

## Gesundes Frühstück und Pausenbrot

### Frühstück – Start in den Tag

So ein Schultag ist ganz schön anstrengend. Ein kräftiges Frühstück und ein durstlöschendes Getränk stärken für die ersten Schulstunden. Dafür sollten ausreichend Zeit zur Verfügung stehen. Rechtzeitiges Schlafengehen und pünktliches Aufstehen sind die richtige Voraussetzung für einen gelungenen Tag.

### Eine ideale Grundlage besteht aus:

- Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen (Für U-3 Kinder fein gemahlen ohne Körner)
- Quark, Fruchtaufstrich
- Butter, Käse, hin und wieder Aufschnitt
- Joghurt, Dickmilch
- Kräuter- und Früchtetee, Milch, Selter

Diese Frühstückslbensmittel dürfen gerne mit Kakao, Nussmus, Honig abgewandelt werden, aber nur in kleinen Mengen

### Pausenbrot

Wenn die Kinder morgens noch keinen rechten Hunger haben, ist das nicht tragisch. Ein warmes Getränk und eventuell ein Stück Obst reichen zum Wachwerden. Dann muss aber ein ausreichendes Pausenfrühstück mit in die Schule genommen werden. Denn meist kommt der große Hunger am späten Vormittag.

Zum Mitnehmen ideal sind:

- Vollkornbrot- oder Brötchen mit Käse, besonders gerne Frischkäse. Diesen gibt es ja in vielen Geschmacksrichtungen. Aber ACHTUNG : einige Sorten enthalten viel Zucker. Als Portion für das Brot dient die Handfläche des Kindes
- Gemüsestücke, z.B. Möhren, Kohlrabi, Paprika, Salatgurke, Radieschen
- Obst, z.B.: Äpfel, Birnen, Mandarinen, Pfirsiche
- Naturjoghurt mit frischen, kleingeschnittenem Obst
- Müsli in einer dichten Box
- Kräuter- und Früchtetee, mit Wasser vermischter Fruchtsaft

Alles verpackt in einer wiederverwendbaren Brotbox, so bleibt alles frisch und

## Arbeitsblatt Ernährungsführerschein Basis I Klasse 2 & 3

es fällt kein Verpackungsmüll an. Für die Getränke eignen sich wiederverschließbare Flaschen. Bitte keine Glasflaschen !

### **Zu einem gesunden Frühstück gehört auf keinen Fall:**

Fertigmüsli  
Weißbrot  
Semmeln  
Fleisch-, Geflügelsalate  
Nussnougat Creme  
Limonade  
Cola  
Konfitüre/Marmelade mit mehr als 50 % Zucker  
Salami  
Schokoladenmilch, fertig und als Pulver

### **Auf keinen Fall gehört in eine Brotbox:**

Brötchen mit Käse überbacken  
Müsliriegel  
Kekse  
Salzstangen  
Brezeln  
keine Extrawurst  
Bi-Fi oder ähnlich  
Fertig gekaufter Fruchtjoghurt  
Fertig gekaufte Fruchtmilch  
Haselnussschnitte  
Milchcremschnitte  
Kinderschokolade  
Kinderpudding  
Kuchen  
Weißbrot oder Semmeln mit Wurstbelag (Leberwurst, Salami etc.  
Cola  
Limonade  
Capri-Sonne

Zu besonderen Anlässen (Geburtstag, Schulausflug usw.) sollte immer etwas besonderes in der Brotbox zu finden sein. Dann darf es ruhig mal ein Müsliriegel, eine Frikadelle, fertiger Fruchtsaft, Nüsse oder ein Stück Schokolade sein.

Wichtig ist Abwechslung in der Zusammenstellung bei einem Frühstück und in der Brotbox. Eine gemeinsame Vor- Zubereitung der Speisen motiviert zu mehr Abwechslung. Wenn das Schulbrot mal nicht aufgegessen wurde,

## Arbeitsblatt Ernährungsführerschein Basis I Klasse 2 & 3

sollten die Reste nicht in die Tonne wandern, sondern wieder mit nach Hause genommen werden. Die Reste lassen sich am Abend gut verarbeiten. Nach dem Motto : „Zu gut für die Tonne“

### Beispiel für ein hausgemachtes Müsli

500 g Haferflocken

150 g Rosinen

100 g Sesam

100 g geröstete Sonnenblumenkerne

50 g Kürbiskerne

50 g Kokosflocken , alles vermengen.

Dazu passt Naturjoghurt, Milch oder Fruchtsaft, klein geschnittenes Obst

### Durstlöschende Getränke

**Wasser tut uns gut!** Wer ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, ist fitter und konzentrierter – fühlt sich einfach besser. Dennoch trinken viele Menschen zu wenig oder erst wenn sie bereits durstig sind. Doch Durst ist schon ein Alarmsignal des Körpers und ein Zeichen für Wassermangel. Denn die ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit ist für die Gesundheit eines jungen Körpers besonders wichtig. Von Trinkwasser als gesundem Durstlöcher sind mittlerweile sehr viele die Experten überzeugt.

Zum Frühstück	Vormittag	Mittagessen	Nachmittag	Abendessen	Abend
1 Tasse	2 Glas	1 Glas	2 Glas	2 Tasse	1 Glas

**Alter 7-13 J.**

### Der Bedarf an Trinkflüssigkeit erhöht sich:

- an heißen Sommertagen
- in überheizten Räumen
- bei körperlich anstrengender Arbeit oder Sport
- bei Erkrankungen mit Fieber und Magen-Darm-Infektionen

### Trink Wasser! Gesund genießen. (Quelle Sarah Wiener Stiftung)

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel und durch nichts zu ersetzen – um gesund zu bleiben, muss man Wasser trinken! Das Trinkwasser in Deutschland ist ein Qualitätsprodukt und ein hervorragender Durstlöcher für Groß und Klein. Darin sind sich alle einig: Experten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund (FKE), die Wasserwirtschaft, Umweltorganisationen und Behörden. Wasser ist das wichtigste Bauelement unseres Körpers. Er besteht zu 65 Prozent aus Wasser und braucht für eine Vielzahl von Vorgängen Flüssigkeit. Für lebensnotwendige Nährstoffe und Vitamine

**Vermischt und verdünnt mit Fruchtsäften oder Tee besonders lecker**