

Der Brotbox- Workshop

Schon wieder bringt das Kind die fast volle Brotdose mit einem angebissenen Brot mit nach Hause, und die morgens von den Eltern geschmierten Brote landen im Müll oder noch schlimmer: sie gammeln im Schulranzen vor sich hin. Wieder andere Kinder bekommen gar kein Pausenbrot mit in die Schule oder nur Fastfood und Süßigkeiten. Das kann frustrierend für alle Beteiligten sein.

Dabei ist die richtige Pausenverpflegung für eine gesunde Entwicklung und v.a. auch die Konzentrationsfähigkeit von Kindern enorm wichtig.

„Studien zeigen, dass Kinder, die gefrühstückt haben, leistungsfähiger sind als ihre Mitschüler:innen, die kein Frühstück haben“ (Prof. Mathilde Kersting, Uniklinik Bochum)

Eine Pausenmahlzeit verhindert auch, dass Kinder völlig ausgehungert zur nächsten Mahlzeit gehen, und eher zu schnell verfügbaren „leeren“ Kalorien (Süßigkeiten, Fastfood) greifen, die in der Folge zu starkem Blutzuckeranstieg mit nachfolgenden Heißhungerattacken führen. Ein Teufelskreis.

Regelmäßige Frühstücksmahlzeiten tragen zudem wesentlich zur Nährstoffzufuhr bei und reduzieren das Risiko für Übergewicht.*

Deshalb wollen wir uns in diesem **2-stündigen Workshop** in einem kleinen 1. Schritt in Richtung gesunde Ernährung von Kindern den Fragen widmen:

- „Du bist, was Du isst“ - was sind gesunde und eher ungesunde Lebensmittel? Was brauchen v.a. Kinder?,
- „Ich packe meine Brotbox....“ das Frühstücks-Zeimaloins,
- „Probieren geht über Studieren“ – praktische Rezepte und Ideen für den Schulalltag (mit Eltern und Kindern).

Hinweis: Bringen Sie gerne die eigene Brotdose Ihres Kindes mit zum Workshop.



*Das RKI meldet, dass Übergewicht und Adipositas (starkes Übergewicht) bei Kindern und Jugendlichen eine große gesundheitspolitische Herausforderung sind. Etwa jedes sechste Kind in Deutschland ist übergewichtig oder adipös. Unter den 11- bis 13-Jährigen ist es sogar jedes fünfte. Bereits im Kindesalter kann Adipositas die Gesundheit beeinträchtigen und bis ins Erwachsenenalter negative gesundheitliche Folgen haben (wie z.B. Diabetes Typ 2).