Kinderfrühstück & Pause

Die richtige Power – damit Kinder geistig und körperlich immer fit sind.
Gemeinsam Rezepte ausprobieren, Jokerkarten basteln, Fragen beantworten.

Informationen erhalten Sie u. a. bei

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
www.dge-medienservice.de · www.dge.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.bzga.de

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
www.bzfe.de – www.ble-medienservice.de

Inhalt

Ohne Start kein Ziel 4
Die Leistungskurve

Die richtige Auswahl macht's 6
Der Ernährungskreis I Power fürs Gehirn I Mehrmals täglich Gemüse und Obst I Wer spielt mit mir „Blinde Kuh"? Obst- und Gemüse-Wochenplan I Die Milch macht's Durstlöscher I Getränkerätsel

Power-Frühstück & Pause 14
Tipps zum Süßen I Getreide und Getreideprodukte I Richtwerte für Getränke

Gut geplant ist gut gegessen 17
Frühstück- und Pause-Wunschzettel

Rezepte fürs Frühstück 18
Frühstückszeit ist Familienzeit

Pausenbrot mit guten Noten 20

Kinderprodukte? 21
Etiketten lesen I Mit Detektiv Spürnase Geheimnisse entdecken

Keinen Hunger?! 22

Kinder mögen Süßes 23
Der Süßigkeiten-Joker

Bestell-Nr. 10602 – © KKF-Verlag, 84503 Altötting. Die Ausführungen stellen eine Kurzfassung dar, ersetzen keinesfalls die ärztliche bzw. die Ernährungsberatung. Bildnachweis (Titel, S. 9, 11, 14, 16, 20): Fotolia. (09/2019)

Liebe Eltern, Geschwister und Erzieher(innen),

Sie sind besonders wichtige Vorbilder, wenn es um die gesunde Ernährung von Kindern geht. Sie sollen sich von frühester Kindheit an richtig ernähren. Warum? Zu Hause möchten Kinder spielen und herumtoben können, im Kindergarten immer begeistert mitmachen und in der Schule konzentriert lernen. So ein Vormittag kann ganz schön anstrengend sein! Frühstück und Pausenbrot liefern die nötige Energie.

Gesundes Essen schmeckt nicht so gut? Lassen Sie die Kinder den Speiseplan mitgestalten sowie Frühstück und Pausenbrot einmal selbst zubereiten.

Dazu bietet diese Broschüre viele Anregungen. Viel Erfolg wünscht

Ihre **BKK**

Hallo Kids!

Auf den folgenden Seiten gibt es viel Neues zu entdecken. Ihr könnt

- Fragen beantworten
- Rätsel lösen
- „Blinde Kuh“ spielen
- Jokerkarten basteln
- „Detektiv Spürnase“ helfen
- Rezepte ausprobieren

Ohne Start kein Ziel

Im Laufe eines Tages braucht der Körper von Kindern wie von Erwachsenen mehrere „Energiespritzen“ nach dem Motto „öfter kleinere Mahlzeiten“. Neben Frühstück, Mittag- und Abendessen sorgen zwei kleine Snacks auch zwischendurch für Kraft und Ausdauer. Ihr Kind möchte zu Hause spielen und herumtoben, im Kindergarten immer begeistert mitmachen, in der Schule konzentriert sein und mit Freude lernen?

Anhand der Leistungskurve können Sie Ihrem Kind die Auswirkungen von Frühstück und Pausenmahlzeit auf die Leistungsfähigkeit am Vormittag gut erklären. Entfallen die Zwischenmahlzeiten, verläuft die Leistungskurve deutlich flacher.

Der Leistungsgipfel der Kinder wird meistens am Vormittag erreicht. Die Kurve sinkt allerdings etwa zwischen zehn und zwölf Uhr beträchtlich ab, gerade zu einer Zeit, in der Kinder besonders gefordert werden und viel leisten sollen. Neben dem Frühstück ist deshalb eine ausreichende Pausenmahlzeit besonders wichtig. Sie bringt den Energienachschub für den zweiten Teil des Vormittags. War das Frühstück kleiner, dann sollte die Pausenmahlzeit entsprechend größer ausfallen.

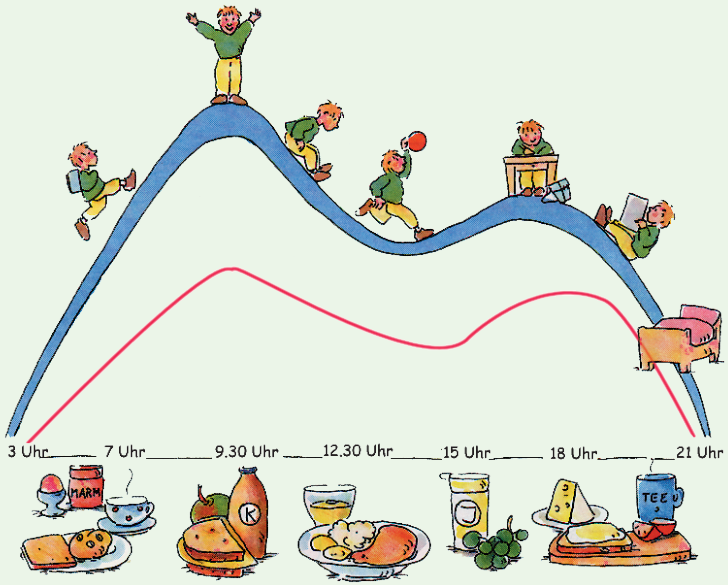
Hallo Kids!

