

# Zum Frühstück

## **Beitrag von „Provencaline“ vom 9. März 2007 14:38**

Hallo ihr Lieben,

esst ihr morgens was? Also, bevor ihr das Haus verlasst? Und wenn ja, was?  
Ich habe bisher morgens nie was gegessen und merke schon, daß es mir nicht gut tut. Klar, ich esse was in der Schule, aber unter Umständen reicht es nicht mehr als für ein Brötchen im Stehen 😞 Gesunde Ernährung nennt sich anders....

Habt ihr einen Tipp für eine Frühstücks-Faule 😊 ?

---

## **Beitrag von „yula“ vom 9. März 2007 14:45**

Ich bin mindestens genauso faul! Brote schmieren dauert mir schon viel zu lang, obwohl ich spätestens in der Schule einen mörder Kohldampf habe.  
Ich bin absoluter Fan von Bananen, weil man die nicht vorbereiten muss, schnell essen kan und weil sie ideale Energiespender sind. Natürlich sind auch Äpfel praktisch und ich steck mir jeden morgen einen Jogurt ein. So ein fast food ist zumindest gesund.

Gruß, Yula

---

## **Beitrag von „Tina\_NE“ vom 9. März 2007 15:01**

Ich mach das genauso! Ich esse eine Banane in der Schule und versuche, die auch in Ruhe zu essen. Vorher habe ich noch keinen Hunger.  
Normalerweise habe ich dann noch Äpfel oder Möhren o.ä. mit -- in letzter Zeit hatten aber viele Kollegen Geburtstag -- da gab's dann immer Croissants und Kuchen 😊

Aber die Bananen sind echt gute Energiespender!

Nicht umsonst essen auch die Tennisspieler immer Bananen zwischendurch 😊

Tina

---

## **Beitrag von „alias“ vom 9. März 2007 16:26**

one apple a day - keeps the doctor away 😊

Nachtrag: Und der wird während der Fahrt verspeist..... als zweites Frühstück. Das erste Frühstück ist eine Tasse schwarzer Kaffee....

---

## **Beitrag von „ani1112“ vom 10. März 2007 08:32**

Ich mach mir am Abend vorher schon einen Naturjoghurt mit Müsli, Apfelstückchen und ein paar Nüssen fertig. Davon kannst du morgens ein paar Löffel nehmen und ihn dann mitnehmen. Nüsse sind auch super Energiespender. Haben zwar viel Fett, tun aber den Nerven gut! Super ist auch eine Tupperdose mit frischem Obst und Gemüse. Das mach ich auch abends, bleibt im Kühlschrank ganz frisch und du hast morgens keine Arbeit.

Bis dann!

Ani

---

## **Beitrag von „silke111“ vom 10. März 2007 09:33**

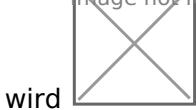
ich muss morgens immer schilddrüsenhormone nehmen und muss dann mind. 30 min. bis zum frühstück warten.

da aber bei mir nur 35 min. zwischen aufstehen und abfahrt zur schule vergehen, verzichte ich aufs frühstück.

zur 1. großen pause dann bin ich ziemlich hungrig und esse eigentlich immer ein käseschwarzbrot, das ich immer schon am abend zuvor schmieren und in alu verpackt im kühlschrank lagere. schmeckt wirklich lecker und frisch und sättigt mich dann auch lange



außerdem nehme ich immer noch apfel, banane oder and. obst mit, falls der tag mal länger wird



---

## **Beitrag von „Eva“ vom 10. März 2007 09:39**

Zum Frühstück zuhause (aus Zeitmangel und weil ich so früh nichts festes runterkriege):

Einen Fruchtjoghurt

Eine Tasse Kaffee mit Milch und Zucker

Zum Essen in der Schule (da habe ich eigentlich jede Pause Kohldampf):

Vollkornbrot mit Wurst oder Käse

Apfel oder Banane oder Mandarinen

Tupperdose mit Gurken- und Paprikascheibchen

Eine Thermoskanne Tee

Eine Flasche Wasser

80% Bitterschokolade für Konferenzen und längere Tage

Das Schulessen richte ich, während zuhause der Kaffee durchläuft. Es ist schneller gemacht, als es sich liest, und ich habe dadurch keinen Leistungsabfall in der Schule.

