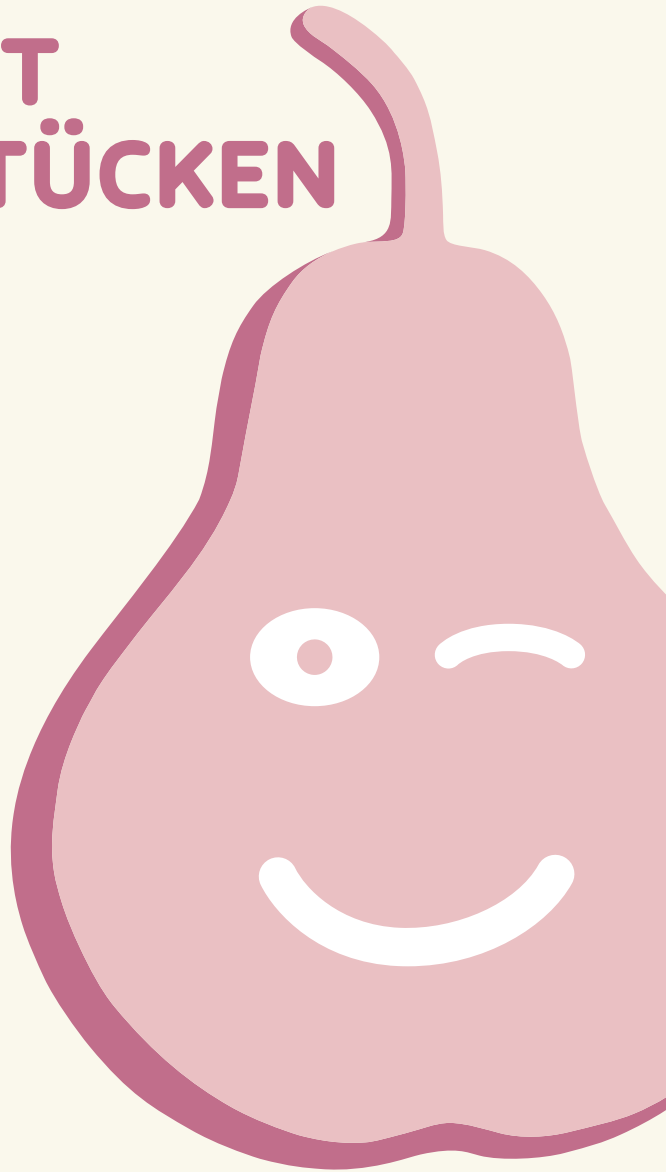


Ratgeber

# SO GEHT FRÜHSTÜCKEN

Mit Power  
in den Tag



SERVICE STELLE  
GESUNDE  
SCHULE





SERVICE STELLE  
**GESUNDE  
SCHULE**

# MIT VOLLER KRAFT IN DEN TAG!

Für den perfekten Start in den Tag darf ein gutes Frühstück nicht fehlen. Wer für den Tag gerüstet sein will, braucht eine gute Basis, damit man die körperlichen und geistigen Herausforderungen des Schulalltags meistern kann. Auch genügend Zeit sollte eingeplant werden, um ein gesundes Frühstück zu genießen.

Gewusst wie – mit dem richtigen Treibstoff durch den Schultag! Egal, ob Ihr Kind Frühstückstarter oder Morgenmuffel ist, mit einem gesunden Frühstück ist es auf alle Fälle leistungsfähiger, motivierter und besser gelaunt. Wir haben Rezepte zusammengestellt, mit denen alle auf ihre Kosten kommen. Finden Sie die leckersten Muntermacher für jeden Morgen.

Probieren Sie unsere Rezepte aus und beginnen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern den Tag mit voller Kraft.

