

Borkumer Kinder starten in Pernalers Supermarkt gesund in den Tag

Detlef Perner und sein Team veranstalten gesunde Woche im Markt-Markt

BORKUM/sl - In der Woche vom 5. Mai bis zum 9. Mai fand in Pernalers Supermarkt zum ersten Mal eine „Gesunde-Frühstücks-Woche“ statt. Jeden Morgen kam eine Kindergartengruppe der Borkumer Kindertune in den Genuss eines gesunden Frühstücks. Direkt in der Obst- und Gemüseabteilung wurde eine reichhaltige Frühstückstafel für die Kleinen aufgebaut. Neben Käse- und Schinkenbrötchen gab es vor allem Obst und Gemüse. Es gab kleingeschnittene Äpfel, Melonen, Ananas, Weintrauben, Tomaten, Gurken und vieles mehr. Die Kinder durften die Obststückchen aufspießen. Bei diesem spielerischen Essen hatten die Kleinen jede Menge Spaß. Die 26 Kinder der „Stieckelswiengruppe“ von Alexandra Große-Michaelsen und Sabine Tetzlaff besuchten am Mittwochmorgen Detlef Perner und sein Team. Verkäuferin Melanie Fisser, Fleisचे-reifachverkäuferin Nicole Rahtjen, der stellvertretende Marktleiter, Sven Vorpahl sowie Detlef Perner, bereiteten nicht nur das Frühstück zu, sondern unterhielten die Kinder mit Wissenswertem rund um das Thema Frühstück.

Marktleiter Detlef Perner der den Markt-Markt auf Borkum im April übernommen hat, setzt auf Frische und Vielfältigkeit. Bevor er die Filiale auf Borkum übernahm, war er Verkaufsberater der Bunting-Unternehmensgruppe, zu der die Markt-Markt-Filialen gehören. Die Kooperation mit dem Kindergarten liegt ihm sehr am Herzen. Er zeigte den Kindern verschiedene Obst- und Gemüsesorten, die sie erraten sollten. Bis auf den Kohlrabi haben die Jungen und Mädchen alles erkannt. Sogar exotische Früchte wie Kokosnuss oder Ananas. Der vierjährige Niklas, der fünfjährige



Melonen und Gurken standen bei den Jungen und Mädchen besonders hoch im Kurs.

Andrei und die sechsjährige Vanessa waren begeistert von dem leckeren Frühstück. Ginge es nach ihnen, könnte Obst und Gemüse nun jeden Morgen den Frühstückstisch zieren. Vanessa erklärte, dass sie Zuhause auch jeden Tag als Erstes Melone esse. „Das schmeckt einfach richtig lecker“, sagte sie.

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Wissenschaftliche Studien belegen, dass ein gesundes und ausgewogenes Frühstück aus Vitaminen, Kohlenhydraten und Proteinen, die kognitiven Fähigkeiten und die Belastbarkeit deutlich erhöhen. Warum muss man sich morgens besonders stärken? Eigentlich

sollte man durch die Nachtruhe doch erholt sein. Ganz einfach: Nachts werden die Kohlenhydratreserven in Leber und Muskulatur aufgebraucht. Gehirnzellen können aber nur daraus Energie gewinnen. Durch ein Frühstück steigt die Leistungsfähigkeit an und man wird aufmerksamer.

Laut einer repräsentativen Umfrage vom April 2014 frühstücken mehr als 40 Prozent der Deutschen gar nicht oder unregelmäßig. Bei den 16 bis 29-jährigen ist es sogar jeder Zweite. Wichtig ist nicht nur, dass zum Start in den Tag kommt, erklärte kürzlich Gesundheitsexperte Dr. Wolfgang Reuter der DKV Deutschen

Krankenversicherung. Auch die Wahl der richtigen Lebensmittel ist entscheidend. Im Idealfall ist die Ernährung am Morgen vielfältig und ausgewogen: Eine Portion Getreide – am besten Vollkorn – Milchprodukte und Obst machen ein gesundes Frühstück aus. Denn sie enthalten viele wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien sowie Ballaststoffe und sättigen nachhaltig. Wer es lieber deftig mag, sollte bei Wurst und Käse auf fettarme Produkte achten. Für ein eher süßes Frühstück wählt man am besten Honig oder Marmelade mit hohem Fruchtgehalt und wenig Zucker. Getreide, wie etwa Haferflocken, enthält reichlich Ballaststoffe sowie

zahlreiche Mineralstoffe und Vitamine. Am besten eignen sich Vollkornhaferflocken oder anderes Vollkorngetreide. Sie sättigen wesentlich länger als stärker verarbeitete Produkte. Auf Schoko- und Knuspermüsli sowie Cornflakes sollten gesundheitsbewusste Verbraucher besser verzichten. Sie enthalten häufig sehr viel Zucker. Ausreichend zu trinken, ist ebenso wichtig. Passende Getränke zum Frühstück sind Wasser, Tee oder Säfte. Bei gekauften Säften ist es wichtig, darauf zu achten, dass sie keinen zusätzlich beigefügten Zucker enthalten. Kaffee ist übrigens unproblematisch, solange es bei ein bis zwei Tassen bleibt.

