

„AOK-Familienfrühstück“ beim „SWR1 Pfännle“ 2017 in Rottenburg

Was gibt es Besseres, als mit einem gesunden Frühstück in den Tag zu starten? Wichtig ist, dass die Mahlzeit am Morgen ausgewogen ist und ausreichend Energie liefert, um die Reserven wieder aufzutanken. Zuckerhaltige Produkte sollten dabei nur eine untergeordnete Rolle spielen.

Rottenburg, den 31.08.2017. Doch die Realität sieht anders aus, wie eine aktuelle Forsa-Studie im Auftrag der AOK Baden-Württemberg herausgefunden hat. Bei jedem Zweiten im Südwesten (49 Prozent) gibt es zum Frühstück unter der Woche üblicherweise Brot oder Brötchen mit süßem Belag, also z. B. mit Honig, Marmelade oder Nuss-Nougat-Creme. Mehr als die Hälfte der Baden-Württemberger, die morgens Cerealien frühstücken, essen Müsli, Cornflakes oder Haferflocken in gesüßter Form.

Dass der ausgewogene und bewusste Genuss am Frühstückstisch besonders wichtig für die Tagesform ist, davon können sich die Besucherinnen und Besucher beim „AOK-Familienfrühstück“ im Rahmen von „SWR1 Pfännle“ am 10. September in Rottenburg selbst überzeugen. Das Frühstück beginnt um 09.30 Uhr in der Zehntscheuer Rottenburg. Hier präsentieren AOK-Ernährungsfachkräfte zusammen mit den

Landfrauen des Kreisverbands Tübingen vielfältige Frühstücksleckereien aus regionalen Zutaten , wie z.B. hausgemachte Dinkel- und Körnerbrötchen, verschiedene Marmeladen, eine abwechslungsreiche Wurst- und Käseauswahl, Dinkelwaffeln uvm. Das Frühstück wird in Buffetform angeboten und von den Landfrauen zubereitet. AOK Versicherte erhalten einen Preisvorteil von 2,50 Euro bei Vorlage der Versichertenkarte.

Zum Abschluss des AOK-Familienfrühstücks gibt es um ca. 12.35 Uhr auf der Bühne ein Interview mit der AOK-Ernährungsberaterin Dr. Ute Streicher zum Thema Zuckerfallen im Alltag, ergänzt u. a. mit Tipps zu zuckerbewusstem Essen.

Ab 13.30 Uhr bieten die Landfrauen in der Zehntscheuer ein reichhaltiges Kuchenbuffet an.

Weitere Infos gibt es unter www.aok-bw.de und www.swr1.de/pfaennle