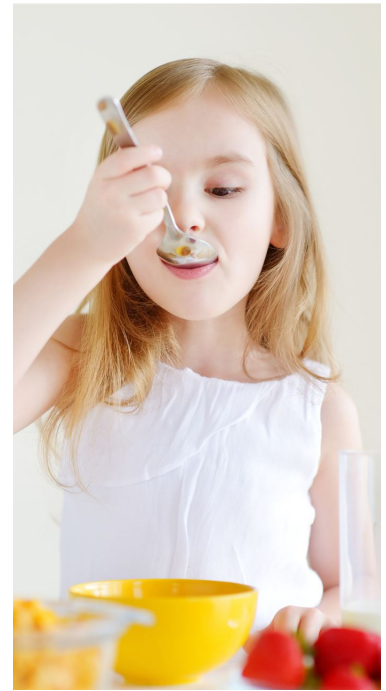


ABC-Schützen brauchen Power!

Ihre Apotheke informiert

Nach den Sommerferien beginnt für viele Kinder der „Ernst des Lebens“. Gesunde Ernährung sorgt dafür, dass die frischgebackenen Erstklässler auch alle Herausforderungen bewältigen. Eine große Rolle spielt dabei das Frühstück. Wir geben Ihnen einige Tipps dazu, wie die erste Mahlzeit des Tages für ABC-Schützen aussehen sollte.



© MNStudio / Fotolia

Ein gesundes Frühstück sichert den Schulanfängern den Start in den Tag – nicht nur deshalb, weil sie frisch gestärkt das Haus verlassen. Vielmehr hat sich gezeigt, dass sich Grundschüler sicherer bewegen, wenn sie rechtzeitig aufgestanden sind und entspannt gefrühstückt haben – am besten gemeinsam mit der ganzen Familie. Studien belegen zudem, dass die geistige Leistungsfähigkeit steigt und das Risiko für Übergewicht gemindert wird, wenn Kinder morgens regelmäßig frühstücken.

Gesunde Frühstückstipps

- Auf dem morgendlichen Speiseplan können Nahrungsmittel wie Vollkornbrot, Haferflocken mit Milch, Rosinen oder frischem Obst, zum Beispiel Bananen und Äpfel, stehen. Die Haferflocken sind reich an B-Vitaminen, die Konzentration und

Leistungsfähigkeit fördern sowie mit komplexen Kohlenhydraten, die lang anhaltend Energie liefern. Bananen enthalten viel Kalium, das ebenfalls die Konzentration verbessert. Und die Milchprodukte liefern Calcium für den Knochenaufbau.

- Kinder, die morgens partout nichts frühstücken wollen, sollte man dazu allerdings nicht zwingen. Besser ist es, wenn sie vor der Schule wenigstens ein Glas Milch, Kakao oder Fruchtsaft trinken und dann für die erste Pause eine gesunde Zwischenmahlzeit dabei haben.

- Ein belegtes Brot, dazu kleine Stückchen Rohkost oder Obst und ein Getränk liefern als Zwischen- bzw. Pausenmahlzeit wieder neue Energie und schmecken gut. Und damit das Pausenbrot auch nach ein paar Schulstunden noch appetitlich aussieht, wird es am besten in einer stabilen Brotbox verpackt.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschriften

apotheken⁺
marketing

D A S M A G A Z I N