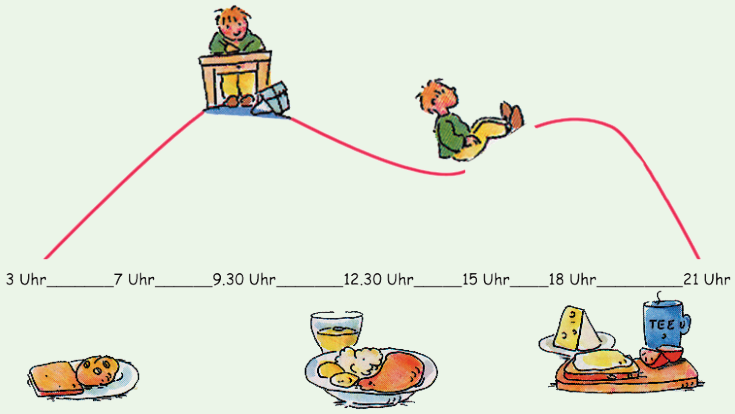
Schaut euch die nebenstehenden Bilder genau an und überlegt:

Wann sind meine Freunde ganz oben, wann geht es bergab? Wann essen sie?

Was fehlt im unteren Bild?

Die Leistungskurve





= mit Zwischenmahlzeiten

= ohne Zwischenmahlzeiten

Gesundheit wählen

DGE-Ernährungskreis®
Copyright: Deutsche Gesellschaft
für Ernährung, Bonn

Dieser Ernährungskreis ist Wegweiser für eine vollwertige Ernährung. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Lebensmittelauswahl. Je größer ein Kreissegment ist, desto größere Mengen sollten täglich aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten sparsam verwendet werden.

Die richtige Auswahl macht's

Der Ernährungskreis

Wann ist der tägliche Speiseplan ausgewogen und gesund? Der Ernährungskreis erläutert die einzelnen Lebensmittelgruppen.

Auf eine einfache Formel gebracht gilt: Wählen Sie täglich reichlich pflanzliche Lebensmittel (Gruppe 1, 2 und 3) sowie fettarme Milchprodukte (Gruppe 4), jedoch weniger Fleisch und Wurst (Gruppe 5), vor allem aber essen Sie wenig Fett (Gruppe 6) und fettreiche Lebensmittel. In der Gruppe 7 bevorzugen Sie energiefreie/-arme Getränke (vor allem Wasser).

Liebe Eltern!

Gehen Sie doch mit Ihrem Kind auf Entdeckungsreise: Beim Einkaufen wird diese Theorie sehr schnell zum spannenden Erlebnis. Dann heißt es bestimmt bald: „Das wünsche ich mir …" oder „das will ich ausprobieren …".

Power fürs Gehirn

Damit das Gehirn arbeiten kann, braucht es Zucker in Form sogenannter „Glukose". Diese gewinnt der Körper aber aus den stärkehaltigen Lebensmitteln (Kohlenhydrate, z. B. Getreideprodukte, Kartoffeln) selbst.

Hallo Kids! Kommt euch das bekannt vor?

Hallo, wie geht's?

Ächz, ich kann nicht mehr!
Hab' zum Frühstück einen Toast mit Nugatcreme gegessen und bin schon wieder hungrig.

Mir geht's super. Hab' ein Müsli mit Rosinen und einem halben Apfel gegessen und Früchtetee getrunken.

Ist das besser?

Na klar! Im Vollkornmüsli stecken viele Powerstoffe.

Na und?

Die machen fit, satt, bärenstark und schmecken lecker!

„Das Gehirn braucht Zucker“ ist also keine Aufforderung, Zucker, Traubenzucker oder Süßigkeiten zu essen.

Es gibt noch weitere wichtige Gründe, die stärkehaltigen Lebensmittel zu bevorzugen: Sie bestehen aus fest miteinander verbundenen Zuckerbausteinen, die im Darm erst nach und nach verarbeitet werden. Deshalb gelangen sie nur langsam dosiert in das Blut und damit auch zum Gehirn. Die Leistungsfähigkeit bleibt über einen längeren Zeitraum erhalten!

Süßes dagegen liefert schnell viel Energie, führt allerdings bald wieder zu einem Leistungstief.

Klein- und Schulkinder spielen, rennen und toben viel, dazu benötigen die Muskeln auch viel Energie. Stärkehaltige Lebensmittel stellen auch diese Energie für die Muskeln bereit. Die Hälfte der täglichen Nährstoffe sollte von den Kohlenhydraten stammen. Deshalb bilden Getreideprodukte – mehrmals am Tag – und Kartoffeln, Brot, Reis, Nudeln, Flocken, Müsli usw. die Basis einer vollwertigen Ernährung.

Getreideprodukte enthalten auch wertvolles Eiweiß, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe, jedoch wenig Fett. Die gesundheitsfördernden Stoffe stecken hauptsächlich in den Randschichten des Getreidekorns. In allen Produkten aus dem „vollen Korn“ sind sie komplett enthalten. Wird es geschält – wie zum Beispiel für das „weiße Mehl“ – werden sie zum Großteil entfernt.

Wählen Sie daher häufig Vollkornprodukte. Vollkornbrot und Müsli aus verschiedenen Getreideflocken eignen sich besonders gut für das Frühstück und Pausenbrot. Die Ballaststoffe sorgen nach einer solchen Mahlzeit auch dafür, dass Ihr Kind länger satt ist.

Mehrmals täglich

„Tag für Tag fünf Portionen Gemüse und Obst essen – Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen – das ist doch (viel) zu viel!” werden Sie mit Recht sagen. Und: „Was habe ich davon? Wie erreiche ich diese Menge künftig?” Fragen über Fragen, zu denen Sie gleich anschließend einige Antworten und Tipps lesen können.

Fünfmal täglich – das sind drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll. So sind die Portionen auch dem Alter angepasst: Kinder haben kleine Hände, Erwachsene große. Ihr Kind braucht also nur ein Händchen voll, um die gewünschte Portion zu erreichen, die abwechselnd durch ein Glas (200 ml) Obst- oder Gemüsesaft (100 % Saft) ersetzt werden kann.

