

Das richtige Frühstück für Ihr Kind

# Ein guter Start in den Tag!

**SIPCAN**  
save your life



**Mag. Hanni Rützler**  
**Prim. Univ.-Prof. Dr. Friedrich Hoppichler**  
**Prim. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer**



Kinder brauchen für ein gesundes Wachstum eine ausgewogene Ernährung mit regelmäßigen Mahlzeiten. Das Frühstück nimmt dabei eine wichtige Rolle ein, insbesondere bei Schulkindern. Leider nehmen jedoch immer mehr Kinder kein Frühstück zu sich. Zudem essen unsere Kinder zu zuckerreich. Dies wirkt sich nicht nur auf die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit aus. Gesundheits- und insbesondere Gewichtsprobleme durch Fehlernährung zeigen sich immer öfter schon im Kindesalter. Das metabolische Syndrom (Übergewicht, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen sowie Bluthochdruck), welches bisher vorwiegend nur bei Erwachsenen auftrat, kommt laut Studiendaten nun auch verstärkt schon bei Jugendlichen vor – mit meist weit reichenden gesundheitlichen Auswirkungen bis ins Erwachsenenalter. Wie wir alle wissen, lassen sich früh angelegte und lange ausgeübte Verhaltensweisen besonders schwer ändern. Es gilt deshalb, ungünstige Gewohnheiten erst gar nicht entstehen zu lassen.

Mit dieser Broschüre erhalten Sie wichtige Informationen rund um das Thema gesunde Ernährung und Frühstück. Die Umsetzung in die Praxis benötigt Motivation und Einsatz – aber es lohnt sich! Insbesondere schafft das Einbinden der Kinder beim Einkauf und der Zubereitung einen „natürlichen“ Zugang und Verständnis bei den Kindern für Essen und Nahrungsmittel. Auch in der Schule fördern erlebnisorientierte Übungen und gemeinsames Kochen mit Gleichaltrigen das Erlernen eines gesunden Ernährungsverhaltens. Auf diesem Weg kann – kombiniert mit täglicher, aktiver Bewegung – ein wichtiger Grundstein für eine lange Gesundheit unserer Kinder gelegt werden. Ein tägliches, wertvolles Frühstück mit einem möglichst hohen Anteil an Vollkornprodukten leistet dazu einen wesentlichen Beitrag.

**Prim. Univ.-Prof. Dr. Friedrich Hoppichler**  
SIPCAN save your life – Initiative für ein gesundes Leben  
Special Institute for Preventive Cardiology And Nutrition

# Was gibt es zum Essen?

„Essen muss Freude machen, schön aussehen und gut schmecken“ – ja, und zudem sollte es gesund sein. Gerade für Kinder ist aber Letzteres eine Nebensächlichkeit und von untergeordneter Bedeutung, darum sollen sich die Eltern kümmern.

„Ein guter Start in den Tag“ möchte sich sowohl an Kinder als auch an Eltern wenden und ihnen Information, gute Tipps und Ratschläge für ein gesundes Essen mit Lust und Freude geben. Weil gerade der richtige Start in den Tag für Kinder besonders wichtig ist und weil Vollkornprodukte (z. B. Cerealien) die Basis für eine gesunde Ernährung darstellen, liegt der Schwerpunkt der Broschüre auf diesen pflanzlichen Nahrungsmitteln.

Viel Spaß und Freude auf dem Weg zum gemeinsamen genusslichen Frühstück!

