

Symposium für Ernährungsfachleute

Kinderfrühstück und Zünipause



Regula Thut Borner, dipl. Ernährungsberaterin HF
Schweizer Milchproduzenten SMP, Bern



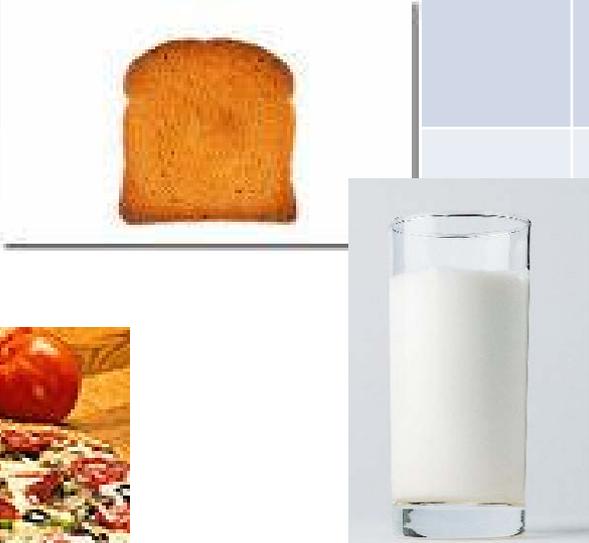
Kinderfrühstück und Zünipause

- Was ist ein Frühstück?
- Vom Kind zum Teenager
- Nährstoffversorgung
- Leistungsfähigkeit
- Fazit und Empfehlungen





Wann ist ein Frühstück ein Frühstück?

Zusammensetzung	Menge	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> • Feste Nahrung und/oder Getränke • Traditionelle oder nicht-traditionelle Auswahl 	<ul style="list-style-type: none"> • Üblicherweise konsumierte Frühstücksmenge 	<ul style="list-style-type: none"> • Traditionelle oder nicht-traditionelle Frühstückszeiten
		

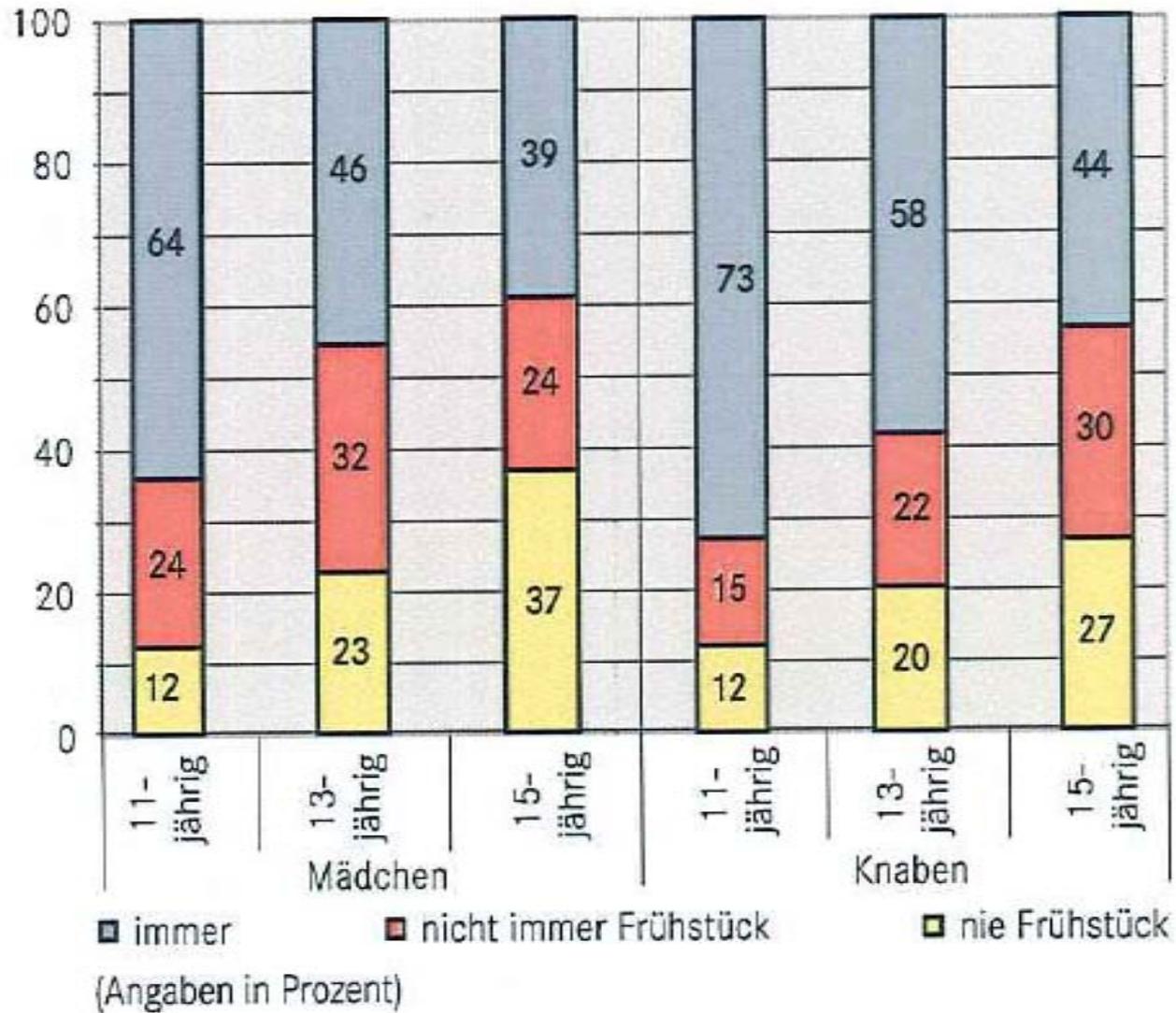
Quelle: Rampersaud GC. Benefits of Breakfast for Children and Adolescents: Update and Recommendations for Practitioners. Am J Lifestyle Med 2009