LG

Eva

---

## **Beitrag von „Conni“ vom 10. März 2007 10:08**

Manchmal Brötchen.

Manchmal Müsli mit Obst.

Was sehr schnell geht und mir auch schmeckt: Am Abend vorher Beeren aus der Tiefkühlpackung in ein Schüsselchen füllen. Morgens Jogurt drauf und nach Belieben Haferflocken und Leinsamen dran. Isst sich auch schnell und rutscht gut. 😊

In der Schule komme ich leider meist nur zum Herunterschlingen einer Banane oder einer Stulle. Sobald ich einen Apfel habe, muss ich mich schon beeilen.

Grüße,

Conni

---

## **Beitrag von „Provencaline“ vom 10. März 2007 10:14**

Viele lieben Dank für Eure Antworten 😊

Äpfel und Bananen nehme ich auch schon mittlerweile mit oder einen Joghurt, je nachdem. Das wird dann in den Pausen gegessen. Aber mit Aufsichten und Kopierer-Belagerung.... 😞 hab ich zwar was gegessen, aber mitbekommen hab ich davon nix...

Ich bin leider keine Müsli-Freundin, deswegen, ani, ist der Tipp mit dem Joghürtmüsli vom Abend vorher nix für mich.

Auf jeden Fall kaufe ich nachher erstmal frisches Bäckerbrot und Belag ein und Paprika und so 😊 ich will auf jeden Fall mein Frühstück verbessern

Weitere Vorschläge sind immer gerne erwünscht 😆

---

### **Beitrag von „slumpy“ vom 10. März 2007 18:22**

Liebe Provencaline,

mir geht es leider ähnlich 😔

Allerdings hat sich mein Magen mittlerweile darauf eingestellt, vor der Schule meistens nur was Wärmendes in flüssiger Form zu bekommen - meistens Tee, im Winter auch mal einen heißen O-Saft. In der Schule dann Schwarzbrot (bei allen anderen Brotsorten knurrt mir schon in der nächsten Pause unüberhörbar der Magen) und ich liebe ja kleingeschnippte Rohkost.

Übrigens auch mal eine süße Abwechslung: Trockenobst, besonders Ananasschnitze! Viel schwieriger finde ich es übrigens, ausreichend zu trinken.

Essen geht auch mal im Rennen zur nächsten Aufsicht, zum Kopier, ins Sekretariat - aber Trinken funktioniert doch irgendwie nur im Stehen 😊

Liebe Grüße,  
slumpy

---

### **Beitrag von „Maria Leticia“ vom 10. März 2007 20:48**

Boah seid ihr alle diszipliniert. Ich finde das frühe Aufstehen zum zeitigen Schulbeginn unzumutbar und bin schon froh, wenn ich pünktlich aus dem Bett falle, einen Kaffee getrunken

habe (während er durchläuft gehe ich duschen) und ordentlich geschminkt das Haus verlassen.  
LG  
Maria Leticia

---

### **Beitrag von „\*Eichhoernchen\*“ vom 11. März 2007 09:15**

Also ich brauche was im Magen, bevor ich in die Schule gehe, sonst bin ich bis zur Pause so gereizt und genervt, dass ich das den Schülern nicht antun kann.

Manchmal ist es auch einfach ein Marmeladenbrot auf der Hand während ich mein Kram zusammensuche. In der Schule reicht es dann aber nur noch für einen Apfel oder so. Da hängt der Magen manchmal schon in den Kniekehlen, wenn ich mittags nach Hause komme.

---

### **Beitrag von „silja“ vom 11. März 2007 11:48**

Ich kann vor der Schule auch noch nichts essen, daher nehme ich mir immer reichlich was mit. Banane, Apfel und geschnittene Paprika oder Karotten.

