

Gesundes Frühstück aus dem Pillerseetal

Ist Frühstück wirklich die wichtigste Mahlzeit am Tag, oder ist das Ernährungsmythos?

Verena Waltl

Sponsored by

biologon
Qualität & Innovation



VERENA WALTl

The only thing I like better than talking about food, is eating!

Für Kinder und Jugendliche ist das Frühstück sehr wichtig, wobei sich viele keine Zeit dafür nehmen. Die erste Mahlzeit am Tag versorgt den Körper mit vielen Nährstoffen und fördert den Stoffwechsel. Deshalb sollte man viele Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Ballaststoffe aber auch Vitamine im Frühstück haben. Daher eignet sich ein Müsli mit Haferflocken und weiteren Produkten wie Obst, Milch oder Joghurt sehr gut für eine kleine Mahlzeit am frühen Morgen. Müsli ist ein Rohkostgericht aus rohen Getreideflocken, Obst, Rosinen, geriebenen Nüssen, Milch und noch vielem mehr. Müsli ist eine gesunde Mahlzeit, um Müdigkeit, Erschöpfung und Stress zu bekämpfen. Mit einem kraftvollen Energieschub hilft es, Kraft zu tanken. Der Blutzuckerspiegel wird durch die sehr sättigende Nahrung ausbalanciert. Für Menschen, die in der Früh nicht sehr hungrig oder auf Diät sind, ist diese Mahlzeit wunderbar geeignet. Für einen gesunden Darm und eine gute Ernährung ist Müsli sehr vorteilhaft. Für das Nervensystem sind Nüsse, Samen und Hafer sehr gut, um es ausgeglichen zu halten. Diese perfekte Mahlzeit hilft uns dabei, ein gesundes und leistungs-

fähiges Hirn zu behalten. Außerdem verhindert es Gedächtnis – oder Konzentrationsstörungen.

Schönheitspflege mit Essen

Mit der richtigen Ernährung kann man auch die Schönheit pflegen. Mit Mineralstoffen und Vitaminen wird man nicht nur wunderschönes, langes und gesundes Haar haben, sondern auch eine reine Haut und schöne Nägel. Müsli ist die perfekte Multivitaminergänzung, wenn man unter einem Nährstoffmangel leidet. Müsli kann ein gesundes Frühstück sein, wenn man einige Kriterien beachtet, damit es nicht zu einer Zucker- und Kalorienfalle wird. Für ein gesundes Müsli sollte man Vollkornprodukte nutzen und auf den Eiweißgehalt achten. Viele Frühstückscerealien sind sogenannte Zuckerbomben, darum sollte man nach zuckerarmen Getreideprodukten Ausschau halten. Für Arbeit und Schule ist ein gesundes Müsli eine gute Frühstücksidee. Gesundes und regelmäßiges Essen hat einen sehr großen Einfluss auf die Leistung und auf die Energie. Um energiegeladen in den Tag zu starten, eignet sich ein Müsli perfekt. Ein Naturjoghurt mit frischen Beeren oder einem Löffel Honig passt gut dazu.



Bilder: Verena Waltl

Das Lieblingsfrühstück von Isabella Lackner ist ein Müsli von der Firma Biologon, denn es hat einen guten Geschmack, enthält viele Vitamine und Ballaststoffe, deshalb ist es für die aus Hochfilzen stammende Schülerin der Polytechnischen Schule St. Johann in Tirol die wichtigste Mahlzeit am Tag. Isabella mischt noch zusätzlich gerne frisches Obst je nach Saison oder Naturjoghurt zu ihren Müsli-Flocken.