



Presseinformation

## **Auf das Frühstück, fertig, los!**

**Ralf Zacherl setzt sich für ein regelmäßiges Frühstück für Kinder ein**

**Fast ein Drittel aller Kinder lässt morgens das Frühstück ausfallen. Die Folgen für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit aber auch für die Kommunikation in der Familie sind jedoch den wenigsten bekannt. Die Initiative „Auf das Frühstück, fertig, los!“ unter der Schirmherrschaft des prominenten TV-Kochs Ralf Zacherl möchte den guten Start in den Tag wieder salonfähig machen. Interessierte können sich über die Inhalte der Initiative sowohl auf der Homepage [www.fruehstueck-fertig-los.de](http://www.fruehstueck-fertig-los.de) als auch in der zugehörigen Broschüre informieren.**

Laut den Ergebnissen einer Studie des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund (FKE) geht ein Drittel aller sechs- bis 14-Jährigen mit leerem Magen in die Schule, in sozial schwachen Familien sogar die Hälfte aller Kinder. Zusätzlich dazu hat nur jedes zweite Kind ein Pausenbrot dabei. Die neue Initiative „Auf das Frühstück, fertig, los!“ hat die Zielsetzung, Kindern und vor allem den Eltern die Wichtigkeit der morgendlichen Mahlzeit zu vermitteln. Schirmherr der Initiative ist der prominente TV-Koch Ralf Zacherl, der sich seit jeher verstärkt für Kinderprojekte und eine kindgerechte Ernährung einsetzt.

Informationen rund um das Thema Frühstück, entsprechende Rezepte und hilfreiche Tipps sind sowohl auf der Homepage [www.fruehstueck-fertig-los.de](http://www.fruehstueck-fertig-los.de) als auch in der entsprechenden Broschüre zu finden. Zusätzlich ist ein Poster erhältlich, das kindgerecht die Leistungskurve mit und ohne Frühstück darstellt. Die richtige Motivation zum Frühstück gibt dann Bruno, eines der Maskottchen der Initiative, das als reales Frühstücksbrettchen bestellt werden kann. Um den Kindern einen spielerischen Zugang zum Thema zu ermöglichen, wurde das lehrreiche Computerspiel „Fütter Bruno“ entwickelt, das auf der Homepage gespielt werden kann. Mit viel Spaß lernen die Kinder damit die Zusammensetzung der Lebensmittel und die Zusammenstellung einer ausgewogenen Mahlzeit.

### **Frühstück und Gesundheit**

Dem Frühstück kommt eine besondere physiologische Bedeutung zu, da diese Mahlzeit die Fastenperiode während der Nacht beendet. In der Regel beträgt diese Zeit ohne Nahrungsaufnahme zehn bis 13 Stunden. Wird das Frühstück ausgelassen, kann sich die Fastenperiode auf 19 bis 20 Stunden verlängern.

Im Verlauf des Vormittags kann es dann zu Heißhunger-Attacken kommen und die Kinder können auf Dauer ein falsches Essverhalten entwickeln. Das Resultat zeigt die jüngst veröffentlichte KIGGS-Studie: jedes fünfte Kind ist übergewichtig, mit steigender Tendenz.

Übergewicht belastet den Stoffwechsel der Kinder und kann zu Bluthochdruck oder einer Fettstoffwechselstörung führen. Nach Angaben des Deutschen Diabetiker Bundes e.V. geht man davon aus, dass ca. ein bis zwei Prozent der adipösen Jugendlichen an Typ-2-Diabetes erkranken.

Ursache für das steigende Übergewicht bei Kindern ist unter anderem der gesteigerte Konsum von Fastfood- und Fertigprodukten gepaart mit einem Mangel an Bewegung. Dies kann zu einer Verarmung an lebensnotwendigen Vitaminen und Spurenelementen führen, die für die Körperentwicklung (z.B. Knochenaufbau) und die Leistungsfähigkeit unerlässlich sind.

Wer also ausgewogen frühstückt, kann Leistungstiefs abfangen und Heißhunger-Attacken vermeiden. Außerdem wird der Körper mit wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen versorgt.

#### Für weitere Informationen

MW Office PR  
Dr. Stefanie Wesche  
Telefon: 089/ 960 86 368  
E-Mail: stefanie.wesche@mwoffice.de