Die Bodyguards

In Obst und Gemüse stecken Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre („bioaktive”) Pflanzenstoffe in idealer Kombination. Sie schützen unseren Körper vor Erkrankungen, geben Kraft und Ausdauer. „Sekundäre” Pflanzenstoffe werden so genannt, weil sie nicht zu den Nährstoffen zählen. Für die Pflanzen sind sie lebenswichtig: Sie schützen gegen Schädlinge, Krankheiten und zu starke Sonnenstrahlen. Außerdem bilden sie Farben, Duftstoffe und regulieren das Wachstum.

Auch beim Menschen können diese Stoffe – das ergeben immer mehr wissenschaftliche Studien – äußerst nützlich sein: Zum einen wird ihnen eine krebshemmende Wirkung nachgesagt, zum anderen können sie vor Infektionen schützen, das Immunsystem sowie Entzündungen günstig beeinflussen und sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Also sind Gemüse und Obst nicht nur schön bunt, sondern auch super gesund! Gesundheit fängt in der Kindheit an!

Von den sekundären Pflanzenstoffen gibt es viele tausend, die meisten sind noch nicht endgültig erforscht. Wahrscheinlich schützen nicht einzelne Stoffe – verschiedene Sorten und Farben bringen die gesunde Vielfalt.

Von Beta-Carotin bis zu Flavonoiden

Bestimmt kennen Sie die Carotinoide oder noch besser das Beta-Carotin (Provitamin A). Sie kommen als Farbstoffe in rotem, gelbem, orangerotem Gemüse und Obst (z. B. Möhren, Aprikosen) und in dunkelgrünem Gemüse vor. Lykopin, der rote Farbstoff in Tomaten, ist dem Beta-Carotin in der Wirkung sogar noch überlegen. Zu den Polyphenolen zählt die Phenolsäure, die insbesondere in den Randschichten von Erdbeeren, Trauben und Walnüssen vorkommt. Die wichtigsten Vertreter dieser Gruppe sind jedoch die Flavonoide: Davon gibt es über 5.000 verschiedene, die ein besonders breites Wirkungsspektrum haben. Flavonoide bringen die Farbe in Obst und Gemüse: blau, gelb, grün, rot, violett usw. – sie sind in fast allen Gemüse- und Obstsorten enthalten!

Wer reichlich Gemüse und Obst isst, nimmt auch viele Ballaststoffe auf. Diese sättigen länger und fördern die Verdauung. Doch damit nicht genug – es gibt noch weitere Gründe, mehr Gemüse und Obst als bisher zu essen: Dadurch werden fetthaltige energiereiche Speisen wie Fleisch und Wurst, aber auch fetter Käse und vor allem Streichfette beinahe wie von selbst reduziert. Das ist wiederum günstig für die Gesundheit und hilft bei Gewichtsproblemen. Überzeugt?!

Hallo Kids!

Wer spielt mit mir „Blinde Kuh"?

„Obst und Gemüse sollen ja so gesund sein!" Das habt ihr bestimmt auch schon oft von euren Eltern, im Kindergarten oder in der Schule gehört. Wer kennt sich in deiner Familie oder von deinen Freunden am besten aus? Mach mit bei diesem Obst-Gemüse-Quiz!

Je 3–4 Obst- und Gemüsesorten, die man roh verzehren kann, werden gewaschen, geputzt und in mundgerechte Stücke geschnitten. Dann verbinden sich alle die Augen. Die Quizmasterin/der Quizmaster gibt nacheinander jedem Kind eine Probe der ersten Sorte. Besprecht beim Kauen und Schmecken folgende Fragen:

1. Wie ist das Gefühl im Mund (weich, hart, saftig, trocken etc.)?
2. Was höre ich selbst beim Kauen (knacken, krachen, schmatzen)?
3. Wie schmeckt's (süß, sauer, bitter)?
4. Wie heißt das Obst oder Gemüse?

Dann kommen nacheinander die übrigen Sorten dran. Wie hat dir der Test gefallen? Schmeckt alles gleich oder sehr unterschiedlich? Hast du einen Favoriten? Was möchtest du morgen zum Pausenbrot mitnehmen?

Ein gesunder Tag

Damit es ein gesunder Tag wird, starten Eltern mit ihren Kindern schon früh mit Obst und Gemüse.

Und das bedeutet als Ergänzung zum *Frühstück* ein Apfel oder fünf getrocknete Aprikosen im Müsli oder ein Glas Fruchtsaft, das *Pausenbrot* wird besonders saftig durch eine Handvoll Obst oder eine Portion Gurken, Möhren, Kohlrabi oder Radieschen.

Mittags gibt es rohes oder gekochtes Gemüse als Beilage oder im Auflauf bzw. Eintopf. Obst zum Nachtisch schmeckt lecker!

Als *Nachmittagssnack* eignen sich ein bunter Obstteller oder Gemüsestreifen zum Knabbern und das *Abendessen* wird verfeinert mit gemischtem Salat, Tomaten-, Gurken- oder geraspeltem Möhrensalat.

Hallo Kids!

Punkte sammeln beim Obst- & Gemüse-Wochen-Check:

Tag	Frühstück	Pause	Mittag	Snack	Abend	Portionen	Punkte
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							
					zusammen		

Trage täglich ein, zu welcher Mahlzeit du welches Obst oder Gemüse isst und wie viel es ist (1/2 Portion = 1/2 Punkt, 1 Portion= 1 Punkt).

Checke am Ende der Woche, wie viele Portionen/Punkte du geschafft hast. Punkte: bis 7: kann noch besser werden · 8–14: schon recht gut · 15–21: super · 22–35: ganz toll

Wiederhole den Check in der nächsten Woche, plane dieses Mal vor oder prüfe im Laufe des Tages, was noch fehlt. Steigere dein Punktekonto!

