

## Vorwort

Ihr Kind hat an einer der Untersuchungen zum Einfluss des Schulfrühstücks auf die geistige Leistungsfähigkeit teilgenommen. Dafür möchten wir uns noch einmal herzlich bei Ihnen für ihre Bereitschaft bedanken!

Mit dem Flyer möchten wir Sie nun über die aktuellen Ergebnisse der Grundschuluntersuchungen informieren und Ihnen hilfreiche Empfehlungen für das Schulfrühstück Ihres Kindes geben.

Prof. Dr. Günter Eissing  
M.Ed. Aileen Zipp  
Technische Universität Dortmund  
Professur für Gesundheitsförderung  
und Verbraucherbildung

## Studienrückblick 2014/15

### Einsatz verschiedener Lebensmittel:

- **Ausgewogenes Frühstück** (Vollkornbrot mit Käse- oder Geflügelwurstbelag, Obst und Gemüse, Milch oder Schokomilch, Mineralwasser)
- **Obst und Gemüse** (100 g bestehend aus Banane Apfel, Banane, Cherry-Tomate)
- **(Schoko-) Milch** (250 ml mit 1,5 % Fettgehalt)
- **Studentenfutter** (50 g bestehend aus Rosinen und verschiedenen Nussarten)
- **Müsli** (55 g mit wahlweise fettarmen Naturjoghurt oder fettarmer Milch)



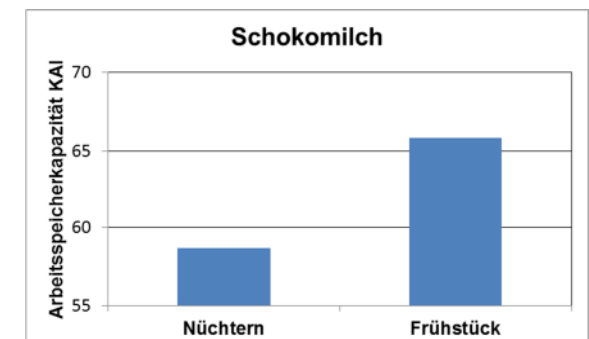
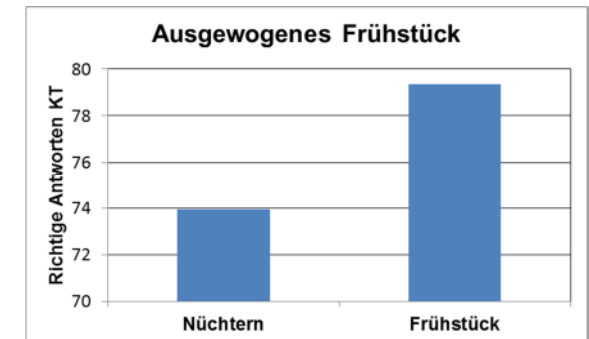
### Unterschiede zwischen verschiedenen Sozialräumen:

Auswahl von Grundschulen aus dem Sozialraum 1 und 5 (Dortmund)

## Ergebnisse

Die Untersuchungen mit Grundschulkindern (wie auch mit Jugendlichen aus der Sekundarstufe I) haben das eindeutige Ergebnis erbracht: Der Verzehr eines guten Frühstücks verbessert die geistige Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen signifikant. Unten finden Sie zwei beispielhafte Ergebnisse für den Verzehr des ausgewogenen Frühstücks und der Schokomilch. Die Testwerte sind jeweils signifikant erhöht.

Diese Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit der Schüler ergibt sich unabhängig vom Sozialraum.

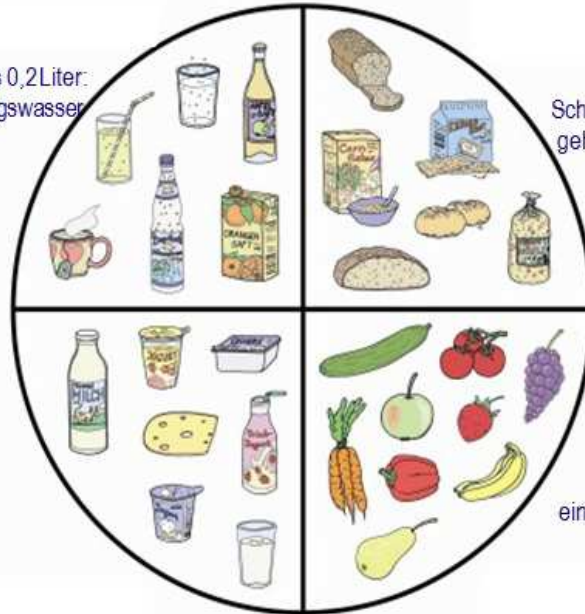


## Das Frühstück als geistiger Fitmacher

Der Kreis ist in vier Segmente unterteilt, die je eine Lebensmittelgruppe beinhalten. Für jede Lebensmittelgruppe, die im Frühstück vertreten ist, gibt es einen Qualitätspunkt. Wenn Sie die Qualitätspunkte zusammenzählen, erhalten Sie die Gesamtpunktzahl. Sie kann zwischen 0 und 4 Punkten betragen. Kein Frühstück = 0 Punkte.

### Getränke:

insgesamt mindestens 0,2 Liter:  
Mineralwasser, Leitungswasser,  
Fruchtsaft,  
Fruchtsaftschorle,  
ungesüßter Tee



### Brot, Getreide:

Brötchen,  
Scheibe Vollkornbrot,  
gehäufte Hand Müsli  
oder  
Cornflakes

### Milch, Milchprodukte:

Schokomilch,  
Joghurt,  
Fruchtjoghurt,  
Scheibe Käse,  
Frischkäse

### Obst und Gemüse:

wenigstens  
eine Kinderhand voll

**0 Punkte:** Bei den mind. 4 Schulstunden wird Ihr Kind sich schwer tun und nicht annähernd seine Potenziale ausschöpfen können. Wenn Sie Ihre Möglichkeiten nicht weiterhin vergeuden wollen, achten Sie auf die Lebensmittel im mentalen Frühstückskreis.

**1 Punkt:** Immerhin hat Ihr Kind etwas gefrühstückt. Zur Entfaltung Ihrer Potenziale an Vitalität und mentaler Leistungsfähigkeit muss die Frühstücksqualität erheblich gesteigert werden.

**2 Punkte:** Sie tun schon einiges für Ihr Kind. Es könnte aber mehr sein. Welche Lebensmittel würden sich für das Frühstück eignen, das die von Ihnen vernachlässigten Lebensmittelgruppen enthält? Können Sie diese mit einem 2. Frühstück ergänzen?

**3 Punkte:** In vielem schon gut, aber noch etwas besserbar. Schauen Sie im mentalen Frühstückskreis nach, welche Lebensmittelgruppe in dem Frühstück nicht hinreichend vertreten ist.

**4 Punkte:** Das Frühstück ist qualitativ hochwertig. Auf Dauer dieses Qualitätsniveau halten.

Weitere Hinweise finden Sie bei [www.institutfgb.de](http://www.institutfgb.de)

## Schulfrühstück verbessert geistige Leistung