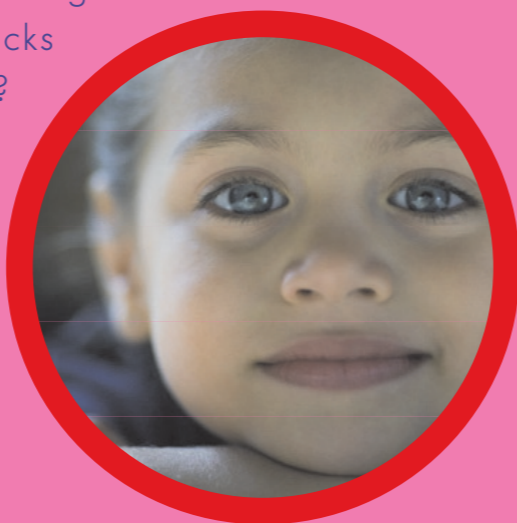
**Prim. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer**  
LKH St. Pölten, Abteilung für Kinder & Jugendheilkunde



## Sprungbrett in den Tag

Der österreichische Kabarettist Josef Hader hat die drei großen Menschheitsfragen wie folgt zusammengefasst: Woher kommen wir? Wer sind wir? Was gibt es zum Essen? Darin steckt ein (Voll)Körnchen Ironie und viel Wahrheit. Nicht nur weil Essen lebenswichtig ist, sondern weil die Art und Weise wie wir essen, was wir essen und wie wir unsere Mahlzeiten gestalten ein zentraler Aspekt unserer kulturellen Identität ist. Dazu gehört auch die Frage, welche Speisen und Mahlzeiten die tägliche Ernährung unserer Kinder prägen und wie wir durch unser Vorbild und eine bewusste Auswahl an Ausgangsprodukten die Entwicklung des Wachstums und der Gesundheit unserer Kinder fördern können.

Eltern tragen die Verantwortung für ihre eigene Ernährung und die der Kinder. Doch das Leben ist im rasanten Wandel. Bereits jeder zweite Erwachsene fühlt sich im Alltag unter Zeitdruck. Die fehlende Zeit wird dann meist bei „unproduktiven“, unbezahlten Tätigkeiten eingespart wie beispielsweise beim Kochen und Essen. Natürlich tun sich da viele Fragen auf. Lohnt sich die Zubereitung eines Frühstücks überhaupt? Wie sieht ein Power-Frühstück aus? Brauchen Kinder ein anderes Frühstück? Hier finden Sie viele Antworten, Anregungen und noch mehr, denn ein Teil dieser Broschüre richtet sich mit Geschichten, Spielen und lustig verpackten Informationen gleich direkt an Kinder.



# Brauchen Kinder ein Frühstück?

## Diese Antwort ist einfach: Ja! Aber warum eigentlich?

Weil die Energiereserven nach einer langen Nachtruhe erschöpft sind, da der Körper auch in der Nacht Energie verbraucht. Diese Energie braucht er zum Atmen und zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur, zum Regenerieren und für die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems, das ohne Pause durcharbeitet.

Das Frühstück liefert die Energie für die ersten Stunden des Tages. Und weil sich der Stoffwechsel bei Kindern schneller vollzieht als bei erwachsenen Menschen, ist es besonders für sie wichtig, zu frühstücken und auch im Laufe des Tages regelmäßig Energienachschub zu bekommen: am besten in mehreren kleinen Mahlzeiten über den Tag verteilt.

Dieser stetige Energiefluss fördert die Konzentrationsfähigkeit im Unterricht und die persönliche Power für Sport und Spiel. Aber das Frühstück hat einen besonderen Stellenwert – es ist das Sprungbrett in den Tag.

### TIPPI!

Ideal – aus der Sicht der Ernährungswissenschaft – ist ein Frühstück auf Basis von Getreide. Am besten natürlich in der Vollkornvariante durch Obst und Milch bzw. Milchprodukte ergänzt. Zu einem guten Frühstück gehört aber auch genügend Flüssigkeit: ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee, verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte bringen den Kreislauf in Schwung.



