

Fit durch den Schultag



Die 3BHW1 erklärt mit ihrem

UDLM-Projekt

„Gesunde Schuljause“,

wie man ausgewogen durch den Tag kommt.

Betreuung: FL Sabrina JERNEJ;

Prof. Johannes KANATSCHNIG

Rezeptvorschlag:

Einfacher Frühstücksmuffin

60	g	Apfel (geschält und fein gerieben)
1	TL	Backpulver
3	Stk.	Eier
150	g	Karotten (geschält und fein gerieben)
160	g	Vollkornmehl
150	ml	Rapsöl
1	Prise	Salz
1	Stk.	Vanilleschote
80	g	Walnüsse (gerieben)
100	g	Honig



Zubereitung

Backrohr bei 180 °C vorheizen, Ober- und Unterhitze. Alle Zutaten vermengen und Teig in die Formen füllen, ca. 35 Minuten backen. Warm servieren.

***Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen
und dann den Magen.***

(Johann Wolfgang von Goethe)

Gesundes Frühstück

Was der täglichen Hektik leider oft zum Opfer fällt, ist ein entspanntes Frühstück: Jedes siebte Kind geht ohne Frühstück aus dem Haus.

Im morgendlichen Kampf mit der Uhr ist es aber wichtig zu wissen: Für Jugendliche ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit überhaupt.

Warum ist es wichtig zu frühstücken?

- 🍌 Nach dem „Fasten“ in der Nacht füllt das Frühstück die Energiespeicher auf und sorgt dafür, dass Muskeln und Gehirn auf „Empfang“ schalten.
- 🍌 Jugendliche, die nicht frühstücken, können sich schwerer konzentrieren.
- 🍌 Jugendliche mit Frühstück im Magen haben deutlich bessere Laune, ohne Frühstück ist man leicht reizbar und nervös.
- 🍌 Das Frühstück muss nicht üppig sein. Es reicht auch eine Banane oder ein Glas warme Milch.
- 🍌 **Übrigens:** Das zweite Frühstück in der Schulpause ist kein Ersatz für das Frühstück zuhause.



Gesunde Jause

Wer schon morgens herzhaft zubeißt, kommt später auch mit Obst- und Gemüse, einem Stück Brot und einem Getränk gut klar. Ein opulentes zweites Frühstück würde nur den Appetit aufs Mittagessen nehmen.

Wenn morgens nicht viel Zeit ist, um die Pausenbox zu füllen, lässt sich das auch am Vorabend erledigen: In einer Jausen Box im Kühlschrank überdauern belegte Brote und klein geschnittenes Obst unbeschadet die Nacht. So bleibt morgens auch länger Zeit für das gemeinsame Frühstück.

Beispiel:

- 🍌 2 Scheiben Vollkornbrot mit 2 Scheiben Schinken, 1 Scheibe Käse, Tomaten und Salatblatt
- 🍌 Cherry-Tomaten, Paprikastifte oder anderes saisonales Gemüse zum Knabbern
- 🍌 1 kleiner Apfel oder anderes saisonales Obst

Gespritzte Fruchtsäfte, Mineralwasser oder ungesüßte Tees

