



TIPPS FÜR EIN GUTES FRÜHSTÜCK

Kinder entdecken
Lebensmittel



STUTTGART





Liebe Eltern,

ein schmackhaftes und ausgewogenes Frühstück ist der beste Start in den Tag. Dies ist besonders für Kinder wichtig, da nach dem nächtlichen „Fasten“ ihre Energie- und Nährstoffspeicher leer sind. Diese Speicher müssen morgens wieder gefüllt werden, um genügend Kraft zum Spielen und Lernen zu haben. Mit einem guten Frühstück im Magen sind Mädchen und Jungen leistungsfähiger, motivierter und besser gelaunt, egal, ob Frühstarter oder Morgenmuffel.

Doch was soll auf den Teller oder in die Vesperbox? Mit dieser Broschüre möchte das Küchen- und Ernährungsteam vom städtischen Jugendamt grundlegende Informationen über ein nährstoffreiches, gesundes und abwechslungsreiches Frühstück und Pausenvesper geben. Sie verrät auch Tipps, wie Kinder für ein gesundes Ernährungsverhalten begeistert werden können, sowie leckere und einfache Rezepte.

Wir wünschen Ihnen und der ganzen Familie viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und kreativen Gestalten der Frühstücksboxen und natürlich einen guten Appetit.

**Ihr Küchen- und Ernährungsteam
vom Jugendamt**

Was gehört zu einem guten Frühstück?

Das Frühstück am Morgen sollte die erste Hauptmahlzeit sein und etwa ein Viertel der täglich benötigten Energie liefern. Was alles zu einem ausgewogenen Frühstück gehört, da sind die Geschmäcker verschieden, jedenfalls sind folgende Lebensmittelgruppen zu empfehlen:

(Vollkorn-) Getreideprodukte

Brot ist ideal als Grundlage für verschiedene Frühstückskombinationen. Ein dick geschnittenes Vollkornbrot (eine Scheibe mit 40 bis 50 Gramm) sollte dünn mit Butter oder Margarine bestrichen werden. Nicht das Brot macht dick, sondern der Belag der draufkommt! Dieser sollte auch nicht dicker sein als das Brot darunter.

Viele Kinder mögen Müsli zum Frühstück. Grundlage ist Vollkorngetreide, zum Beispiel in Form von Haferflocken. Aber auch andere Getreideflocken wie Weizen, Dinkel, Hirse, Roggen und Gerste sind geeignet. Diese können dann beispielsweise mit Nüssen, Kokosraspeln, Trockenobst, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen und Sesamsaat zu einem Grundmüsli gemischt werden.

Nüsse und Samen sollten aufgrund ihres hohen Fettgehalts ebenso wie Trockenobst, das viel Zucker enthält, nur in kleinen Mengen zur Geschmacksabrundung enthalten sein. Fertiges Müsli ohne Zucker- oder Honigzusätze ist eine gute Alternative.



Milch und Milchprodukte

Ohne Milchprodukte kann der hohe Eiweiß- und Kalziumbedarf Ihres Kindes kaum gedeckt werden; sie sind für eine gesunde Entwicklung der Knochen und Zähne unentbehrlich. Mit dem Frühstück lässt sich ein Teil des täglichen Milchbedarfs abdecken. Milch, Naturjoghurt, Dickmilch und Buttermilch eignen sich dafür.

Obst oder Gemüse

Rohes Obst und Gemüse erfrischen und liefern Vitamin C, das die Widerstandskräfte stärkt.



Getränke

Trinken ist sehr wichtig. Der Körper eines Kindes besteht zu 75 Prozent aus Wasser. Getränke sollten den Durst stillen und den benötigten Flüssigkeitsbedarf decken. Bevorzugen Sie Trinkwasser, Mineralwasser, ungesüßten Kräuter- und Früchtetee oder verdünnten Obstsaft (im Verhältnis drei Teile Wasser auf ein Teil Saft). Eher ungeeignet sind reiner Saft, Fruchtsaftgetränke und Limonaden. Sie enthalten in der Regel viel natürlichen oder zugesetzten Zucker und sind mit Zusatzstoffen wie Farbstoffen und Aromen versetzt. Milch enthält relativ viel Energie und Nährstoffe und gehört daher zu den flüssigen Lebensmitteln. Schwarztee, grüner Tee oder gar Kaffee sind für Kinder nicht geeignet.



Kinderlebensmittel zum Frühstück?