**NESTLÉ CINI MINIS**  
mit frischer Milch und Birnen



**NESTLÉ FITNESS**  
mit Apfel- und  
Bananenstückchen  
und Joghurt



**NESTLÉ CLUSTERS MANDEL-NUSS**  
mit geraspelttem Apfel und Joghurt



**NESTLÉ COOKIE CRISP**  
mit frischer Milch und Beeren



**NESTLÉ NESQUIK**  
mit Milch, Banane, Birne und Apfel

## Essen in Österreich nicht ohnehin alle Kinder immer ein Frühstück?

Nein, nicht alle Kinder frühstücken. Und je älter die Schulkinder werden, desto weniger wird regelmäßig gefrühstückt. In den ersten Schulklassen sind es rund zwei Prozent, die nicht regelmäßig frühstücken, aber in der letzten Schulklasse lässt schon ein gutes Viertel der Kinder das Frühstück ausfallen.

**In der ersten Mahlzeit des Tages liegt jedoch ein großes Potenzial, die Ernährungsweise von Kindern zu verbessern.**

Das beliebteste Lebensmittel zum Frühstück ist das Butterbrot mit Marmelade. Käse gewinnt erst mit zunehmendem Alter an Bedeutung. **Der klare Renner bei den jüngeren Konsumenten sind Cerealien.** Milch, Saft oder Kakao sind die wichtigsten Frühstücksgetränke.

**Tipp!**  
Vollkorncerealien  
sind schnell zubereitet,  
damit Sie mit Schwung  
und Energie in den  
Tag starten können.



# Was sind Cerealien?

Cerealien. Noch nie gehört? Aber bestimmt schon gegessen, denn hinter diesem Sammelbegriff stecken Getreideflocken, Müsli und eine große Vielfalt an verarbeiteten Getreideprodukten wie Cornflakes, Vollkornflakes und Co. Das Wort Cerealien lässt sich auf den Namen der römischen Göttin des Ackerbaus „Ceres“ zurückführen.

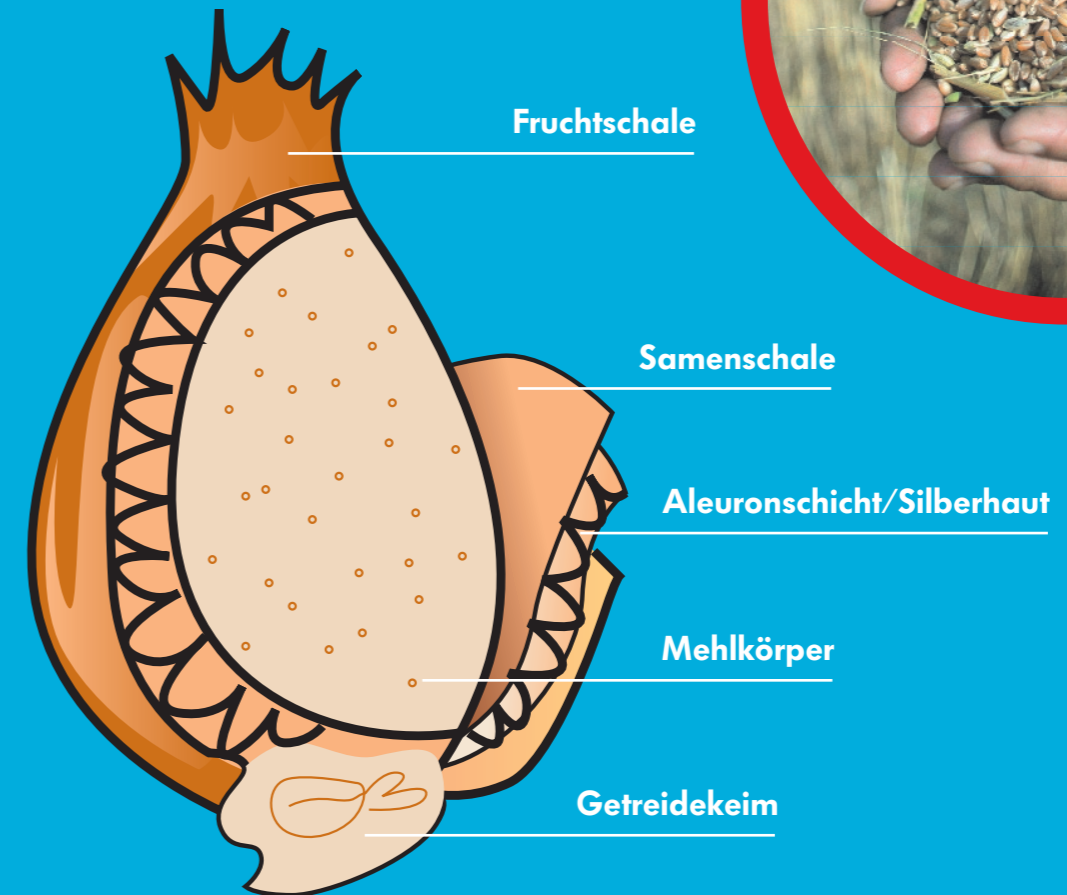
Um aus dem Getreidekorn Flakes (engl. für Flocken) herzustellen, werden die Getreidekörner zerkleinert, gekocht und/oder geröstet, gewalzt und je nach Endprodukt werden diese mit spezifischen Geschmacks-  
komponenten und Vitaminen zu einem Teig verarbeitet. Danach werden sie gewalzt, getrocknet und verpackt. Diese tischfertigen Cerealien werden mit Milch, Joghurt oder auch Fruchtsäften gegessen.