**Viel Freude und gutes Gelingen!**

## Inhalt:

10 gute Gründe für ein Frühstück .....	3
Der Beweis: die Leistungskurve .....	4
Keine Zeit? Keine Ausreden! .....	5
Für Frühstücksmuffel .....	6
Die „großen 4“ .....	7
Bitte mit Vorsicht genießen! .....	10
Power-Müsli .....	11
Karotten-Apfel-Aufstrich .....	12
Apfel-Couscous .....	13
Hirsemuffins .....	14
Power-Drink .....	15
Bohnenaufstrich .....	16
Gurken-Kiwi-Smoothie .....	17
Gesunde Zähne .....	19



# 10 GUTE GRÜNDE FÜR EIN FRÜHSTÜCK

1. füllt nach dem „Fasten“ in der Nacht die Energie- und Wasserspeicher auf und sorgt dafür, dass Muskeln und Gehirn fit sind
2. hilft beim Nachdenken und Konzentrieren
3. macht kreativ
4. sorgt für gute Laune
5. stärkt in stressigen Zeiten
6. verbessert die Körperwahrnehmung und leistet etwas für die eigene Gesundheit
7. führt zu einem guten Körpergefühl
8. stärkt in Gemeinschaft mit der Familie oder mit Freunden den Zusammenhalt
9. fördert die gute Stimmung im Umgang mit Mitmenschen
10. hilft, sich auf dem Weg zur Schule oder in die Arbeit sicherer und umsichtiger zu bewegen

# DER BEWEIS: DIE LEISTUNGSKURVE

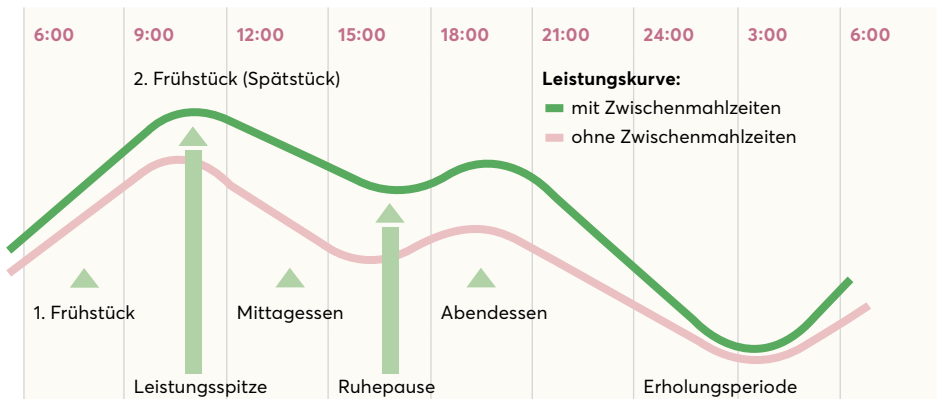
Alle 10 Vorteile beruhen auf der dargestellten Leistungskurve: Sie zeigt die Energie- reserven eines Frühstückers im Vergleich zu einem Nicht-Frühstücker. Hintergrund: Wer seinen Energie- und Nährstoffbedarf über den Tag verteilt gut deckt, startet bereits morgens voller Elan durch, bleibt nachmit- tags von Leistungs- und Energieeinbrüchen verschont und fühlt sich auch am Abend nicht vollkommen erschöpft. Am besten keine Mahlzeit auslassen!

Ein gesundes Frühstück füllt die nächtlich geleerten Energie- und Flüssigkeitsspei- cher wieder auf. Ohne Frühstück leiden Aufmerksamkeit und Konzentration. Zu- dem steigt die Gefahr, beim ersten Hunger- anzeichen zu Süßem oder Fettigem mit vielen Kilokalorien, jedoch wenig wertvollen Nährstoffen zu greifen. Dies

kann auf Dauer zu Übergewicht führen. Und ein zu voller Bauch stört zudem.

## Warum das so ist?

Gehirn, Nervenzellen und rote Blutkörper- chen arbeiten nur mit der Energie der Kohlenhydrate effizient. Leider ist unser Kohlenhydratspeicher sehr begrenzt und nach Nahrungspausen nahezu geleert – besonders bei Kindern und Jugendlichen. Ein richtiges Frühstück füllt den Speicher schon am Morgen und legt die Basis für eine hoch verlaufende Leistungskurve über den Tag. Der Beweis: die Leistungskurve über den Tag.