Spezielle Lebensmittel für Kinder wie Joghurts, Wurst und Frühstücksflocken sind in Deutschland weit verbreitet. Sie werden oft in Klein(st)portionen mit bunten Comicfiguren oder einer Spielzeugbeilage angeboten und häufig mit lachenden Kindergesichtern beworben. Dies vermittelt den Eindruck, dass die Inhaltsstoffe genau auf den Bedarf von Kindern abgestimmt sind. Diese Produkte bestehen aber größtenteils aus Zucker, Fett, Farbstoffen sowie Aromen und sind für Kinder ungeeignet. Außerdem fällt viel Verpackungsmüll an, was der wünschenswerten Erziehung zu einem nachhaltigen Konsum entgegensteht.

Tipps für kleine Frühstücksmuffel

Ist Ihr Kind morgens appetitlos? Dann schläft es vielleicht zu wenig oder es fehlt durch einen hektischen Morgen die Ruhe oder an der nötigen Zeit zum Frühstück. Bedenken Sie auch, dass Ihr Kind Appetit-schwankungen haben kann.

- Eltern sollten den Wecker rechtzeitig stellen, damit Kinder Zeit für ein entspanntes Frühstück haben. Kinder nehmen durch Ruhe häufig ihre Hungersignale deutlicher wahr.
- Lassen sie Ihr Kind zwischen zwei oder drei Frühstücksmöglichkeiten wählen. Was selbst ausgesucht wurde, schmeckt meist besser.
- Beziehen Sie Ihr Kind bei der Zubereitung mit ein: Auch kleine Kinder können schon Obst schneiden oder Müsli mischen. Und eine selbst gemachte Körnermischung oder die selbst geschnittene Gurke schmeckt nochmal so gut.
- Ihr Kind sollte zumindest ein Glas Saft oder Milch oder ein Stück Obst wie eine Banane oder einen Apfel zu sich nehmen, bevor es das Haus verlässt.

Das kommt in die Frühstückstbox!

Um den ganzen Vormittag über fit und leistungsfähig zu bleiben, darf das zweite Frühstück nicht fehlen. Je kleiner das erste ausfällt desto größer sollte das zweite sein. Dieses findet in der Regel im Kindergarten oder in der Schule statt. Dafür gehören in die Frühstückstbox:

- Getreideprodukte: zum Beispiel (Vollkorn-)Brot, Brötchen oder ein ungesüßtes Müsli;
- Milch und Milchprodukte: Je nach Geschmack sorgen Joghurt, Quark, Trinkmilch, Käsewürfel oder Quarkdips für die nötige Kalziumzufuhr;
- Frisches Gemüse und Obst nach Saison wie Paprika, Möhre, Radieschen, Cocktailtomate, Kohlrabi, Gurke, Apfel, Birne, Aprikose, Pfirsich, Weintraube, Beeren, Kirschen, Kiwi und Mandarine;
- Getränke: Geeignet sind Wasser, ungesüßter Früchte- und Kräutertee sowie Saftschorle (im Verhältnis drei Teile Wasser auf ein Teil Saft).

Zwischen den Mahlzeiten sollten Kinder im Kindergarten und der Schule immer Gelegenheit haben, etwas zu trinken und im Laufe des Tages 0,8 bis ein Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.



Tipps

- Grundlage für das Kindergartenfrühstück ist die Wahl der richtigen Vesperbox. Sie sollte nicht zu groß und nicht zu klein sein und ganz wichtig: Das Kind sollte sie allein öffnen und schließen können.
- Das Auge isst mit: Gestalten Sie die Vesperbox bunt und abwechslungsreich. Schneiden Sie zum Beispiel Käse in Herzform und auch Obst und Gemüse schmecken besser, wenn sie die Fantasie anregen und in lustige Formen geschnitten werden.
- Mundgerechte Gemüse- und Obstbissen steigern Attraktivität und Appetit und damit die Akzeptanz.
- Wenn morgens nicht viel Zeit ist, um die Pausenbox zu bestücken, lässt sich das auch am Vorabend erledigen. Belegte Brote und klein geschnittenes Obst überdauern in einer Kunststoffbox im Kühlschrank unbeschadet die Nacht. Kleingeschnittenes Obst wie Apfel, Banane und Birne verfärbt sich nicht, wenn es mit ein paar Spritzern frischen Zitronensaft beträufelt wird.
- Immer das gleiche Essen in der Frühstücksbox ist langweilig: Seien sie kreativ und variieren Sie Ihren „Speiseplan“: Zum Beispiel sorgen ab und zu Nüsse und Trockenobst für Abwechslung.