**Neu ist die große Vielfalt an Vollkorncerealien. Die ernährungsphysiologische Bedeutung der Cerealien hängt von den verwendeten Zutaten ab.**

Bei Vollkorncerealien wird das ganze Getreidekorn verarbeitet – also Mehlkörper, Keimling und die wertvollen Schutzschichten des Korns: Fruchtschale, Samenschale und die Aleuronschicht (auch Silberhaut genannt). Letztere sind besonders reich an wertvollen Ballaststoffen, Eiweißen, Vitaminen und Mineralstoffen.

**TIPP! Ein guter Schritt in Richtung gesündere Ernährung: Erhöhen Sie den Obst- und Vollkornanteil Ihrer Ernährung! Damit senken Sie automatisch den Fettanteil und erhöhen den Kohlenhydrat- und den Ballaststoffanteil!**

Querschnitt Getreidekorn



# Ernährungs- Probleme?

Ja, die gibt es. Einige sind mit dem Zeitdruck im Alltag verbunden. Doch es gibt viele Möglichkeiten, die gesundheitsfördernden Potenziale einer ausgewogenen Ernährung für Schulkinder zu nützen, ohne zeitlichen Mehraufwand.

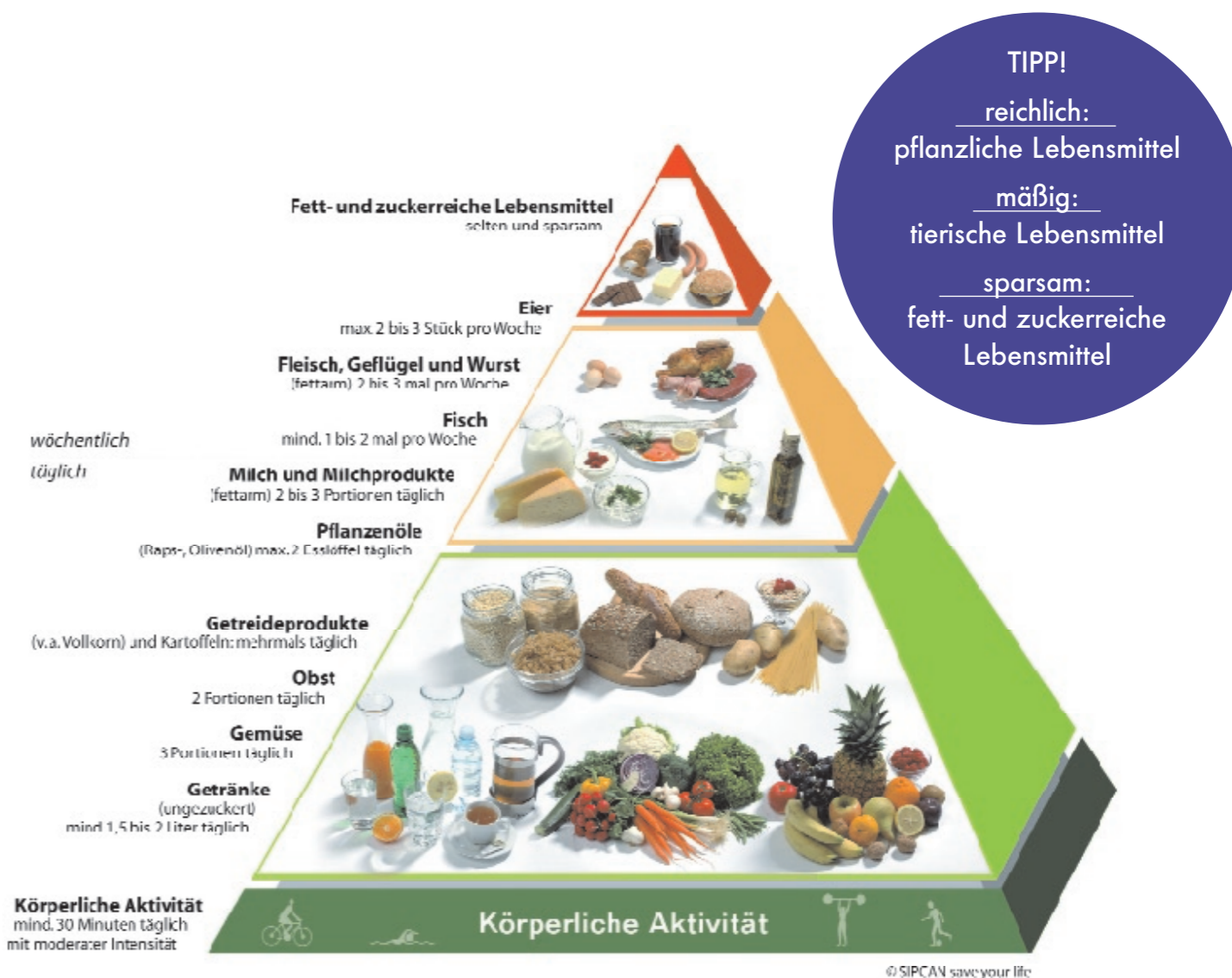
## Die aktuellen Schwachstellen der Ernährung von Schulkindern in Österreich sind:

- zu wenig Getreideprodukte und Erdäpfel