Die Milch macht's

Nach Getreideprodukten, Kartoffeln, Obst und Gemüse sind Milchprodukte ein ganz wichtiger Teil des Ernährungskreises. Sie liefern Groß und Klein hochwertiges, tierisches Eiweiß. Aus Eiweiß baut der Körper zum Beispiel Zellen für Muskeln, Herz und andere Organe auf. Kinder, die wachsen, benötigen daher viel Eiweiß: Zwischen dem 1. und 15. Lebensjahr soll es etwa ein Gramm pro Kilogramm Körpergewicht sein. Mit einer ausgewogenen Ernährung im Sinne des Ernährungskreises erreicht Ihr Kind diese Menge leicht. Günstig ist es, Eiweiß aus tierischen Lebensmitteln mit pflanzlichem Eiweiß zu kombinieren. Die Hälfte sollte nämlich aus Kartoffeln, Getreideprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse stammen. Ideal für das Frühstück oder das Pausenbrot sind zum Beispiel Müsli mit Milch, Vollkornbrot mit Frischkäse, Käse oder Quarkaufstrich. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt!

Der Milch kommt für Kinder – und für Erwachsene – wegen des Knochenbausteins Kalzium noch eine besondere Bedeutung zu. In kaum einem anderen Lebensmittel steckt so viel davon, in so gut verwertbarer Form. Wenn Ihr Kind die pure Milch nicht mag, können Sie aus der reichhaltigen Palette von Buttermilch über Joghurt bis zum Käse schöpfen. Ideal für Frühstücksmuffel ist ein erfrischendes Milch-Mix-Getränk mit Früchten.

Durstlöscher

In der Mitte des Ernährungskreises stehen die Getränke. Denn ohne Flüssigkeit kommt unser Körper nur kurze Zeit aus. Kinder benötigen im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht noch mehr Flüssigkeit als Erwachsene! Bis zum Vorschulalter sollte Ihr Kind täglich mindestens 0,8–0,9 Liter trinken, ältere Kinder etwa 0,9–1,4 Liter. Viel Bewegung, heiße Sommertage oder Fieber erhöhen diesen Bedarf.

Ihr Kind darf so viel trinken wie es möchte, Sie müssen es nicht bremsen. Kinder haben zwar ein natürliches Durstempfinden, trotzdem sollten Getränke nicht nur zu jeder Mahlzeit, sondern während des ganzen Tages bereitstehen. Spiel- und Lernpausen sind auch Trinkpausen. Das ideale (Kinder-)Getränk löscht den Durst, liefert aber nur wenig bzw. keine Energie. Energiefrei oder -arm sind Mineralwasser oder Trinkwasser sowie nicht bzw. nur leicht gesüßte Früchte- und Kräutertees.

Fruchtsäfte pur (Fruchtgehalt 100 %) sind zu energiereich. Verdünnen Sie die Säfte am besten so: ein Teil Saft : drei Teile Wasser. „Nektar" enthält je nach Fruchtsorte etwa 25 bis 50 % Saft, Fruchtsaftgetränke haben in der Regel weniger, der Rest ist Wasser und viel Zucker. In Limonaden stecken natürliche oder künstliche Aromen bzw. Essenzen, viel Zucker und Wasser, das gleiche gilt für die Eistees in einer Vielzahl von Geschmacksrichtungen. Zucker kann in diesen Getränken durch Süßungsmittel ersetzt werden. Fazit: Bevorzugen Sie – verdünnte – Fruchtsäfte oder Gemüsesäfte, die in der Regel weniger Kalorien haben wie die übrigen Getränke.

Liebt Ihr Kind auch süße Limos und Cola? Zuckergesüßte Getränke löschen den Durst nicht nachhaltig. Sie können den Appetit auf gesunde Mahlzeiten stören und – in größeren

Mengen getrunken – das Risiko für Übergewicht und sogar für die Zuckerkrankheit (Diabetes) fördern. Sind Getränke mit Süßstoff eine Alternative? Diese sind eindeutig energieärmer und zahnschonender. Was können die Nachteile sein?

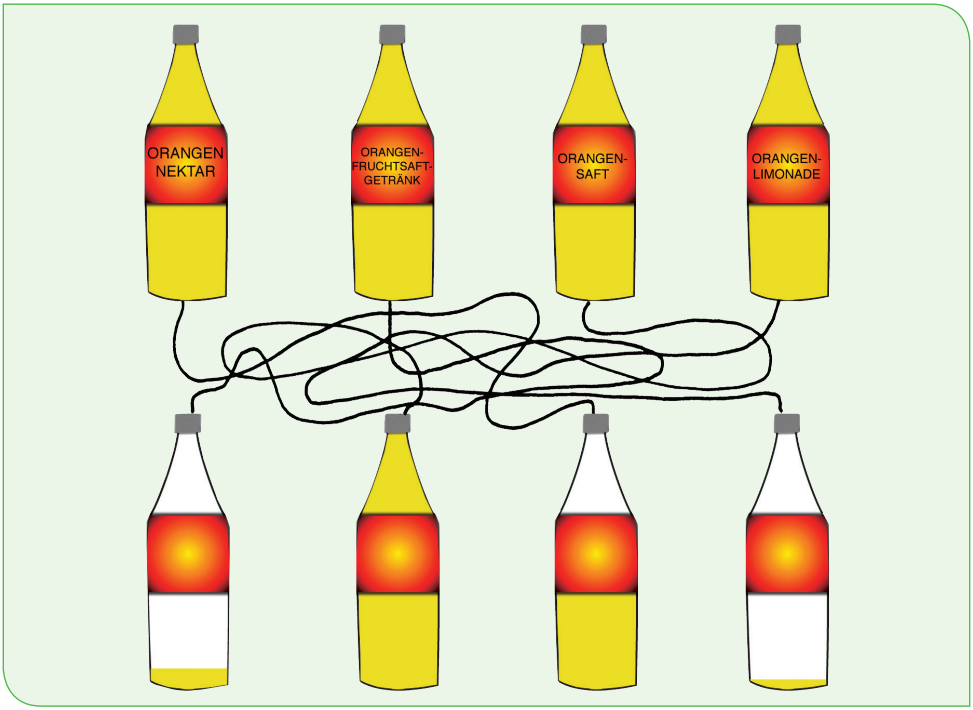
- Der Gaumen gewöhnt sich an die extreme Süße – Ihr Kind wird auch bei anderen (Süß-)Speisen oder Getränken (z. B. Tee) viel Zucker wünschen.
- Die Getränke enthalten meist keine oder lediglich zugesetzte Vitamine bzw. Mineralstoffe.