Vom Kind zum Teenager: Verändert sich das Frühstücksverhalten?



Frühstücksgewohnheiten von Zuger Jugendlichen



Quelle: Gesundheitsverhalten der Zuger Jugend. Ergebnisse und Massnahmen. Bewegung, Ernährung, 2006



„As a general rule, skipping breakfast increases as children age into adolescence, and girls tend to skip breakfast more often than boys.“



Quelle: Rampersaud GC. Benefits of Breakfast for Children and Adolescents: Update and Recommendations for Practitioners. Am J Lifestyle Med 2009



Gibt es Unterschiede bei der Nährstoffversorgung?



Unterschiede bei der Nährstoffversorgung



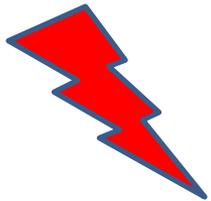
Makronährstoffe



Energie



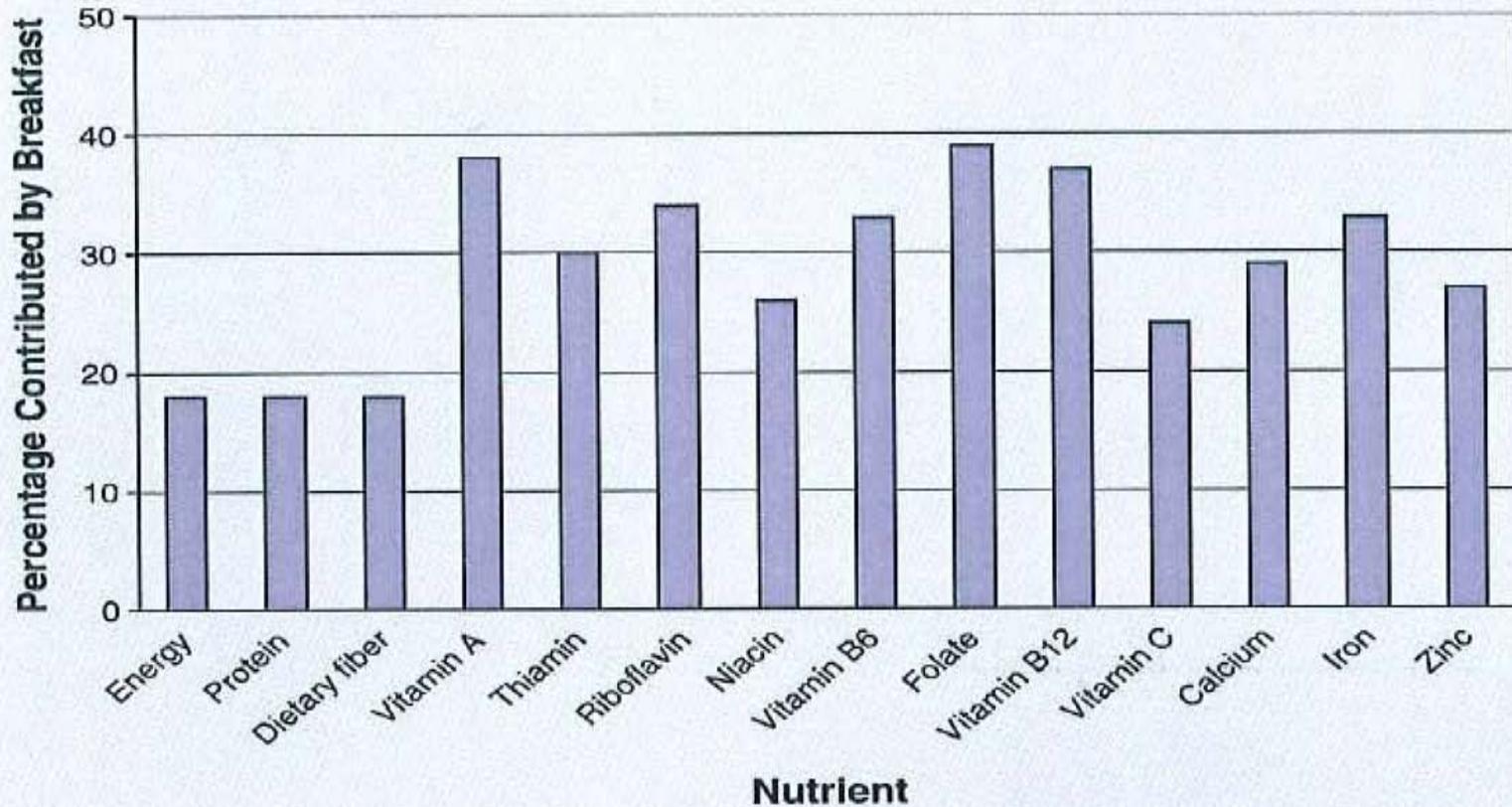
Vitamine und Mineralstoffe



Datenlage ist widersprüchlich

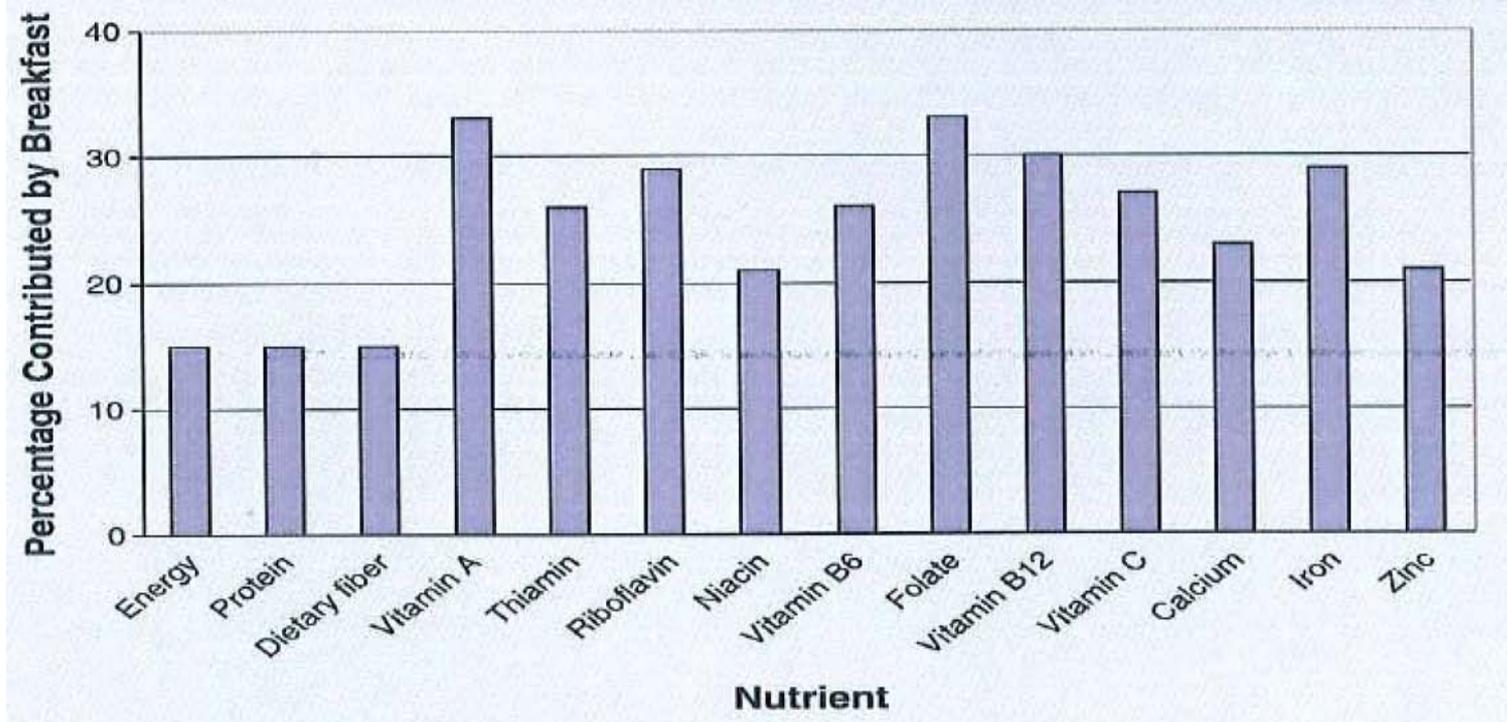
JOËL, 7 Jahre

Percentage of daily intake contributed by breakfast for children 6 to 11 years of age. Data are from the US Department of Agriculture.⁵⁷



Quelle: Rampersaud GC. Benefits of Breakfast for Children and Adolescents: Update and Recommendations for Practitioners. Am J Lifestyle Med 2009

Percentage of daily intake contributed by breakfast for children 12 to 19 years of age. Data are from the US Department of Agriculture.⁵⁷



Quelle: Rampersaud GC. Benefits of Breakfast for Children and Adolescents: Update and Recommendations for Practitioners. Am J Lifestyle Med 2009

