



Das Frühstück liefert die Energie für den Tag. wwp/Foto: TK

# Energie für den Schultag

## Jedes sechste Kind startet den Tag ohne Frühstück

Nur jedes zweite Kind frühstückt morgens gemeinsam mit seiner Familie, jedes sechste Kind isst vor der Schule gar nichts. Das zeigt eine Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse.

Zeitmangel ist der häufigste Grund, warum Familien auf das morgendliche Ritual verzichten: Jeder dritte Befragte gab an, dass es deswegen bei ihm zu Hause nicht zu einer gemeinsamen Mahlzeit reicht. Die Umfrage ergab, dass in jeder fünften Familie die Kinder alleine frühstücken.

Doch was steht auf dem morgendlichen Speiseplan?

Zwei von zehn Kindern trinken nur ein Glas Saft oder Milch. Das ist besser zwar als mit leerem Ma-

gen zur Schule zu gehen. Doch bei einem richtigen Frühstück sollten auch Getreideprodukte, frisches Obst oder Gemüse und Kräuter- oder Früchtetee auf dem Tisch stehen. Vollkornbrot, magerer Wurstaufschnitt, selbstgemachter Quarkaufstrich mit Kräutern und Müsli mit Nüssen, Früchten und Rosinen sind die besten Energielieferanten für den Tag.

Übrigens: Je älter die Kinder sind, umso eher verzichten sie morgens auf ihre erste Mahlzeit. Während nur jeder zehnte Grundschüler mit leerem Magen aus dem Haus geht, ist es bei den 15- bis 18-Jährigen schon jeder vierte. (wwp/fb)