

## Kinderfrühstück und Znünpause<sup>1</sup>

Während das Frühstück als erste morgendliche Mahlzeit ein kulturübergreifendes Phänomen ist, unterscheiden sich Gestaltung, Rituale, Zeitpunkt, Dauer, vor allem aber Umfang und Nahrungsbestandteile des Frühstücks zwischen und in den verschiedenen Kulturkreisen oft erheblich. Das gilt es in unserer multikulturellen Gesellschaft bzw. in der multikulturellen Zusammensetzung von KITA-Gruppen, Schul- und Kindergartenklassen zu berücksichtigen.

Die Ernährungswissenschaft geht davon aus, dass frühstücken für Kinder und Jugendliche ernährungsphysiologische Vorteile hat. Die Datenlage bezüglich des Einflusses des Frühstücks auf die geistige Leistungsfähigkeit, die Schulperformance oder auch das Gewichtsmanagement sind jedoch widersprüchlich und benötigen noch mehr wissenschaftliche Untersuchungen.

Kinder sollten von den Eltern und den Lehrpersonen dazu ermuntert werden, regelmässig ein gesundes, das heisst ein kalorisch adäquates und nährstoffdichtes, Frühstück zu essen.

Kinder, die Mühe haben, morgens rechtzeitig aufzustehen oder sich frühmorgens überhaupt nicht hungrig fühlen, können zu Hause etwas trinken und ein gutes Znüni mitnehmen. Voraussetzung ist, dass zu Hause jemand diese Art des Frühstückens überwacht und dafür sorgt, dass das Glas Milch getrunken wird, dass das Znüni bereit steht und dann auch in die Schultasche wandert.

Ebenso sollte es Aufgabe der Lehrperson sein, beim Pausengong darauf aufmerksam zu machen, dass die Pause auch zum Essen und Trinken gedacht ist und regelmässig nachfragen, ob alle ein Znüni dabei haben. Dieses regelmässige Nachfragen signalisiert den Schülerinnen und Schülern, dass die Ernährung fürs Lernen wichtig ist und dass sich die Lehrperson um das Wohlergehen der Schülerinnen und Schüler kümmert.

Kontakt:

**Regula Thut Borner**

dipl. Ernährungsberaterin HF  
Schweizer Milchproduzenten SMP  
Weststrasse 10  
3000 Bern 6  
Telefon 031 359 57 57  
regula.thutborner@swissmilk.ch



---

<sup>1</sup> Referat anlässlich des Symposiums für Ernährungsfachleute 2009:  
Ernährungserziehung – Ernährungsberatung: Was bedeutet das für Kinder, Eltern, Schule?  
Schweizer Milchproduzenten, Bern, 8. September 2009.