Hallo Kids!

Wer ist auf dem richtigen Weg?

Hier siehst du vier Flaschen mit Getränken, die nach Orange schmecken. Auf dem Etikett stehen unterschiedliche Namen. Wie findest du heraus, welches Getränk viel Saft und wenig Zuckerwasser hat? Fahre mit verschieden farbigen Stiften die verschlungenen Linien zu den unteren Flaschen nach. Wie heißen die Getränke mit viel und die mit (ganz) wenig Fruchtsaft?

Getränkerätsel



Power-Frühstück & Pause

Tipps zum Süßen

Tees, verschiedene Obstsorten oder zum Beispiel selbst gemachte Quarkspeisen bzw. Puddings mögen die meisten Kinder mehr oder weniger süß. Sparsam verwendet ist Zucker, Honig, Sirup usw. auch kein Problem. Verwenden Sie alle Süßungsmittel wie ein Gewürz: Süßen Sie zunächst nur leicht und lassen Sie Ihr Kind abschmecken.

Reicht es noch nicht, können Sie zusammen mit Ihrem Kind dosiert nachsüßen. Liebt es Ihr Sprössling aus Gewohnheit „extra-süß", können Sie auf diesem Weg auch gemeinsam in kleinen Schritten diese Gewohnheit rückgängig machen. Der Eigengeschmack der Speisen kommt so wieder besser zur Geltung. Auch das Obst-Gemüse-Quiz kann dabei hilfreich sein.

Vor dem Rezeptteil folgt noch eine Zusammenfassung der wichtigsten Tipps für Frühstück und Pausenbrot.

Getreide und Getreideprodukte

Brot oder Getreideflocken stehen hier im Mittelpunkt – natürlich aus dem vollen Korn: Vollkornbrot oder -toast aus fein gemahlenem Vollkornmehl oder Flocken aus verschiedenen Getreidearten wie Hafer, Gerste, Roggen oder Weizen. Eine Müsli-Grundmischung finden Sie im Rezeptteil.

Cornflakes, Honig-Ringe, Schoko-Knusperlis oder ähnliches sind nicht empfehlenswert: Zum einen sind sie meistens nicht aus dem vollen Korn hergestellt, zum anderen enthalten sie viel Zucker. Oft mögen gerade Kinder diese Produkte gerne, deshalb sollten sie nicht völlig vom Speiseplan verbannt werden.

Ein guter Kompromiss sind Flocken, gemischt mit einer der sogenannten Kinder-Cerealien. Für das Pausenbrot wird die Wahl meist auf Vollkornbrot mit verschiedenem Belag fallen. Eine Müsligrundmischung (in der Schraubdo-

se) ist dann empfehlenswert, wenn sie vor Ort mit Milch ergänzt werden kann.

Haben Sie es morgens eilig oder nicht jeden Tag frisches Brot parat? Frieren Sie einzelne Brotscheiben ein. Sie können sie gefroren belegen oder bestreichen und so verpacken. Bis zur Pause ist das Brot aufgetaut.

Gemüse und Obst

Frisches Obst passt super in jedes Frühstücks-Müsli. Je nach Saison können Sie vom Herbst bis zum Frühjahr Äpfel und Birnen klein schneiden oder im Sommer je nach Erntezeit Erdbeeren, Aprikosen, Pfirsiche, Kirschen oder Pflaumen ins Müsli schnippeln. Wenn Ihr Kind lieber Brot isst, servieren Sie doch ein Stück Obst oder Gemüse dazu. Eine gute morgendliche Vitaminspritze bietet auch ein Glas reiner Frucht- bzw. Gemüsesaft (auch als Smoothie) als Ersatz für eine Portion Obst oder Gemüse. Zum altbewährten belegten Pausenbrot (magerer Schinken, Käse) passen geschnittene Möhrenstifte, Radieschen, Paprikastreifen, Gurkenscheiben oder feste Obstsorten. Sie können aber auch je nach Geschmack und Vorliebe der Kinder Obst- oder Gemüsescheiben zwischen die Brotscheiben packen. Für solche „Burger“ gibt es eine Vielzahl von Varianten. Im Rezeptteil finden Sie zum Beispiel einen Apfelburger. Als Alternative und zur Abwechslung ist die Banane einfach das ideale „Pausenbrot“. Unter der gelben Bio-Verpackung stecken viele Vitamine und sättigende Kohlenhydrate, die das Brot ersetzen können.

Milch und Milchprodukte

Entweder im Frühstück oder im Pausenbrot sollte etwas „Milchiges“ stecken. Wenn Ihr Kind ein Müsli isst, gehört die Milch automatisch dazu. Es kann aber auch Milch oder Kakao extra trinken. Ideal lassen sich auch Obst und Milch in Milch-Mix-Getränken kombinieren. Pürieren Sie einfach etwas Obst der Saison mit dem Mixstab in die Milch. Käse der verschiedensten Sorten ist eine einfache Variante für den Brotbelag. Auch Quark und Frischkäse sind ein geeigneter Aufstrich. Sie können solche Aufstriche – evtl. schon am Vorabend zubereitet – auch selbst würzen und zum Beispiel klein gehacktes Gemüse darunter mischen. Joghurts und Quarkspeisen, vorzugsweise mit frischem Obst, eignen sich auch für das zweite Frühstück. Bevorzugen Sie bei den Milchprodukten fettarme Sorten.