Frühstücken macht es leichter, den Energie- und Nährstoffbedarf zu decken.

Das heisst jedoch nicht, dass nicht frühstückende Kinder zwangsläufig ein Nährstoffdefizit haben.



Verbessert frühstücken die geistige Leistungsfähigkeit?

Langzeitstudien:

- **6-12 Monate**
- **Effekt kostenloser Frühstücksprogramme**
- **gut ernährte Kinder aus mittleren sozialen Schichten**
- **unterernährte Kinder aus sozialen Brennpunkten oder Entwicklungsländern**

Fazit

„Positive Beeinflussung der Leistungsfähigkeit durch das Frühstück bei Kindern mit Ernährungsdefiziten.“



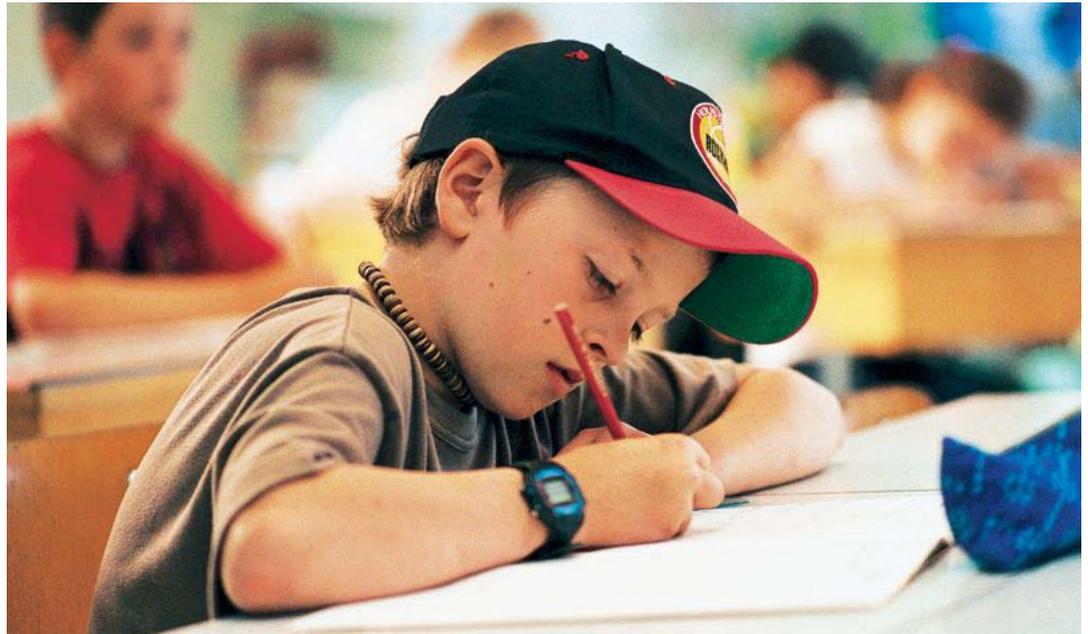
Verbessert frühstücken die geistige Leistungsfähigkeit?

