



RTS

Titel: Energie für Schülerinnen und Schüler: Warum frühstücken und Pausenbrot so wichtig sind
Länge: 60" **Autor:** Jan Siemsen **Sprecher:** Andreas Suckel

<Anmoderationsvorschlag:>

Schülerin oder Schüler zu sein, ist nicht immer einfach: Stundenlang aufmerksam sein, viel sitzen und dann auch noch Arbeiten schreiben. Damit die Kinder genug Energie dazu haben, sind ein gutes Frühstück und auch das Pausenbrot ganz wichtig. Worauf Eltern hier achten sollten, ein Beitrag von Andreas Suckel:

<Sprecher :>

Warum es für Kinder und Erwachsene wichtig ist, morgens etwas zu frühstücken, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Iris Venus:

<O-Ton Iris Venus:>

36“

Wenn wir morgens früh aufstehen, dann hat unser Körper über Nacht alle Energiespeicher aufgebraucht. Und wir müssen dafür Sorge tragen, dass wir diese Energiespeicher wieder auffüllen. Und das kann man eben gut über Vollkornprodukte oder aber ein Müsli, kombiniert mit Obst und Milch und Milchprodukten. Diese Kombination hat nämlich den Vorteil, dass die die Energie tröpfchenweise an das Blut abgeben und das Blut dann das Gehirn gleichmäßig über den Vormittag mit dieser Energie versorgen kann. Na ja, und dass ist eben die Basis, damit Schüler konzentriert am Unterricht teilnehmen können.

<Sprecher:>

Genauso wichtig, um Energie und Flüssigkeit aufzutanken, ist das Pausenbrot:

<O-Ton Iris Venus:>

14“

Und da würde sich dann zum Beispiel anbieten, dass man ein Vollkornbrot mit Käse belegt oder mit Frischkäse, dann vielleicht mit ein bisschen Gurkenscheiben und Tomatenscheiben belegt oder eine Portion Rohkost mitgibt und unbedingt auch 1/4 Liter Milch.