
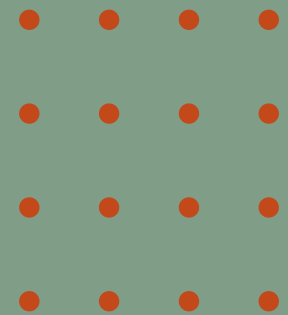


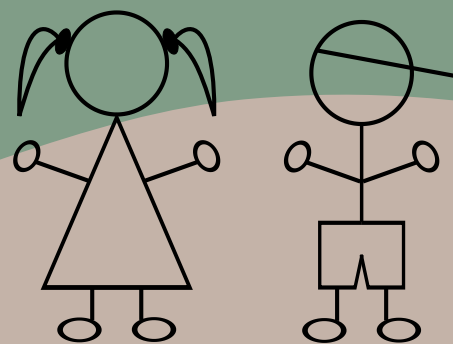
# GESUNDES FRÜHSTÜCK FÜR KINDER

Bunt &  
abwechslungsreich-  
wie ein  
Regenbogen





Uns ist es wichtig, dass jedes Kind die Möglichkeit bekommt, in einer gesunden Esskultur aufzuwachsen. Dabei gibt es keine Verbote, jedoch Empfehlungen, die Abwechslung und somit auch eine ausgewogene Ernährungsweise fördern.



Das gemeinsame Essen im Kindergarten soll für Kinder ein Strukturgeber sein, eine Genusszeit, eine Erholungspause aus dem Alltagsgeschehen und eine "Tankstelle" für Energie und Emotionen.

Wir stehen Ihnen gerne über den Inhalt der Brotzeit beratend zur Seite und möchten Sie - sowie Ihre Kinder für eine gesunde und ausgewogene Ernährung sensibilisieren.

## Wieso ist ein abwechslungsreiches Frühstück wichtig?

Nach dem nächtlichen Schlaf läuft unser Körper auf Sparflamme. Unsere Kinder sind besonders darauf angewiesen zu Frühstücken, da sie weniger Speichermöglichkeiten im Körper haben. Ohne Frühstück fehlt dem Körper die Energie. Dadurch sinkt die Leistungsfähigkeit, die Konzentration und es kann zu Stimmungsschwankungen kommen.



Auch die gemeinsam verbrachte Zeit, die Zuwendung, die ein Kind gleich am Morgen erfährt, gibt ihm den ganzen Tag Sicherheit und Halt.



## Frühstück zu Hause und in der Kita:

Die Kleinen sind zwar schon richtig groß, aber ihr Magen ist noch ziemlich klein.

Uns ist es deshalb wichtig, dass unsere Kinder wenn möglich bereits mit einem Frühstück im Bauch in den Kindergarten kommen.

Über den Vormittag hat jedes Kind nochmal die Möglichkeit, aus der mitgebrachten Brotzeitbox 1x zu frühstücken.



Außerdem haben wir bestimmte gemeinsame Snackzeiten, bei denen die Kinder aufgeschnittenes Obst oder Gemüse essen können.

## Das gehört in die Brotzeibox:

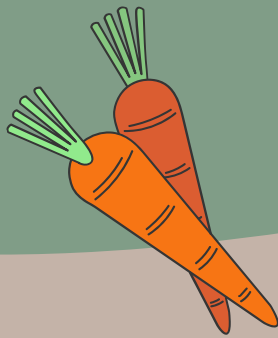


- Frisches Gemüse (z.B. Karotte/ Kohlrabi- in Stifte geschnitten) oder Obst (z.B. Banane, Trauben, Clementine/ Apfel)
- 1 Scheibe Brot (Mischbrot, Vollkornbrot und Weißbrot im Wechsel, Knäcke Brot)
- Aufstriche, Frischkäse, Käse, ab und an Wurst
- ca. 50-100g Milchprodukte (Natur-Joghurt, Natur-Quark- evtl. mit 1 TL Marmelade)
- Wasser oder ungesüßter Tee
- ab und zu eine kleine Überraschung wie z.B. einen selbst gemachten Muffin oder einen Haferkeks



## Wieso ist kauen wichtig für Kinder?

- ist gut für die Zähne und das Zahnfleisch- sowie die Kaumuskulatur
- ist wichtig für die Sprachentwicklung
- kann Übergewicht vorbeugen
- ist wichtig für eine gute Verdauung



## Deshalb lieber mal:

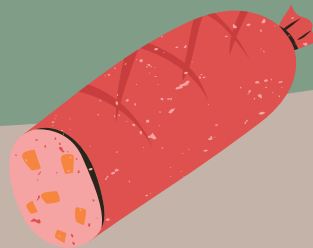
- Die Rinde am Brot dran lassen
- Gemüse bissfest und nicht sehr weichkochen
- Apfel, Gurke etc. mit Schale anbieten

In der Schale des Gemüse/ Obst stecken die meisten Vitamine und Ballaststoffe



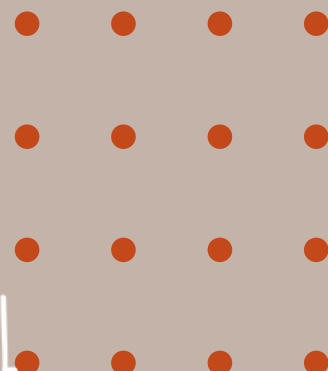
## Kinderlebensmittel – Extrawurst für die Kleinen?

- Enthalten mehr Fett und Zucker
- Vitamine und Mineralstoffe oft zu hoch dosiert
- Enthalten meist mehr Konservierungsstoffe und Farbstoffe
- Kosten häufig das doppelte bis dreifache
- Kinder, die häufig stark gezuckerte Lebensmittel gegessen haben, lehnen oft ungesüßte Gerichte ab.