- zu wenige Ballaststoffe
- zu viel Zucker
- zu wenig Folsäure, Vitamin D, Calcium, Jod, Eisen

Quelle: Österreichischer Ernährungsbericht 2008

Je nach Entwicklungsphase, Bewegungsdrang und körperlicher Verfassung haben Kinder und Jugendliche sehr unterschiedliche Bedürfnisse beim Essen. Dem einen reicht vielleicht eine halbe Portion, ein anderer ist nach zwei Tellern noch nicht satt. Trotz der sehr persönlichen Unterschiede gibt die Ernährungspyramide eine grundsätzliche Orientierungshilfe zur Ernährung von Schülerinnen und Schülern.

## DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE!



## TIPP: UM DER ENTWICKLUNG VON ÜBERGEWICHT VORZUBEUGEN, LOHNT ES SICH, AUF REGELMÄSSIGE BEWEGUNG ZU ACHTEN!

### Wussten Sie, dass:

- in Österreich geschätzt 168.000 Kinder zwischen 6 und 15 Jahren übergewichtig und davon 13.400 stark fettleibig sein dürften? <sup>1</sup>
- Schätzungen zufolge beinahe die Hälfte der fettsüchtigen Kinder bereits ein metabolisches Syndrom als Vorstufe zum Typ-2-Diabetes aufweisen? <sup>2</sup>
- die übergewichtigen Kinder von heute also die Diabetiker von morgen sind?