## KEINE ZEIT? KEINE AUSREDEN!

Viele Menschen hätten zwar Lust auf ein Frühstück, beklagen aber zu wenig Zeit am Morgen. Das kann man ändern! Vieles am Vorabend vorbereiten und nur 15 Minuten früher aufstehen und schon bleibt genügend Zeit, den Morgen entspannt anzugehen. Dann bleibt auch Zeit für ein Frühstück! Ein vielleicht auch schon vorbereiteter schön gedeckter Tisch in den Lieblingsfarben und ein liebevoll zubereitetes Frühstück machen Appetit.

### Keine Lust auf frühe Experimente?

Es muss gar kein ausgefallenes und aufwendiges Frühstück sein. Auch ein Vollkornbrot mit Butter und ein geeignetes Getränk geben Energie für einen guten Start in den Tag.

### Gut für die Atmosphäre

Gemeinsam essen gibt Gelegenheit zum Gespräch und vor allem den Kindern und Jugendlichen Sicherheit. Das gemeinsame Frühstück kann die Körperwahrnehmung, das Körpergefühl und die Wahrnehmung, selbst etwas für seine Gesundheit tun zu können, stark verbessern.



# FÜR FRÜHSTÜCKSMUFFEL

Echte Frühstücksmuffel sollten nicht zum Essen gezwungen werden! Aber schon mit kleinen Änderungen im morgendlichen Familienalltag lässt sich viel erreichen. Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen:

- Kein Appetit nach dem Aufstehen? Dann sollten Sie besser am Vormittag ein „Spätstück“ genießen – ein guter Puffer gegen mögliche Heißhungerattacken zu Mittag oder am Abend.
- Niemand braucht ein 5-Gänge-Frühstück! Aber gleichen Sie zumindest das Flüssigkeitsdefizit der Nacht aus. Eine Tasse Tee, ein Glas Saft, ein selbstgemixter Smoothie oder ein Buttermilchdrink (siehe Rezept) sind ideal.
- Ob Frühstück, Spätstück oder Jause: Stets zählen geeignete Lebensmittel. Meiden Sie Speisen mit viel Fett, Salz und Zucker, etwa: Leberkäsesemmeln, Pizzaschnitten, Mehlspeisen, süße Aufstriche und zuckerhaltige Getränke wie Limonaden, Cola, Energydrinks und unverdünnte Fruchtsäfte.

### TIPP:

Spätstück morgens selbst zubereiten, in eine weichmacherfreie (BPA freie) Box packen und einfach in die Schule oder zur Arbeit mitnehmen!





# DIE „GROSSEN 4“ FÜR FRÜHSTÜCK UND SPÄTSTÜCK

Das Frühstück soll schmecken, Energie bringen, Nährstoffe liefern. Es soll aber nicht zu sehr füllen, weil ein voller Bauch müde macht.

**Ein ideales Frühstück enthält vier Lebensmittelgruppen:**



## 1. Getränke



## 2. Gemüse & Obst



## 3. Getreideprodukte



## 4. Milch & Milchprodukte

### **Tipp:**

Sollten eine oder mehrere dieser Lebensmittelgruppen nicht gut vertragen werden, bieten die Ratgeber der ÖGK zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten ([www.oegk.at](http://www.oegk.at)) gesicherte Informationen. Ein Gespräch mit einem Arzt oder einer Ernährungsfachkraft ist dadurch aber nicht ersetzt und sehr empfohlen.

# DIE „GROSSEN 4“

## 1. Getränke

Der Körper benötigt in erster Linie ausreichend Flüssigkeit. Volle „Wassertanks“ ermöglichen einen raschen Nährstofftransport im Körper. Wasser ist – unbestritten – der beste Durstlöcher überhaupt! Alternativen sind gut verdünnte (1:3) Fruchtsäfte (100%) und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Übrigens: Wassertrinken wird attraktiver, wenn Sie dem Wasser eine Scheibe Zitrone, Beeren, Melisse, oder Minze zufügen. Ansprechend mit Strohalm serviert, ist dieser „Cocktail“ auch optisch ein Genuss.

Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und Energiedrinks oder Getränke mit Teein (schwarzer oder grüner Tee) sind für Kinder und Jugendliche nicht empfohlen. Malz- und Getreidekaffees (ohne Koffein) sind eine heiße Alternative!

