



Liebe Eltern!

Können Sie diese Getreidearten benennen? Ihr Kind kann das, denn es hat sich in den vergangenen Wochen intensiv mit dem Thema „Brot ist gesund“ auseinander gesetzt.

Daher kennt es nun verschiedene Getreide- und Brotsorten, den Arbeitsalltag von Bauer, Müller und Bäcker und den Werdegang vom Korn zum Brot.

Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, die Bedeutung von gesunder Ernährung Kindern möglichst früh zu vermitteln. Brot und Gebäck sind ein unerlässlicher Bestandteil davon und zählen zu den wertvollsten Nahrungsmitteln unserer Gesellschaft. Sie liefern dem Menschen zahlreiche Nährstoffe, die ihn gesund und vital halten. Diese sind wichtig für Konzentration und Gedächtnis – daher hält der Verzehr von köstlichem Brot und Gebäck unser Gehirn topfit.

Laut Leitlinie der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung sollten wir täglich vier Scheiben Brot essen. Der Österreichische Ernährungsbericht 2008 belegt jedoch, dass diese Empfehlung bei weitem nicht erreicht wird. Dabei könnte besonders durch den Genuss von Vollkornprodukten an anderen Hauptnährstoffen (Fett) gespart und die Zufuhr essentieller Nähr- und Ballaststoffe erhöht werden.

Leben Sie also Ihrem Kind eine bewusste Ernährung vor und integrieren Sie Getreideprodukte als Fixstarter in Ihren Ernährungsalltag. Beim Frühstück legen Müsli und Gebäck die Basis für die Leistungsfähigkeit, in der Pause gibt Vollkornbrot die nötige Energie und die Vielfalt an Gebäck und Weckerln ermöglicht eine abwechslungsreiche Kost, die auch Kindern schmeckt.

Ihr Verein Getreidewirtschaftliche Marktforschung