Getränke

In jede Brotzeit- bzw. Schultasche gehört ein Getränk! Geben Sie Ihrem Kind mindestens einen halben Liter Saft-Schorle, leicht gesüßten Tee oder einfach Wasser mit.

Richtwerte für Getränke (ml)

• 1 bis 4 Jahre	820
• 4 bis 7 Jahre	940
• 7 bis 10 Jahre	970
• 10 bis 13 Jahre	1.170
• 13 bis 15 Jahre	1.330

Bei größeren Aktivitäten und bei Hitze kann sich die empfohlene Menge beträchtlich erhöhen.

Quelle: „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ (2015)

Gut geplant ist gut gegessen

Frühstückszeit ist Familienzeit! Alle Familienmitglieder nehmen sich die Zeit, das Frühstück in Ruhe vorzubereiten und zu essen. So starten alle gestärkt in einen erfolgreichen Tag. Damit Sie sich nicht schon in aller Frühe den Kopf zerbrechen müssen und auch die Zutaten im Hause haben, lohnt es sich, vorzuplanen, auch die Pause. Beziehen Sie Groß und Klein mit ein. So entgehen Sie den morgendlichen Diskussionen „Das mag ich nicht!“ oder „Nicht schon wieder!“ Sie können damit auch auf Vorlieben und Abneigungen eingehen.

Unser Wunschzettel für Frühstück und Pause

Hallo Kids!

Das wünschen wir uns in den nächsten drei Tagen – von jedem etwas:

- Obst und Gemüse
- Vollkornbrot bzw. -brötchen und Müsli
- Milch oder Milchprodukte
- Saftschorle, Tee oder Wasser

Male oder schreibe auf die kleinen Tafeln.

Tag _____ Tag _____ Tag _____

Pause mitnehmen oder kaufen?

Nach dem Motto „da weiß man, was man hat!“ ist es sinnvoll, die Pause von zu Hause mitzugeben. Die Angebote am „Schulkiosk“ sind dann die Ausnahmen. Informieren Sie sich einmal über das Sortiment: Werden zum Beispiel offene Säfte, Mineralwasser, Milch, Brote mit Käse oder Quark, Schnittlauchbrote oder frische Möhren und Obst angeboten?

Wenn Ihr Kind unbedingt etwas Süßes kaufen möchte, sollten Sie es ab und zu erlauben. Nehmen Sie solche Wünsche zum Anlass, Sinn und Zusammensetzung des Pausenbrotes zu besprechen. Die Kleinigkeit vom Kiosk kann dann einfach als Nachtisch zum Abschluss einer gesunden Pause gegessen werden.

Rezepte fürs Frühstück

Müsli-Grundmischung

200 g Haferflocken
200 g Dinkelflocken
200 g Roggenflocken
50 g Kokosraspel
100 g Sultaninen
100 g Cornflakes

Mischen Sie alle Zutaten gründlich. Füllen Sie das Müsli in eine Vorratsbox. Wenn Sie das Müsli zubereiten, geben Sie einige frische Früchte dazu und füllen mit Milch auf. Evtl. mit etwas Zucker oder Honig abschmecken.

Apfel-Quark-Aufstrich

(2 Portionen)

100 g Speisequark
1 TL Zucker oder Honig
1 Apfel

Den Quark in einer Schüssel mit dem Zucker oder Honig verrühren. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel mit einer feinen Reibe in den Quark reiben. Sofort gründlich verrühren. Auf Vollkorntoast oder Knäckebrot streichen. Zum Trinken: Fruchtsaftschorle oder Milch.

Nuss-Nugat-Aufstrich

(4 Portionen)

Wenn Ihr Kind nicht auf den Nuss-Nugat-Aufstrich verzichten will, können Sie mit diesem Rezept eine gesündere Variante anbieten. Der Aufstrich ist im Kühlschrank 3–4 Tage haltbar.

60 g Frischkäse (natur)
3 EL Naturjoghurt
1 1/2 EL Nuss-Nugat-Creme

Den Frischkäse in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Dann Joghurt und Nuss-Nugat-Creme unterrühren. Auf Vollkornbrötchen oder -brot streichen. Dazu passt Obst oder Fruchtsaft.

Frucht-Milch-Mix für Frühstücksmuffel

(1 Portion)

100 g Heidelbeeren oder
2 Aprikosen
150 ml Vollmilch
evtl. etwas Zucker oder Honig zum Süßen

Die Früchte und die Milch in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Eventuell mit etwas Zucker oder Honig abschmecken. Je nach Saison können Sie auch Erdbeeren, Pfirsiche, Himbeeren oder Bananen verwenden. Auch tief gekühlte Beeren lassen sich gut pürieren.

Blitz-Shake

(1 Portion)

150 ml Buttermilch
100 ml Smoothie

Beide Zutaten verrühren.

Hallo Kids!

Das Spaßfrühstück

Was haltet ihr von dieser Idee: Am Wochenende sollen die Eltern einmal ausschlafen. „Wir überraschen sie mit einem Super-Frühstück. Sind alle Zutaten eingekauft?"