1 Grundlage: Österreichischer Ernährungsbericht 2008 und Statistik Austria Bevölkerung im Ausbildungsalter am 1.1.2009

2 Weiss R et al.: Obesity and the metabolic syndrome in children and adolescents. New England Journal of Medicine 2004, 350, 2365-74.

## Wie kann ich die Ernährung meines Kindes beim Frühstück optimieren?

# 1

Ein erster Schritt: mehr Getreideprodukte und Obst!

Traditionell sind Getreide, Kartoffeln und daraus verarbeitete Produkte, in Österreich die wichtigsten Kohlenhydratlieferanten. Kohlenhydrate sollten mindestens die Hälfte der täglichen Energiezufuhr ausmachen – bei Kindern wie bei Erwachsenen. Zum Frühstück eignen sich Getreideprodukte besonders gut, da sie neben den wertvollen langkettigen Kohlenhydraten in Form von Stärke auch natürliche Ballaststoffe enthalten. Obst ist die ideale Ergänzung: Es bringt Frische und viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.

### Die Zunahme an Übergewicht ist auch kein Wunder, denn:

- 27% der 11-Jährigen und 38% der 15-Jährigen nehmen nie ein Frühstück während der Schultage zu sich. <sup>3</sup>
- Mädchen und Burschen sind mit zunehmendem Alter immer seltener körperlich aktiv (11-, 13- und 15-Jährige an 4,6-, 4,4- bzw. 3,5 Wochentagen), während sitzende Tätigkeiten wie Fernsehen und Computerspielen zunehmen. <sup>3</sup>
- Mädchen zwischen 11 und 15 Jahren bewegen sich durchschnittlich etwa einen halben Tag pro Woche weniger als Burschen. <sup>3</sup>

3 Dür W, Griebler R: Die Gesundheit der österreichischen SchülerInnen im Lebenszusammenhang. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2006, Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend. Wien 2007.



Ein zweiter Schritt:

Mehr Ballaststoffe durch Vollkornprodukte!

Bei den meisten Kindern kommen die Ballaststoffe zu kurz. Dies lässt sich ganz leicht optimieren – durch den Konsum von Vollkornprodukten, die die Kraft der Natur voll ausnützen. Denn 70 Prozent der Ballaststoffe sitzen nicht im Mehlkörper, sondern in den Randschichten, und diese werden nur bei Vollkornprodukten verarbeitet.

# 2

**1+2=3  
MIT VOLLKORNCEREALIEN  
HAST DU GLEICH  
BEIDE SCHRITTE AUF  
EINMAL!**

# Warum brauchen Kinder auch Eiweiß?

Je nach Getreideart enthält das Korn zwischen 8 und 15 Prozent reines, wertvolles Eiweiß.

**Im Getreidekorn ist das Eiweiß im Silberhäutchen, auch Aleuronschicht genannt (siehe Abb. Querschnitt Vollkorn), und im Keimling der Getreidekörner besonders wertvoll, weil es viele essenzielle, sprich lebenswichtige, Aminosäuren enthält.**

Die Aminosäuren wiederum sind die eigentlichen Bausteine des Eiweißes. Aus ihnen baut der Körper während des Wachstums das körpereigene Eiweiß, z. B. für die Muskelmasse, auf.

Noch wertvoller wird die Wertigkeit des Eiweißes aus Vollkornprodukten wie Vollkorncerealien durch die Kombination mit Milch und/oder Milchprodukten. In dieser Kombination liegen alle Aminosäuren vor, die der menschliche Körper zum Wachsen braucht.

