

Schlank und fit in den Tag mit MorgenStund'

Das ideale Frühstück, nicht nur für Kinder



In Deutschland gibt es 2 Millionen übergewichtige Kinder. Jeder vierte Junge und jedes dritte Mädchen sind zu dick. Dicke Kinder von heute sind die Risikopatienten von morgen. Zu viel Speck ist ein wesentlicher Risikofaktor für Bluthochdruck, Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, Diabetes sowie für Schäden am Halte- und Bewegungsapparat u.v.m.

Gerade die Qualität des Frühstücks ist entscheidend für das Wohlbefinden des ganzen Tages.

Diese entscheidende Weichenstellung des Frühstücks wird meist nicht beachtet, denn viele Menschen frühstücken morgens überhaupt nicht zu Hause, sondern laufen schnell zum Bäcker für ein Schokocroissant, ein Schokokußbrötchen, für ein süßes Teilchen o.ä.

Wird dann doch zu Hause gegessen, dann lieben die Kinder das typische Weiß- oder Toastbrot mit Schokoaufstrich, das viel Zucker und Fett enthält. Dieses Frühstück macht langfristig dick, schlapp, übersäuert und führt auf Dauer zur Gluterverkleisterung der Gefäße.

Besonders durch den hohen Zuckeranteil und die fehlenden Ballaststoffe schießt zuerst der Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe, dann der Insulinspiegel, um den Zucker und auch das Fett in die Zellen zu leiten.

Der Blutzuckerspiegel fällt nach kurzer Zeit rasant ab. Das Gehirn signalisiert jetzt Heißhunger. Neue Energie muß her, um das Leistungstief zu überwinden. Werden nun wieder Süßigkeiten, Cola, Energiedrinks o.ä. konsumiert, wiederholt sich das gefährliche Spiel, und der Blutzuckerspiegel fährt weiterhin Achterbahn über den ganzen Tag.

Wer glaubt, mit Crunchy, Flakes, Zuckermüsli und Co. den Tag gesund zu beginnen, ist falsch informiert, denn auch darin verstecken sich zu viel Zucker und Fett und zu wenig Vitalstoffe, hochwertiges pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe.

Gerade diese wichtigen Stoffe benötigen die Kinder aber für ihr Wachstum, ihre Ausdauer und für ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Die schon erwähnten Ballaststoffe sorgen für eine lange anhaltende Sättigung und für eine gute Verdauung.

Über den ganzen Tag setzt sich dieser ungesunde, kalorienreiche Trend mit zuviel Fast Food, Fleisch, Wurstwaren, Milch, Chips, Süßigkeiten, Limonaden und mit zu wenig frischem Gemüse, Salat, Obst, Stille Wasser und mit zu wenig Bewegung an der frischen Luft fort.

Nicht nur Übergewicht, sondern auch Diabetes, Konzentrationsschwäche, Hyperaktivität, Verdauungsbeschwerden, Pilzbelastung u.a. stehen mit so einer ungesunden Ernährung in Zusammenhang.

Wie können wir Übergewicht vermeiden? Was können wir tun, um Gesundheit, Aufmerksamkeit und Intelligenz zu fördern?

Gesund und lecker zu frühstücken, ist gar nicht so schwierig. Mit dem neuen revolutionären Hirse-Buchweizen-Brei MorgenStund' ist das ideale Kinderfrühstück mit hoher Nährstoffdichte ohne „leere“ Kalorien“ gefunden.

Die Hauptzutaten Hirse und Buchweizen, aber auch das kleine Amarantkorn haben es in sich. Sie enthalten kein Gluten, dafür aber eine Fülle von hochwertigem Eiweiß und von Vital- und Ballaststoffen. Weitere wertvolle Bestandteile von MorgenStund' sind Süße Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne.



Kundeninfo MorgenStund'



Die natürliche Süße aus Ananas und Äpfeln rundet dieses geniale basenbildende Frühstück ab. Es hält durch die enthaltenen Ballaststoffe lange satt, belastet jedoch den Stoffwechsel nicht und macht auch nicht dick. Auch bei sensiblem Darm, bei Weizen- und Glutenallergie sowie bei einer Laktoseintoleranz gibt es keine bessere Frühstücksalternative.

Für die Zubereitung von MorgenStund' gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder kann die gewünschte Menge MorgenStund' mit Wasser angesetzt und unter Rühren aufgekocht oder einfach mit kochendem Wasser übergossen werden. Nun wird der Brei nach Belieben verfeinert mit frischem Obst, Trockenfrüchten, Zimt, Sahne, Soja- oder Reismilch, Nüssen u. a.

Durch 1-2 Teelöffel WurzelKraft erhält der Brei den besonderen Vitalstoffkick. Fehlt einmal die Zeit zum Frühstück, kann MorgenStund', fertig gekocht, in einer Dose in den Kindergarten oder in die Schule mitgenommen werden.

Auch Kleinkinder genießen MorgenStund' etwa ab ihrem zehnten Monat. Anfangs kann MorgenStund' auch mit Babybrei gemischt verwendet werden.

Guten Appetit!



Ich wünsche Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit und für diejenige Ihrer Familie!

Ihre

Ute Jentschura

Ernährungswissenschaftlerin (Dipl. oec. troph.)

Mit freundlicher Empfehlung von

Weitere Tips für eine gesunde Kinderernährung:

Sie sollte so natürlich wie möglich zusammengestellt werden, damit unsere Kleinen optimal mit wichtigen Vitalstoffen versorgt werden. Gerade die regelmäßigen, vollwertigen Hauptmahlzeiten sorgen für eine lange Sättigung und unterbinden das „Zwischendurch-Naschen“.

Nur durch eine langfristige Änderung des Essverhaltens ist eine Gewichtsabnahme möglich. Die Kinderkost sollte basenbildend und vollwertig sein. Daher empfehlen wir möglichst viele frische Lebensmittel wie Gemüse, Salate, Samen, Kräuter und Obst.

Geben Sie Ihren Kindern gesunde Snacks für unterwegs in einer Dose mit:

- Cherrytomaten, Paprika-, Möhren- oder Gurkenstücke z.B. mit einem vegetarischen Brotaufstrich
- Obstsalat verfeinert mit Pinien-, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen, Amarantpoppkorn etc.
- Gemüsesalat z.B. aus Chicoree, Tomaten, Gurken, Avocado oder Möhrenrohkost

Als gesunde Kindergetränke sollten Tees ohne Zuckerzusatz und Stilles Wasser, evtl. in Kombination mit einer kleinen Menge 100%igem Gemüse- oder Fruchtsaft im Mischungsverhältnis 3:1, bevorzugt werden.

Außerdem spielt regelmäßige Bewegung ohne Überanstrengung eine ganz wichtige Rolle.



Viele interessante Informationen und Rezepte zu MorgenStund' finden Sie im Internet unter www.p-jentschura.de. Gerade die Sportlerrezepte haben sich für Ausdauer, Konzentration und Spitzenleistungen bewährt.

Jentschura International GmbH · D-48163 Münster
Tel.: +49 (0) 25 36 33 10-0 · Fax: +49 (0) 25 36 33 10-10
www.p-jentschura.de

Jentschura [Schweiz] AG · CH-8806 Bäch
Tel.: +41 (0) 44-784 79 31 · Fax: +41 (0) 44-687 90 72
www.p-jentschura.ch