



Frühstück-Tipps für Kids

- Für Schulkinder ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages. Neue Untersuchungen zeigen nämlich, dass Kinder mit etwas im Bauch in der Schule schneller reagieren und langsamer ermüden.
- Nach dem Aufstehen zeigt die Leistungskurve nach unten, und im Kopf herrscht gähnende Leere. Dies, weil die Kohlenhydratreserven in Leber und Muskulatur aufgebraucht sind. Denn genau diese benötigt das Gehirn, um neue Energie zu schöpfen.
- Ein ideales Frühstück für lang anhaltende Energie sieht folgendermassen aus: Milchprodukte (Butter, Milch, Käse etc.), um den Eiweisspeicher zu füllen, Brot mit hohem Vollkornanteil oder Haferflocken für die Ballaststoffzufuhr und eine Frucht für die Vitamine.