### Tipp:

In einer geeigneten Trinkflasche aus Glas, Edelstahl oder weichmacher-freiem Kunststoff sollte Wasser ein ständiger Begleiter sein!



## 2. Gemüse und Obst

Gemüse und Obst sind wahre Vitamin- und Mineralstoffbomben. Sie liefern zudem Flüssigkeit und Ballaststoffe. Empfohlene Zubereitung: Roh in Spalten oder Stücke schneiden, ins Müsli reiben oder selbst einen Smoothie mixen. Auch gut: Kombinieren Sie Erdbeeren, Karotten, Äpfel und Co. mit Milch oder Joghurt. Das bringt Farbe und Biss auf den Tisch und in die Jausenbox.

### Übrigens:

Je frischer, umso besser. Saisonales Obst und Gemüse aus der Region liefern mehr Vitamine und Mineralstoffe. Bei schlechter Verfügbarkeit sind tiefgekühltes Obst und Gemüse oder Obstmus eine gute Alternative. Was immer gut ist: Kräuter wie zum Beispiel Schnittlauch oder Kresse bringen viel Geschmack und noch mehr Vitamine ins Essen.





### 3. Getreideprodukte

Die besten Energielieferanten sind die so genannten komplexen Kohlenhydrate aus Vollkornbrot oder Vollkorngebäck und Getreideflocken und ungesüßten Müslis. Komplex bedeutet, dass diese Kohlenhydrate einige Pluspunkte haben, nämlich: der Körper braucht länger, um sie zu spalten, wodurch der Blutzuckerspiegel und damit die Leistung länger konstant bleiben. Sie enthalten Ballaststoffe und machen dadurch länger satt. Zusätzlich bringen sie Vitamine und Mineralstoffe für einen erfolgreichen Tag mit.



#### Tipp Nüsse:

Sie sind pflanzliche Energiebomben! Sie liefern wertvolle Mineralstoffe, Vitamine, Eiweiß und im Besonderen ungesättigte Fettsäuren für schlaue Köpfe. Achtung: Wegen des hohen Fettanteils bitte nur eine Hand voll täglich essen.

### 4. Milch und Milchprodukte

Neben Kohlenhydraten benötigt der Körper auch leicht verdauliches Eiweiß. Gute Lieferanten sind Milch und Milchprodukte, wie Joghurt, Topfen, Buttermilch und Käse. Gemeinsam mit den komplexen Kohlenhydraten sorgen sie für eine lange Sättigung und halten aktiv und aufmerksam.

Ein Vorteil von Milchprodukten ist ihr vielfältiger Geschmack: Vom milden Joghurt bis zum pikanten Käse wird alles geboten. Wer Süßes liebt, kommt mit Milch ebenfalls auf seine Kosten: Eine selbst gemixte Bananenbuttermilch (siehe Rezept Seite 15) oder Müsli aus Getreideflocken mit Früchten und Joghurt sind köstlich und gesund.



## BITTE MIT VORSICHT GENIESSEN!

### Zu viel Zucker = schlechte Laune!

Gezuckerte Müslimischungen, bunt gefärbte schokoladige Frühstücksüberraschungen und Semmel mit Nougataufstrich enthalten zuviel Zucker. Die Folgen: Weißmehl und Zucker gehen als einfache Kohlenhydrate sehr schnell ins Blut. Aber: Der Blutzuckerspiegel sinkt genauso rasch wieder. Man fühlt sich gut, doch danach sinkt die Konzentrationsfähigkeit. Einem kurzen Sättigungsgefühl folgt der Heißhunger auf Süßes und Fett. Dazu kommen Müdigkeit, Unkonzentriertheit, Nervosität und schlechte Laune.



### Wurstsemmerln und Co.



Wurst, Speck und Schinken sollten maximal dreimal die Woche konsumiert werden. Dabei ist Schinken stets zu bevorzugen. Andere Möglichkeiten für mehr Geschmack am Brot sind verschiedenste vegetarische Aufstriche, die entweder ganz schnell, einfach und vielfältig selbst gemacht (siehe Rezepte) oder auch fertig im Supermarkt, Drogeriemarkt oder Reformhaus gekauft werden können.

