

**Linda (15): „Ich kriege morgens nix runter, aber meine Mutter will unbedingt, dass ich frühstücke – muss ich?“**

*Liebes Team von foodstamatic,*

*ich mag morgens nichts essen, aber meine Mutter will immer, dass ich etwas frühstücke. Jeden Morgen redet sie auf mich ein, dass ich doch wenigstens eine Kleinigkeit essen soll. Das nervt total! Ich habe so früh am Morgen einfach noch keinen Hunger, das geht ganz vielen von meinen Freundinnen auch so. Und ich finde, dass ich dann auch nichts essen muss. Meistens habe ich eh kaum Zeit dazu. Und außerdem reicht es doch, wenn ich mir in der großen Pause beim Kiosk etwas hole. Womit kann ich meine Mutter überzeugen, dass ich nicht frühstücken muss?*

*Viele Grüße, Linda*

Liebe Linda,

jeden Morgen der gleiche Frust, das ist bestimmt für Euch beide kein guter Start in den Tag. Deine Mutter will Dich sicher nicht ärgern. Während der Nacht wird Dein Energiespeicher ziemlich aufgebraucht. Deine Mutter möchte einfach dafür sorgen, dass Du Deine Vorräte wieder auffüllst, damit Du genügend Energie für die Schule hast. Dafür ist natürlich das Frühstück gut geeignet. Aber es gibt viele Menschen, die morgens noch nicht essen mögen – auch das ist

ganz normal. Meistens sind das auch die Menschen, die morgens nicht so schnell wach werden. Es ist völlig in Ordnung, wenn Du erst etwas isst, wenn Dein Körper aufgewacht ist und sich der erste Hunger einstellt. Aber dann sollte es schon etwas Gesundes sein. Und das hat ein Kiosk meistens nicht.

Erklär Deiner Mutter mal ganz in Ruhe, dass Du nur wenig frühstücken möchtest, dafür aber vollwertige und leckere Sachen in die Schule mitnimmst. Gemeinsam kommt ihr bestimmt zu einer Lösung!

Alles Gute,

Dein Foodstamatic-Team