Kurzzeitstudien:

- maximal 24 Stunden**
- Einfluss auf die kognitiven Fähigkeiten**
- gravierende konzeptionelle Mängel**
- erlauben keine eindeutige Antwort auf die Frage, ob geistige Leistungen durch die Nahrungszufuhr beeinflussbar sind.**

Fazit

„Tendenziell zeigt sich ein positiver Zusammenhang zwischen Frühstück und kognitiven Fähigkeiten bei Schulkindern“.



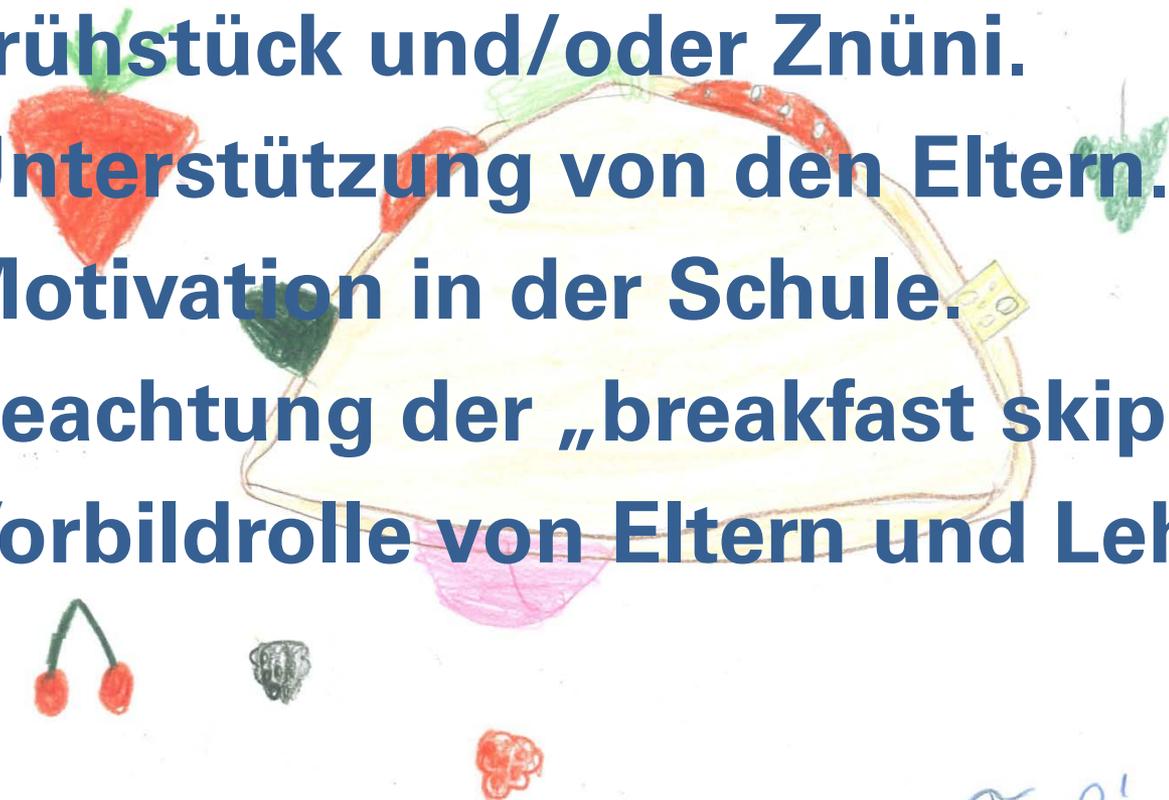
Wie sind diese Effekte zu erklären?

- **Rolle des Blutzuckers?**
- **Allgemeine Nährstoffversorgung?**
- **Vermeidung von Hunger?**



Empfehlungen

- **Kinder zum Frühstück ermuntern.**
- **Frühstück und/oder Znüni.**
- **Unterstützung von den Eltern.**
- **Motivation in der Schule.**
- **Beachtung der „breakfast skipper“.**
- **Vorbildrolle von Eltern und Lehrkräften.**



Felix (9 Jahre)

Was ist ein gesundes Frühstück?



Auch das ist eine gesunde Variante



Herzlichen Dank!