Rezepte für den Frühstückstisch oder zum Mitnehmen!



# POWER-MÜSLI

## Zutaten für 4 Portionen:

- 8 EL Haferflocken
- 8 EL Hirseflocken
- 2 Becher Joghurt (250 g) 3,5 %
- Obst der Saison, ungesüßtes Obstmus oder tiefgekühltes Obst (z. B. Beeren)

## Zubereitung:

Die Hafer- und Hirseflocken in eine Schüssel geben, mit ca. 150 - 200 ml Wasser vermischen und 10 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Das Joghurt untermischen und mit Obst verfeinern. In der kalten Jahreszeit können Sie die Getreideflocken mit Wasser oder Milch erhitzen und anschließend mit Obst verfeinern.

**TIPP:** Die Getreideflocken und das Obst können nach Belieben variiert werden. Ein Esslöffel Nussmus liefert nicht nur wichtige Fettsäuren, sondern macht den Brei cremiger, gehalt- und geschmackvoller.



# KAROTTEN-APFEL-AUFSTRICH

## Zutaten für 6 – 8 Brote:

- 1 Karotte
- ½ Apfel
- etwas Zitronensaft
- 125 g Topfen
- 1 EL Mineralwasser
- Salz, Pfeffer
- Als Garnierung: Gurkenscheiben, Paprika-Streifen, Kresse, Schnittlauch etc.

## Zubereitung:

Karotte waschen und fein reiben. Apfel waschen, ebenfalls fein reiben und mit Zitronensaft beträufeln. Topfen mit Mineralwasser glatt rühren und mit geriebenen Apfel und Karotte zu einer streichfähigen Masse rühren. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Auf die Vollkornbrote streichen und z. B. mit Gurkenscheiben, Kresse, Schnittlauch oder Paprikastreifen etc. garnieren.

**TIPP Vollkornbrot:** Fein vermahlene Vollkornbrot schmeckt meist besser! Achtung: Nur weil Brot und Gebäck dunkler sind und Körner oben darauf haben, sind sie noch lange nicht aus dem vollen Korn. Zu fragen oder in der Zutatenliste zu schauen gibt Sicherheit!



## APFEL-COUSCOUS

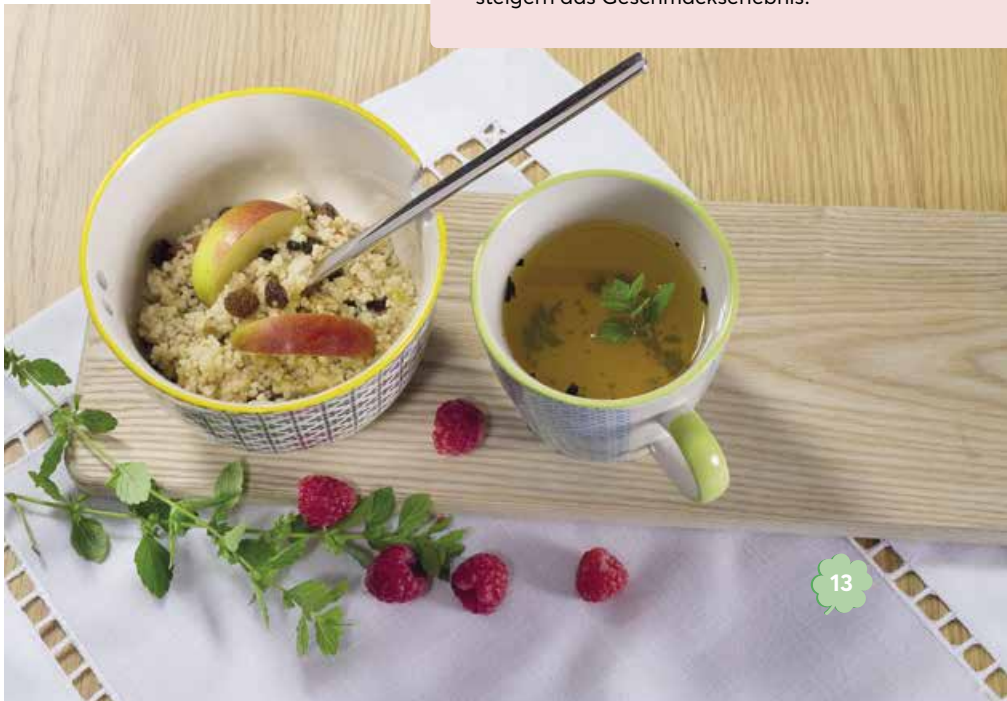
### Zutaten für 4 Portionen:

