



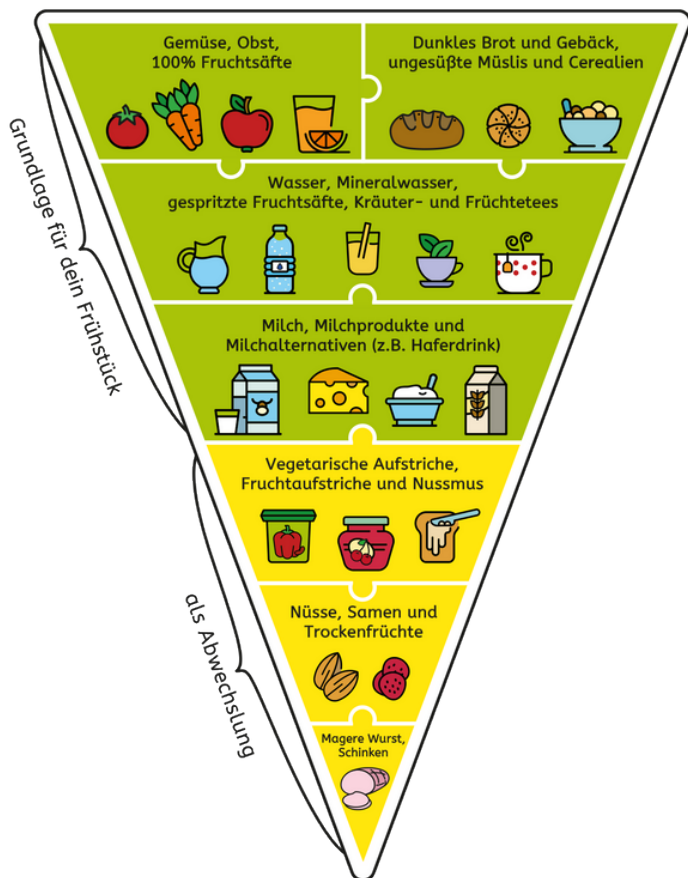
Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte!

Das englische Wort für Frühstück - "breakfast" - bringt die Bedeutung des Frühstücks auf den Punkt. "To break a fast" heißt so viel wie "das Fasten brechen". Genau das passiert mit dem Frühstück auch: man bricht das Fasten nach der Nacht. Die über Nacht leer gewordenen Energiespeicher werden durch das Frühstück wieder aufgefüllt. Lässt man das Frühstück aus, dann beginnt man den Tag schon mit einem Defizit. Auch Schulkinder sollen den Tag mit einem ausgewogenen Frühstück starten. Studien zeigten: Wer frühstückt, kann sich leichter konzentrieren, sich mehr merken und zeigt insgesamt bessere schulische Leistungen.

Daher findet in der Klasse Ihres Kindes derzeit das Projekt "Der Frühstücksfuchs" statt. Bei diesem Projekt lernen die Schüler*innen, wieso es wichtig ist zu frühstücken. Mit Hilfe des Frühstücks-Dreiecks erfahren die Kinder, woraus sich ein ausgewogenes Frühstück zusammensetzt.

Das Frühstücks-Dreieck möchten wir gerne Ihnen auch näherbringen:

Frühstücks-Dreieck



Die Lebensmittelgruppen aus dem **grünen Bereich** des Frühstücks-Dreiecks stellen die Grundlage für ein ausgewogenes Frühstück dar.

Gemüse, Obst, 100%ige Fruchtsäfte:

- Täglich sollten 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst gegessen werden (1 Portion entspricht einer Handvoll).
- z.B. ein paar Tomatenscheiben auf das Brot, Joghurt mit Obst, Müsli mit Obst, 1 kleines Glas 100%iger Fruchtsaft

Dunkles Brot und Gebäck, ungesüßte Müslis und Cerealien:

- Vollkornbrot und Vollkornweckerl, Müsli und Getreideflocken liefern komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Essen nicht so schnell so hoch an und man fühlt sich länger satt.
- Bei Müslis und Cerealien (wie zB Cornflakes) darauf achten, dass sie auf der Verpackung als "ungesüßt" gekennzeichnet sind.



Milch, Milchprodukte und Milchalternativen:

- Milch und Milchprodukte wie z.B. Käse, Joghurt, Topfen liefern wertvolles Kalzium und Eiweiß, beides ist für Kinder im Wachstum sehr wichtig.
- Milchalternativen wie Haferdrink, Mandeldrink, Sojadrink oder auch Sojajoghurt können eine gute Ergänzung sein.

Wasser, Mineralwasser, gespritzte Fruchtsäfte, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees:

- Während des Schlafens verliert man auch Flüssigkeit und daher ist es ganz wichtig, dass man in der Früh ausreichend trinkt.
- Ideale Durstlöcher sind: Wasser, Mineralwasser, gespritzte Fruchtsäfte (im Verhältnis 1:3) sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

Im **gelben Bereich** des Frühstücks-Dreiecks sind jene Lebensmittel enthalten, die zur Abwechslung zu den Lebensmitteln und Getränken aus dem grünen Bereich gegessen werden können.

Vegetarische Aufstriche, Fruchtaufstriche und Nussmus:

- vegetarische Aufstriche sind z.B. Topfenaufstrich, Hummus oder Bohnenaufstrich
- Fruchtaufstriche liefern weniger Zucker als Marmelade. Achten Sie dabei auf einen hohen Fruchtgehalt (z.B. 75 %).
- Zu Nussmus zählen z.B. Mandelmus, Sesammus, Cashewmus und Erdnussbutter. Diese schmecken lecker aufs Brot, z.B. mit Fruchtaufstrich kombiniert, auch ins Müsli oder einen warmen Haferbrei.

Nüsse, Samen und Trockenfrüchte:

- Nüsse wie z.B. Walnüsse und Samen wie z.B. Chiasamen oder Leinsamen werten jedes Müsli auf.
- Trockenfrüchte geben Müsli & Co eine natürliche Süße.

Schinken und magere Wurst:

- Die Ernährungsempfehlungen lauten: essen Sie maximal drei Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst (zB Krakauer oder Putenwurst) pro Woche.
- Wählen Sie daher auch schon beim Frühstück öfters vegetarische Alternativen.

Zu guter Letzt: Machen Sie Frühstücken zur Gewohnheit!

- Gehen Sie mit gutem Vorbild voran! Essen auch Sie ein Frühstück und starten Sie so gut gekräftigt in den Tag!
- Richten Sie so viel wie möglich schon am Vorabend her, um morgens Zeit zu sparen!
- Wählen Sie Frühstücksoptionen, die Sie abends bereits zubereiten können (z.B. overnight oats)!
- Planen Sie mit Ihrem Kind ausgewogene Frühstücksideen und kaufen Sie ausreichend für die Schulwoche ein!
- Stehen Sie früher auf und wecken Sie auch Ihre Kinder um 10 Minuten früher auf, um im morgendlichen Stress dem Frühstück mehr Zeit geben zu können!



Klicken oder scannen Sie hier, um sich von zahlreichen Ideen für ein ausgewogenes Frühstück inspirieren zu lassen!