---

### **Beitrag von „leila“ vom 11. März 2007 17:14**

Ich brauche morgens mein Frühstück. Meistens ein Dinkelbrötchen mit Erdbeermarmelade und einem Kaffee oder Tee dazu. Ich setze mich auch wirklich 10 bis 15 Min. in Ruhe an den Küchentisch und höre dabei Radio oder überfliege die Zeitung. Bin ich wirklich mal ganz spät dran, hole ich mir beim Bäcker ein belegtes Brötchen und muss vor Unterrichtsbeginn nochmal rein beißen.

Während der Pause esse ich immer etwas. Die Kollegen schmunzeln schon immer "Jaja, du musst noch groß und stark werden ;)" und schauen auch oft mal hungrig auf mein Pausenbrot



Mein Problem in der Schule (naja, und auch zu Hause): ich trinke zu wenig....  
Habt ihr das im Griff?

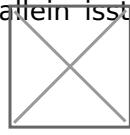
VLG Leila

---

### **Beitrag von „SunnyGS“ vom 16. März 2007 17:03**

Ich plane jeden Morgen ca. 15 Minuten Küchenzeit ein. :O Brote schmieren, Dosen richten, Gemüse schneiden.

Hauptsächlich für meine Tochter, welche Frühstück und Vesper im Kindergarten isst.  
Aber wenn ich einmal dabei bin, mache ich mir auch gleich 1-2 Brote und dazu eine Dose mit geschnittenem Obst und Gemüse. Meist so ca. 4 verschiedene Sorten.  
Es lohnt sich aber halt nicht nen Apfel, eine Gurke, eine Paprika und einen Kohlrabi aufzuschneiden, wenn man nur allein isst. Leg dir also ein Kind zu, da kommt die gesunde



Ernährung dann gleich von allein.

Oder du überzeugst deinen Freund/Mann davon, dass er sich auch ne Gemüsedose packt.



Liebe Grüße,  
Sunny

Edit: Zu Hause esse ich dann noch nichts. Dafür reicht die Zeit nicht mehr. 😊 Die Brote gibt es um neun oder um zehn ... je nach Hungergefühl.

---

### **Beitrag von „Padma“ vom 16. März 2007 18:32**

Wie herrlich, mein Mann schmiert mir tatsächlich jeden Tag ein Brot und macht mir Apfelschnitte und meistens krieg ich sogar noch 'nen Schokoriegel. (Wenn ich lieb war) 😊😊 Manchmal kann ich mein Glück gar nicht fassen, denn pünktlich zur großen Pause, wenn alle Kids ihre Brote rausziehen, überfällt mich der Hunger.

Zu Hause esse ich vor der Schule meistens eine kurzes Müsli. Kann man ja immer wieder ein anderes nehmen, dann wird's nicht so schnell langweilig. Oder einfach Cornflakes und etwas frisches Obst reinschnippeln.

---

### **Beitrag von „Tiggy02“ vom 17. März 2007 08:44**

Padma: Na da hast du ja einen Göttergatten erwischt! Sollte ich meinem auch mal vorschlagen!  


Mir gehts auch so, dass ich in der Schule meist keine Zeit zum Essen habe; bei mir kommt auch oft das Trinken zu kurz.

In der Großen Pause wechseln meine Kollegin und ich immer unsere erste Klasse (bin Ko-Klassenlehrerin-&gt; blödes Wort) und da besprechen wir halt immer einiges.

Morgens bin ich dann oft zu faul mir was Großartiges zum Vespern herzurichten. Und die Brote werden mir zu langweilig.

Im Ref hab ich öfter abends einen Joghurt mit Früchten geschnippelt.

Wenn ich einen vollen Lehrauftrag im neuen Schuljahr habe (Daumen drück für die Schulbezogenen Stellen), dann muss ich mir schon mehr mitnehmen, denn ohne Essen bin ich auch so unleidlich.

Und meist essen wir dann abends bis mein Schatz von der Arbeit kommt und da hab ich oft einen riesen Kohldampf und hab mittags irgendwelche Süßis reingestopft. Natürlich sehr sinnvoll zum Abnehmen!

Grüßle  
Tiggy