- 250 ml Apfelsaft
- 250 ml Wasser
- 200 g Couscous
- 2 Äpfel
- Rosinen

### Zubereitung:

Apfelsaft mit Wasser aufkochen, über den Couscous gießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Äpfel reiben und gegebenenfalls mit Rosinen unter den Couscous heben.

**TIPP:** Der Couscous kann leicht schon am Vorabend zubereitet werden. Ersetzen Sie die Äpfel auch einmal durch andere Obstsorten oder Obstmus. Frische Kräuter im Tee steigern das Geschmackserlebnis.



## HIRSEMUFFINS

### Zutaten für 6 Stück:

- 125 g Hirse
- 200 ml Gemüsesuppe
- 100 g Topfen
- Salz, Pfeffer
- 100 g Zucchini
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Eier
- 100 g geriebener Käse

### Zubereitung:

Die gewaschene Hirse ca. 15 min. in der Gemüsesuppe garen, anschließend bei Bedarf abseihen und abkühlen lassen. Topfen mit Hirse verrühren, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Zucchini waschen und raspeln. Frühlingszwiebeln würfelig schneiden. Eier trennen und das Eiklar mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Eigelb mit Zucchini, Käse und Frühlingszwiebeln unter die Topfen-Hirse-Masse rühren und den Eischnee unterheben. Die Masse in Muffinformen füllen und bei 170 ° C ca. 50 min. backen.

**TIPP:** Die Hirsemuffins sind etwas aufwendig in der Zubereitung, können jedoch schon am Vorabend zubereitet werden und sind gekühlt 2–3 Tage genießbar.





# POWER-DRINK FÜR MORGENMUFFEL

## Zutaten für 4 Portionen:

- 250 ml Buttermilch natur
- 1 Becher Naturjoghurt (250 g) 3,5 %
- 2 Bananen
- 200–250 g Beeren
- 4 EL Getreideflocken

## Zubereitung:

Die Getreideflocken über Nacht in der Buttermilch einweichen, morgens alles mischen und mit einem Pürierstab oder Standmixer mixen. Der Drink kann natürlich auch schon am Vorabend fertig gemixt werden.

**TIPP:** Sollte der Drink zu dickflüssig sein, kann er jederzeit mit Wasser gestreckt werden.



# BOHNENAUFSTRICH AUF VOLLKORNTOST

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Hand voll Walnüsse (ohne Schale) oder geriebene Walnüsse
- 1 Esslöffel Raps- oder Sonnenblumenöl
- etwas Salz
- Als Garnierung: Blattsalat, Tomaten, Gurken, Radischen, Kresse, Schnittlauch etc.

## Zubereitung:

Kidneybohnen gut abwaschen, Walnüsse mit 1 El Öl anrösten, gemeinsam mit den Bohnen und eventuell etwas Wasser pürieren und mit etwas Salz abschmecken.