### Fazit:

Sie Ihren Kindern die herkömmlichen Lebensmittel an. Bei Kinderlebensmittel freut sich nur der Hersteller.



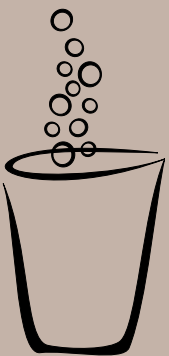


## Getränkedschungel:

Kinder zwischen 3 und 6 Jahren sollten 600-750ml Flüssigkeit pro Tag aufnehmen.

Diese sollten möglichst energiearm sein. Wir empfehlen daher, Ihrem Kind Mineralwasser oder ungesüßte Früchte- bzw. Kräutertees mit zu geben. Fruchtsäfte (100% Saft) sollte wegen des hohen Fruchtzuckergehalts max. 1 Portion Obst am Tag ersetzen und 1:1 gemischt mit Wasser getrunken werden.

Limonaden, süße Getränke etc. können zur Entstehung von Übergewicht und Karies beitragen und sind daher nicht empfehlenswert.



Zu jeder Mahlzeit gehört ein energiefreies Getränk und auch zwischen den Mahlzeiten steht den Kindern immer etwas zu Trinken zur Verfügung.






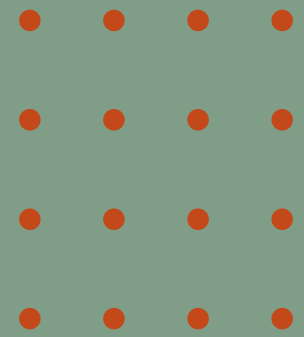
### 1 Glas Orangensaft (Direktsaft):

- 100% Fruchtsaft kann eine Portion Obst pro Tag ersetzen.
- enthält zumindest Vitamine & sekundäre Pflanzenstoffe.
- Zuckergehalt: 18 g
- nur in Maßen und gemischt mit Wasser (1:1) empfehlenswert

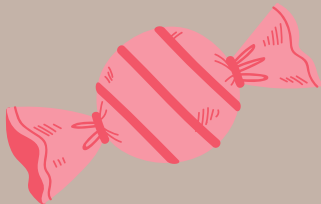
VS.

### 1 Glas Fanta:

- Süßkonditionierung, besonders bei ständig süßen Getränken zwischen den Mahlzeiten
- Zuckergehalt: 19 g
- Zugesetzter Zucker und kein natürlich enthaltener Fruchtzucker
- Säuerungsmittel, Aromastoffe etc. enthalten, welche nicht empfehlenswert sind.



Koffeinhaltige Getränke wie Cola oder Energydrinks sind nichts für Kinder, da sie eine aufputschende Wirkung erzielen, einen hohen Zuckergehalt haben und zu Herzrasen und Schlaflosigkeit führen können. Auch Limonaden mit Süßstoff empfehlen wir nicht, da sie eine appetitanregende Eigenschaft durch den Süßgeschmack haben, und so zum weiteren Essen von Süßigkeiten animieren.



(Verpackte)- Süßigkeiten wie z.B. Gummibärchen, Kekse, Chips, Schokoriegel, abgepackte Croissants etc. wünschen wir uns für unsere Kinder nicht als Frühstück und somit auch nicht in der Brotzeitbox.



# GESUNDE FRÜHSTÜCKSIDEEN:

- Bananen-Schoko Drink
- Frühstücksdrink
- selbst gemachtes (Crunchy) Müsli mit Obst und Joghurt/ Milch
- lauwarmes Hirsemüsli
- Haferflockenmüsli
- Frühstücksmuffins-/Kekse (aus Haferflocken, Banane und Joghurt)
- Avocadoaufstrich
- ...



# TRINKMÜSLI

## GEHT SCHNELL UND LIEFERT ENERGIE

### Zutaten:

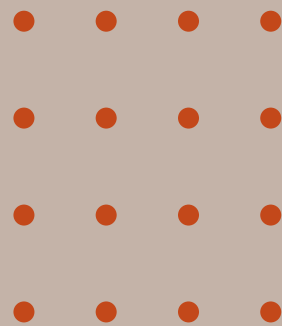
- 200 g Obst der Saison (Banane, Apfel, Birne, Orange)
- 300 ml Milch
- 100 ml Naturjoghurt
- 30 g Haferflocken



Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zubereitung:

Das Obst waschen, evtl. entkernen und mit den restlichen Zutaten fein pürieren. Auf zwei Gläser verteilen. Evtl. - je nach Obstsorte etwas mehr Haferflocken dazu geben





# FRÜHSTÜCKS- MUFFINS

## Zutaten:

- 60 g Rapsöl
- 3 reife Bananen
- 80 g Trockenpflaumen oder Datteln
- 100 g Walnusskerne
- 200 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 100 g kernige Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimtpulver



Lässt sich gut vorbereiten und hält sich im Kühlschrank

## Zubereitung:

Den Backofen auf 175° vorheizen.

Die Bananen schälen und grob würfeln. Mit den Trockenpflaumen und 120 ml Wasser im Hochleistungsmixer pürieren. Die Walnusskerne klein hacken.

Mehl mit Haferflocken, Backpulver, Zimt in einer Rührschüssel mischen. Bananen-Mix und Rapsöl hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Zuletzt die Walnüsse untermischen.

Den Teig mithilfe eines Esslöffels in Muffinförmchen füllen.

Nach Belieben jeweils 1 Walnusshälfte auf jeden Muffin setzen.

Die Muffins im Ofen für ca. 30 Min. backen.