(4 Portionen)

2 Äpfel
1 TL Zitronensaft
2 Kiwis
150 g kernlose Trauben
200 g Cocktailtomaten
5 dicke Scheiben (etwa 1 cm) Vollkornbrot
200 g Emmentaler am Stück
100 g gekochter Schinken am Stück
1 Becher Naturjoghurt
1 EL Honig
kleine Spießchen oder Zahnstocher

1. Wasche die Äpfel, viertele sie, schneide das Kernhaus heraus und mache etwa 1 cm große Würfel. Fülle diese dann in eine Schüssel und träufele etwas Zitronensaft darüber.
2. Schäle die Kiwis und schneide sie in Würfel. Wasche die Trauben und Tomaten und gebe sie zusammen mit den Kiwis in kleine Schüsseln.
3. Nun schneide das Brot, den Käse und den Schinken ebenfalls in etwa 1 cm große Würfel und fülle sie jeweils in eine Schüssel.
4. Jetzt noch schnell den Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Honig verrühren. Fertig!
5. Und wer deckt den Frühstückstisch? Natürlich macht ihr das gemeinsam: Stellt kleine Teller und Gläser oder Tassen für eure Wunschgetränke auf den Tisch. Gebt alle Schüsseln dazu; jeder bekommt ein Spießchen oder einen Zahnstocher.
6. Nun kann es losgehen: Jeder darf Spieße nach Wunsch aufstecken und gleich aufessen. Früchte könnt ihr auch in Joghurt tauchen. Das schmeckt lecker!

Pausenbrot mit guten Noten

Apfelburger
(1 Portion)

1 Vollkornbrötchen, 2 EL Speisequark, 1 Prise Kakao-Getränkepulver, 1/2 kleiner Apfel (waagerecht halbiert)

Das Brötchen halbieren. Beide Hälften mit Quark bestreichen und etwas Kakao-Getränkepulver darauf streuen. Die Apfelhälfte waschen, senkrecht in zwei Viertel und dann in Halbkreise schneiden, dabei das Kernhaus entfernen. Eine Brötchenhälfte mit den Apfelscheiben belegen. Die andere Hälfte darüber klappen.

Zum Trinken: Tee oder Fruchtsaft-Schorle.

Paprika-Frischkäse-Brot
(1 Portion)

1/2 rote oder gelbe Paprikaschote, 50 g Frischkäse, etwas Paprika-Pulver edelsüß, 2 Scheiben Vollkornbrot

Die Paprika entkernen, waschen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel mit dem Frischkäse verrühren und mit Paprikapulver abschmecken. Auf eine Brotscheibe streichen, die andere darauf legen. Eventuell in mundgerechte Stücke schneiden und verpacken. Zum Trinken: Saftschorle oder leicht gesüßten Tee.

Möhren-Käse-Brot
(1 Portion)

2 Scheiben Vollkornbrot, etwas Butter, 1 kleine Möhre, 1 Scheibe Gouda

Die Brotscheiben dünn mit Butter bestreichen. Die Möhre schälen und sehr fein raspeln. Auf den Brotscheiben verteilen und etwas andrücken. Den Gouda auf eine Seite legen, die andere Brotscheibe vorsichtig darüber klappen. Dazu passt Saftschorle.

Kinderprodukte?

Leider ist es nicht so, wie es die Werbung verspricht. Die „gesunde“ Schnitte mit der Milch in der Mitte oder der Müsliriegel sind keine Alternative zum ausgewogenen Frühstück oder Pausenbrot. Spezielle Kinderjoghurts, -säfte oder -kekse leisten in der Regel keinen besonderen Beitrag zur gesunden Kinderernährung. Ab dem 10. Monat erfolgt der allmähliche Übergang von der Säuglingsnahrung in die übliche Kost der Familie. Sie müssen also weder etwas Spezielles kochen noch Kinder-Lebensmittel kaufen. „Kinder-Produkte“ sind meist zu süß und halten nicht, was sie versprechen. Außerdem sind sie um ein mehrfaches teurer als vergleichbare Lebensmittel.

Das „Beste aus Milch oder Früchten“ können Sie Ihrem Kind viel hochwertiger und preiswerter selbst zubereiten. Sehen Sie Süßigkeiten besonders kritisch, denen als Gesundheitsalibi Vitamine bzw. Mineralstoffe (z. B. Kalzium) zugesetzt sind. Zudem enthalten solche Produkte meist viel Fett und Zucker. Bei einer ausgewogenen Ernährung hat Ihr Kind keinen Mangel. Im Gegenteil: Alle Nähr- und gesundheitsfördernden Stoffe (Vitamine, Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe) sind ausreichend enthalten.

Bei Fertigprodukten gibt die Zutatenliste einige Geheimnisse über den Inhalt preis. An erster Stelle finden Sie die Zutat mit dem größten Gewichtsanteil, die weiteren sind in abnehmender Menge aufgeführt. Viele Produkte enthalten meist mehrere Süßmacher, damit sind ihre Einzelanteile natürlich geringer.

Beispiel – Etikett eines Müsliriegels:

Zutaten & Inhaltsstoffe:

Kakaohaltige Getreidecrispies (Reismehl 7 %, Weizenmehl 3 %, fettarmes Kakaopulver, Vollmilchpulver, Zucker, Maismehl 1 %, Salz), pflanzliches Fett (Kokos, Palm), Cornflakesgranulat (Mais 14 %, Zucker, Salz, Gerstenmalz), Glukose-Fruktose-Sirup, Glukosesirup, Oligofruktose, Honig 5 %, geröstete Vollkornhaferflocken 5 %, Zucker, Vollmilchpulver 3 %, Magermilchpulver 3 %, Milchzucker, Traubenzucker, Kondensmilch 2 %, Stabilisator Glycerin, Calciumcarbonat, Karamellzuckersirup, Salz, Emulgator Sonnenblumen-Lecithine, natürliches Aroma

Nährwertinformationen:	100 g	1 Riegel (30 g)
Brennwert	1845 kJ / 441 kcal.	557 kJ / 133 kcal.
Eiweiß	5,9 g	1,8 g
Kohlenhydrate	57,8 g	17,4 g
davon Zucker	29,0 g	8,7 g
Fett	19,2 g	5,8 g
davon gesättige Fettsäuren	16,2 g	4,9 g
Salz	0,70 g	0,21 g
Calcium	436 mg (55 %*)	131 mg (16 %*)

*) Prozent des empfohlenen Tagesbedarfs

Hallo Kids!

