



Ein leerer Bauch studiert nicht gern!

Hast du schon gefrühstückt? Das fragen häufig Mütter ihre Kinder und Lehrer ihre Schüler, denn allzu oft gehen Schüler ohne Frühstück aus dem Haus. Ob das gut ist?

Ernährungswissenschaftler haben dazu eine klare Antwort: „Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag, denn wie eine Redensart schon sagt: Esse morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler. Aber was isst ein Kaiser??? Eine Schülerin aus der Klasse 5 meinte hierzu: „Ein Kaiser bekommt zum Frühstück ein Spiegelei, Brötchen und Milch in einem goldenem Becher, Müsli und Obstsalat!“ Ob das wohl stimmt? Jeder Kaiser wird mit Sicherheit genauso wie jeder Schüler bestimmte Vorlieben bei seinem Frühstück haben und vielleicht gibt es auch Kaiser, die ohne Frühstück aus dem Haus gehen. Außerdem wird nicht in jedem Land gleich gefrühstückt.

In einer Umfrage im letzten Schuljahr haben wir ermittelt, was unsere St. - Ursula Realschüler in den Pausen zu sich nehmen. Für viele von ihnen ist es sogar ihr erstes Frühstück, denn sie gehen ohne zu frühstücken aus dem Haus.

So frühstücken unsere Schüler in der Schule:

10 Jährige:

Anzahl der Schüler	Art des Pausensnacks:
2	Ohne Pausensnack
3	Butterbrot und Obst
7	Butterbrot, Getränke und Süßigkeiten
30	Butterbrot, Obst und Getränke
18	Butterbrot und Getränke
7	Butterbrot

11 Jährige:

Anzahl der Schüler	Art des Pausensnacks:
3	Ohne Pausensnack
2	Butterbrot, Süßigkeiten und Getränke
33	Butterbrot, Obst und Getränke
35	Butterbrot und Getränke
5	Butterbrot
3	Obst und Getränke
10	Butterbrot, Obst, Getränke und Süßigkeiten

12 Jährige:

Anzahl der Schüler	Art des Pausensnacks:
7	Ohne Pausensnack
11	Butterbrot und Obst
3	Butterbrot, Obst, Getränke und Süßigkeiten
37	Butterbrot, Obst und Getränke
31	Butterbrot und Getränke
1	Butterbrot und Süßigkeiten
24	Obst
7	Getränke

Dies ist ein typisches Frühstück in Großbritannien.



Ein bisschen ausgefallener als in Deutschland. Die Engländer essen schon gebratenen Schinken-Speck und Würstchen am Morgen.