**Tipp!**  
**Wenn Ihr Kind keine Kuhmilch verträgt – probieren Sie Sojamilch mit Vollkorncerealien.**

# Vitamine und Mineralstoffe?

**In den Randschichten, dem Keimling und der Silberhaut (auch Aleuronschicht genannt), des Getreidekorns sind reichlich Vitamine und Mineralstoffe enthalten.**  
**Der Mehlkörper, der den Großteil (70–80 Prozent) des Getreidekorns ausmacht, enthält dagegen nur geringe Mengen davon.**  
**Daher trägt insbesondere der Konsum von Vollkornprodukten zur Versorgung an folgenden Vitaminen und Mineralstoffen bei:**

**Vitamin E** (Tocopherol) schützt nicht nur die wertvollen, aber sensiblen ungesättigten Fettsäuren aus dem Keimling, sondern auch in unserem Körper die Zellwände vor schädlichen Umwelteinflüssen. Erst wenn die Kohlenhydrate aus dem Getreidekorn abgebaut werden, wird ihre Energie freigesetzt. Für diesen Prozess braucht der Körper das **Vitamin B1** (Thiamin). Bei Schürfwunden unterstützt **B2** (Riboflavin) Heilungsprozesse der Haut. **B6** (Pyridoxin) ist Bestandteil einer Verbindung, die für den Ab- und Aufbau von Eiweiß zuständig ist. Auch **Folsäure** spielt eine wichtige Rolle im Stoffwechsel der Eiweiße. **Niacin** ist unerlässlich für die Energiegewinnung beim Abbau der Nährstoffe. **Magnesium** und **Kalzium** sind am Aufbau von Knochen und Zähnen, **Kalium** ist an der Regulierung des Wasserhaushalts beteiligt. **Eisen** ermöglicht den Transport von Sauerstoff im Blut.

## Wie kann ich trotz Zeitnot den Essalltag meines Kindes verbessern?

Der Zeitdruck im Alltag ist es, der uns immer wieder die Frage vor Augen führt: Was ist mir wichtig? Was ist für unsere Kinder wichtig? Wofür will ich meine Zeit einsetzen?



### Aus unserer Sicht bietet das gemeinsame Frühstück mit ihrem Kind folgende entscheidende Vorteile:

- Gemeinsam machen Sie sich fit für einen neuen, anstrengenden Schul- und Arbeitstag.
- Ein gutes Frühstück setzt den Energiefluss in Gang.
- Ein regelmäßiger Energiefluss ist Voraussetzung für hohe Konzentration und volle Leistungsfähigkeit.
- Ein gutes Frühstück bietet die Möglichkeit, den Tag bewusst zu starten, d. h. auch in einer guten Atmosphäre und mit anregenden Zutaten, die die Lebenslust und die Freude auf den Tag steigern.

### Tipps für das schnelle Frühstück

Obst mit Getreideflocken oder Vollkorncerealien:

- mit Apfelraspeln (die Ränder vom Apfel abraspeln, bis der Putzen übrig bleibt)
- mit Banane: Schale nur halb abziehen und mit dem Löffel kleine Stücke direkt in die Frühstücksschale fallen lassen
- mit frischen Beeren: große Erdbeeren direkt auf die Vollkorncerealien klein schneiden
- mit einigen ganzen Beeren verzieren (mit langen grünen Stängelansätzen)
- mit tiefgekühlten Beeren: mit Buttermilch/Sauermilch oder Milch mixen und über die Haferflocken geben



Mit freundlicher Unterstützung von NESTLÉ CEREALIEN.

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber: Svoboda PR & Consulting GmbH, A-1070 Wien; Projektleitung: Mag. Angelika Svoboda; wissenschaftliche Beratung: Prim. Univ.-Prof. Dr. Fritz Hoppichler, Prim. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer, Dr. Rudolf Schmitzberger; Konzept und Redaktion: Mag. Hanni Rützler, Mag. Angelika Svoboda, Mag. Barbara Bleier; Gestaltung: Thomas Wiebach; Fotos: gettyimages, CPW, Martin Vukovits; Illustration: Peter Widmann, Tom Mackinger. Rückfragen und weitere Informationen unter: [vollkorn@at.nestle.com](mailto:vollkorn@at.nestle.com)