



Frühstücks-Newsletter 2

Frühstück & kognitive Leistungsfähigkeit Fit im Kopf durch einen ausgewogenen Start in den Tag

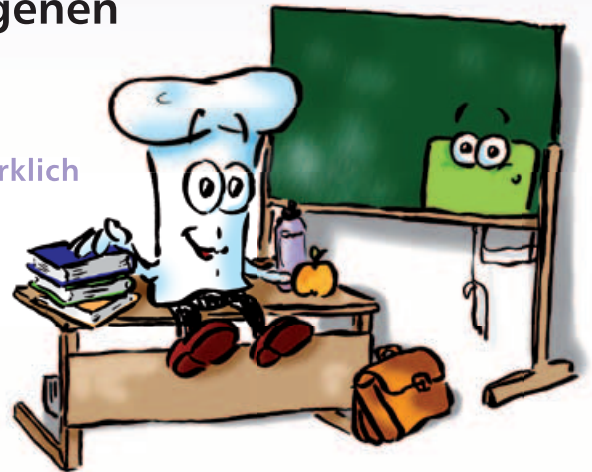
„Warum soll ich eigentlich frühstücken. **Ist das wirklich so wichtig?**“ Diese Frage stellen sich viele Frühstücksmuffel Tag für Tag, besonders die ganz jungen unter ihnen. Die Antwort lautet: **„JA!“** Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit, denn es beendet die „längste Fastenzeit“ des Tages – die Nacht – und füllt verbrauchte Energie- und Nährstoffspeicher wieder auf.

Energie für die grauen Zellen

Leider gehen immer mehr Schulkinder ohne Frühstück aus dem Haus. Hier besteht Handlungsbedarf!

Fällt das Frühstück aus, haben vor allem Kinder zu wenig Energie für die Aktivitäten des Tages: Spiel, Spaß und Bewegung. Aber auch die „grauen Zellen“ brauchen Futter! Dies ist besonders wichtig, da Kinder in der Schule sowohl körperlich als auch geistig gefordert werden.

Zahlreiche Studien belegen: Kinder erbringen bessere Leistungen, wenn sie morgens gefrühstückt haben. Sie schneiden bei Tests zum Kurzzeitgedächtnis besser



ab und machen weniger Fehler. Aber auch bei Sprach- und Rechentests, sowie bei der Unterscheidung von visuellen Reizen und in der Kreativität sind die „Frühstücksfans“ gegenüber den „Frühstücksmuffeln“ klar im Vorteil.

Das Gehirn als „Organ des Denkens“ verbraucht allein 20% der aufgenommenen Energie und akzeptiert als Brennstoff nur Glukose, auch Traubenzucker genannt. Ohne Frühstück fehlt dem Gehirn die nötige Energie und ihm wird die Möglichkeit genommen, auf Hochtouren zu kommen und Bestleistungen zu erbringen.

Besonders jüngere Kinder reagieren sehr sensibel auf das Ausbleiben des Frühstücks. Sie haben keine großen, schnell verfügbaren Energiereserven und sind daher morgens dringend auf Nachschub angewiesen.

Fazit: Ohne Frühstück läuft nichts!





Frühstück & kognitive Leistungsfähigkeit

Fit im Kopf durch einen ausgewogenen Start in den Tag

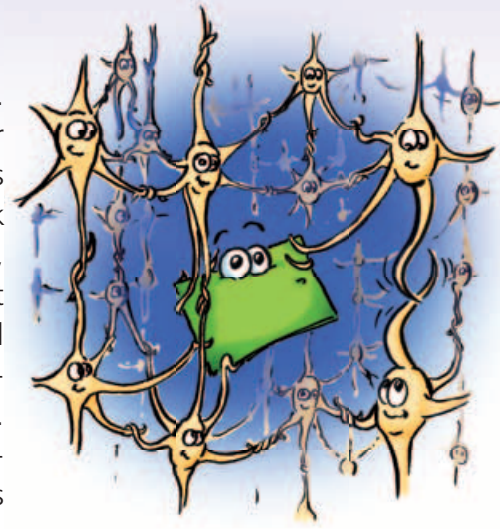
Um die geistige Leistungsfähigkeit nach einem guten Start in den Tag auch konstant zu halten und Formtiefs zu vermeiden, hilft das Schulbrot als zweites Frühstück über Leistungslöcher hinweg.

Doch nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch die Stimmung und die emotionale Verfassung werden durch die wichtigste Mahlzeit des Tages verbessert, frei nach dem Motto „Essen hält Leib und Seele zusammen“.

Das Richtige essen

Doch nicht nur auf die Menge kommt es an. Wichtig ist auch eine optimale

Zusammensetzung. Am besten immer darauf achten, dass in jedem Frühstück Getreideprodukte, Milchprodukte, Obst oder Gemüse und ausreichend Flüssigkeit enthalten sind. Dann steht Höchstleistungen nichts mehr im Wege.

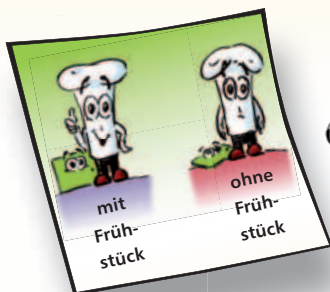


Nervenzellen lieben Frühstück!

Also:

Auf das Frühstück, fertig, los!

Die Leistungskurve – mit Frühstück geht's leichter durch den Tag



Du kannst wie Max und Bruno mit einem leckeren Frühstück gleich auf Touren kommen.



Unter www.fruehstueck-fertig-los.de haben sich Ralf Zacherl und die Frühstücks-Maskottchen Bruno und Max tolle Rezeptvorschläge für den Start in den Tag überlegt.

Mal kreativ und ausgefallen, mal einfach und schnell kommt jeden Monat eine neue Idee dazu. Damit es jeden Tag abwechslungsreich bleibt, kann man sich auch komplette Wochenpläne herunterladen.