Entdecke mit Detektiv Spürnase die vielen Zuckerarten in diesem Müsliriegel, außerdem den hohen Anteil an Fett und gesättigten Fettsäuren.

... auf der nächsten Seite geht's weiter.

Keinen Hunger?!

Hallo Kids!

Detektiv Spürnase entdeckt ein Geheimnis

Auf den bunten Verpackungen unserer Lebensmittel sind nicht nur Aufkleber, Sammelbilder oder Sticker. Ganz klein gedruckt findet ihr auch interessante Infos über die Zutaten, die in diesem Lebensmittel stecken. Nehmt euch doch mal ein paar Packungen vor und entdeckt mit uns, was da alles drin steckt.

Zucker versteckt sich auch hinter so komischen Namen wie „brauner Zucker, Malzzucker, Honig, Glukosesirup, Saccharose, Fruktose, Invertzucker, Dextrine oder Maltodextrose". Überlegt euch, ob ihr so viel Zucker oder Zusatzstoffe unbedingt braucht. Sucht doch andere leckere Lebensmittel, die weniger davon enthalten.

Ausprobieren: Selbst zubereitet schmeckt alles „natürlich" besser.

Wenn Ihr Kind morgens nichts essen mag, kann das mehrere Ursachen haben. Ist es vielleicht noch zu früh zum Frühstücken oder ist Ihr Kind unter Zeitdruck? Können Sie das Frühstück so richtig genießen oder ist auch Ihre Zeit häufig zu knapp? Essen Sie am besten zusammen mit Ihrem Kind – das weckt den Appetit – und Sie vermitteln so, dass Frühstücken Spaß bereiten kann. Ein für alle interessantes Thema könnte beispielsweise der Familientagesplan sein.

Ihr Kind hat keinen oder nur wenig Hunger? Versuchen Sie's mit einem Stück Obst oder einem Milchgetränk, zum Beispiel „Frucht-Milch-Mix" oder „Blitz-Shake". Wenn Ihr Kind das Pausenbrot wieder mit nach Hause bringt, ist das kein Grund zur Sorge, wenn es nur gelegentlich passiert. Manchmal vergisst Ihr Sprössling ganz einfach das Essen, weil Toben oder ein interessantes Spiel wichtiger ist.

Hat Ihr Kind auf Dauer keine Lust aufs Pausenbrot, sollten Sie mit ihm über die Gründe sprechen. Die Antworten reichen von „Das mag ich nicht!" bis zu „Das isst keiner in meiner Klasse".

Lassen Sie doch Ihr Kind bei der Zusammenstellung des Pausenbrotes mitsprechen bzw. mitgestalten (siehe „Wunschzettel für Frühstück und Pause"). Vielleicht ist die Lösung ganz einfach: Ihr Kind möchte lieber klein geschnittene Brothäppchen zum schnellen Zugreifen als ein großes Pausenbrot.

Kinder mögen Süßes

Weniger Süßigkeiten – warum? Dass Zucker und Süßigkeiten den Zähnen schaden können, ist allgemein bekannt. Süßigkeiten haben noch weitere Nachteile: Die Energie wirkt rascher als zum Beispiel aus Vollkornprodukten, Gemüse und Obst, sie lässt aber ebenso schnell wieder nach. Außerdem kann durch zu viel Süßigkeiten der Appetit auf gesunde Speisen verdorben werden – die ausgewogene Ernährung kommt dadurch schnell zu kurz.

Weil es nicht realistisch sein wird, Süßigkeiten aus dem Leben der Kinder zu verbannen, bietet sich ein bewusster Umgang damit an. Auf Schokolade oder Naschereien (z. B. Gummibärchen) muss ihr Kind also nicht verzichten. Gegen einen Nachtisch nach einem gesunden Essen ist nichts einzuwenden. Auch ein Eis am Nachmittag ist erlaubt. Wird vor den Hauptmahlzeiten genascht, kann das den Appetit beeinflussen.

Als Frühstück oder Pausenbrot eignen sich die süßen Leckereien jedoch nicht. Das Gleiche gilt auch für den Traubenzucker-Riegel, der angeblich für die schnelle Power sorgen soll.

Pro Tag sind etwa 150 bis 200 Süßigkeitenkalorien erlaubt. Das sind zum Beispiel 40 g Gummibärchen und sieben Butterkekse oder fünf Stück Schokolade. Die Lust auf Süßes können Sie auch mit Puddings oder selbst hergestelltem Eis aus Fruchtsaft oder Joghurt stillen. Wenn Sie der ständige Kampf um die Süßigkeiten, auch beim Einkaufen, nervt, probieren Sie doch dieses Spiel mit den Joker-Kärtchen:

Hallo Kids!

Der Süßigkeiten-Joker

Diese Antwort von deinen Eltern hast du bestimmt gehört: „Nein, du bekommst jetzt keine Schokolade, du hattest heute schon Gummibärchen". Wahrscheinlich ärgerst du dich und denkst, dass deine Eltern dir die süßen Leckereien nicht gönnen. Eigentlich weißt du sehr genau warum: Weil Zucker ungesund ist und du öfter Obst und Gemüse essen solltest. Wenn du lieber selbst entscheiden möchtest, wann du etwas Süßes essen willst, dann mache zusammen mit deinen Eltern dieses Wochen-Spiel:

1. Bastele 14 Joker-Karten
2. Schreibe oder male jeweils eine kleine Portion einer Süßigkeit darauf, die du gerne isst.
3. Teile jeweils 2 Kärtchen auf die Tage Montag bis Sonntag auf und kaufe mit deinen Eltern die gewünschten Süßigkeiten ein.
4. Nun kannst du im Laufe der Woche jeden Tag 2 Joker einlösen. Danach ist allerdings Schluss – auch mit Genörgel!