**TIPP:** Für Jugendliche und Erwachsene, die es gerne scharf haben, macht sich Chili in diesem Rezept sehr gut.



## GURKEN-KIWI-SMOOTHIE

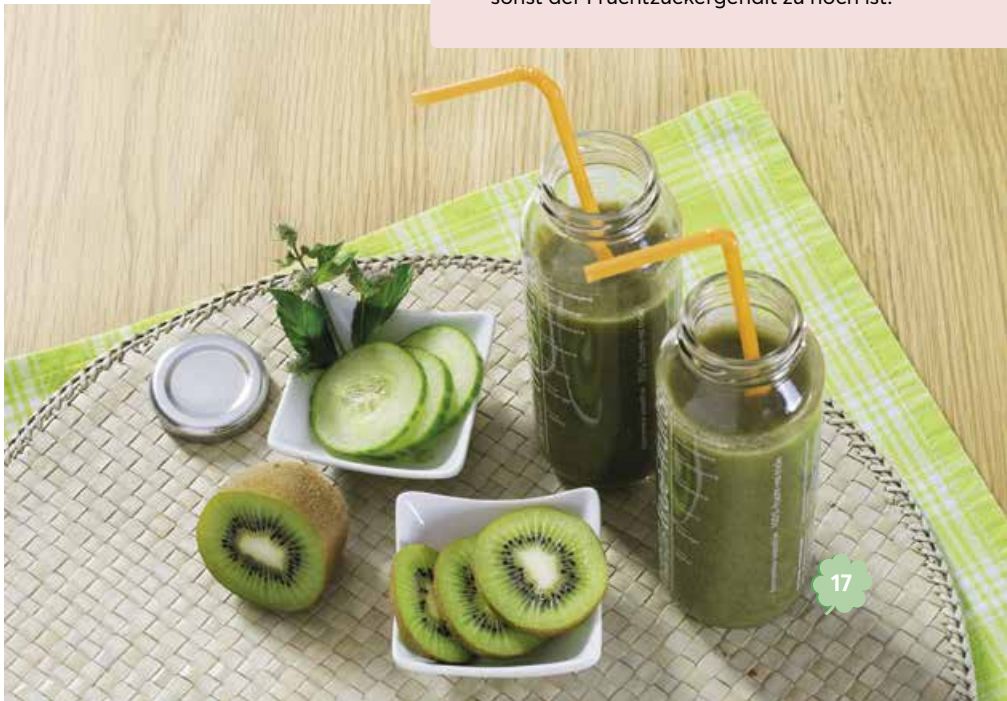
### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Gurke
- 3 Kiwis
- gegebenenfalls Wasser oder
- ¼ Liter hochwertiger Fruchtsaft (100 % Frucht)

### Zubereitung:

Gurke und Kiwis schälen und gemeinsam mixen. Um die Konsistenz zu optimieren kann etwas Wasser oder, für mehr Süße, Fruchtsaft mitgemixt werden.

**TIPP:** Smoothies lassen sich mit Obst und Gemüse der Saison vielfältig variieren. Wichtig dabei ist, dass die Smoothies immer mehr Gemüse als Obst enthalten, da sonst der Fruchtzuckergehalt zu hoch ist.





# GESUNDE ERNÄHRUNG, GESUNDE ZÄHNE

Zähne zwei Mal täglich mindestens zwei Minuten nach der KAI-Methode mit Zahnpasta putzen:

## Die KAI- Methode:



### **K wie Kauflächen**

Die Kauflächen mit sanften Hin- und Herbewegungen reinigen.



### **A wie Außenflächen**

Die Außenflächen jedes Zahns mit fünf kleinen Kreisen bürsten und die Zahnbürste vom Zahnfleisch zur Kaufläche rollen („von rot nach weiß“).



### **I wie Innenflächen**

Die Innenflächen wie Außenflächen putzen. Bei den Schneidezähnen die Zahnbürste senkrecht halten.

## **TIPPS:**

- Jede/r benötigt eine eigene Zahnbürste, dem Alter entsprechend.
- Zahnbürsten mindestens alle drei Monate und nach Krankheiten austauschen.
- Die Zahnbürsten immer sorgfältig abspülen und gut trocknen lassen.
- Nach dem Zähneputzen abends nichts mehr essen, nur mehr Wasser trinken.
- Zwei Mal im Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt.

## Impressum

### Medieninhaber und Herausgeber

Dachverband der Sozialversicherungsträger  
Haidingergasse 1, 1030 Wien

### Für den Inhalt verantwortlich

Österreichische Gesundheitskasse

### Design Konzept

And Then Jupiter

### Bildnachweis

S. 11–17: Werner Harrer – [www.wernerharrer.com](http://www.wernerharrer.com)  
Adobe Stock – <https://stock.adobe.com>

### Druck

–

1. Auflage 2020



SERVICE STELLE  
**GESUNDE  
SCHULE**