Verpackung

- Vermeiden Sie Papier- und Plastiktüten sowie Aluminium- oder Haushaltsfolien beim Einpacken.
- Verzichten Sie auf Tetrapaks!
- Getränke können in einer bruchsicheren und auslaufgeschützten Trinkflasche mitgegeben werden.

Rezepte

Frisches Müsli

- Zutaten:**
- 2 bis 3 Esslöffel Getreideflockenmischung (oder Müsli Mischung ohne Zucker)
 - 150 ml Naturjoghurt
 - 50 ml Milch
 - frisches Obst wie Apfel, Birne oder Erdbeeren
 - 1 Esslöffel Rosinen
 - Honig nach Wunsch
- Getreideflocken mit Joghurt und Milch verrühren
 - Obst waschen und in mundgerechte Stücke schneiden
 - Rosinen dazugeben und eventuell mit Honig süßen

Knuspriges Müsli

- Zutaten:**
- 1 Esslöffel
 - Vollkornhaferflocken
 - 2 Esslöffel Cornflakes
 - 150 ml Joghurt oder Milch
 - ½ Banane oder Bananenchips
 - 1 Esslöffel gehackte Mandeln
- alles miteinander vermischen



Möhren-Apfel-Brot

- Zutaten:**
- 1 Scheibe Vollkornbrot
 - 1 Möhre
 - ½ Apfel
 - ½ Esslöffel Zitronensaft
 - 50 Gramm Magerquark
 - 1 Esslöffel Frischkäse
 - Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie

- Möhre und Apfel waschen, dünn schälen und fein raspeln
- mit Zitronensaft beträufeln
- alle Zutaten mit Quark verrühren
- mit Salz und Pfeffer abschmecken
- mit Petersilie bestreuen
- Brot damit bestreichen

Das etwas andere Käsebrod

- Zutaten:**
- 2 dünne Scheiben Bauern- oder Vollkornbrot
 - etwas Frischkäse oder Kräuterfrischkäse
 - 4 Scheiben Gurke oder
 - 4 Streifen rote Paprika
 - 1 Scheibe Schnittkäse

- Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen
- auf die eine Scheibe die Gurken (oder Paprika) legen, auf die andere die Käsescheibe
- Brotscheiben zusammenklappen
- eventuell etwas Kresse darüber streuen



Tomaten-Käse-Brot

- Zutaten:**
- 2 dünne Scheiben Bauern- oder Vollkornbrot
 - etwas Frischkäse
 - 1 Scheibe Lieblingkäse
 - 1 Tomate
 - etwas frische Kräuter wie Basilikum oder Schnittlauch, auch Tiefkühlkräuter sind möglich

- eine Brotscheibe mit Frischkäse bestreichen
- Tomate in Scheiben schneiden
- Brot mit Schnittkäse und Tomatenscheiben belegen
- mit Kräutern und Pfeffer würzen
- zweite Brotscheibe darauf legen

Bananen-Kirsch-Brot

- Zutaten:**
- 1 oder 2 Scheiben Vollkornbrot
 - etwas Frischkäse
 - etwas Marmelade (zum Beispiel Schwarzkirsche)
 - ½ Banane

- Vollkornbrot dünn mit Frischkäse bestreichen
- Marmelade darüber geben
- Banane in Scheiben schneiden und das Brot belegen
- Brotscheiben zusammenklappen

Doppeldecker

- Zutaten:**
- 2 Scheiben Vollkornbrot
 - etwas Butter oder Margarine
 - 1 Salatblatt
 - 1 dünne Scheibe Emmentaler
 - 1 dünne Scheibe Schinken oder Putenbrust

- Brot dünn mit Butter bestreichen
- eine Scheibe mit Salatblatt, Käse und Schinken belegen
- zweite Scheibe darüber klappen
- diagonal in Dreiecke teilen

Brot mit Ei

- Zutaten:** – 1 Vollkornbrötchen oder
2 Scheiben Vollkornbrot
– etwas Butter
– 1 hart gekochtes Ei
– 1 Salatblatt
– ½ Radieschen

- Brötchen oder Brot mit etwas Butter bestreichen
- hartgekochtes Ei klein schneiden und auf dem Brötchen (Brot) verteilen
- Salatblatt waschen, Radieschen waschen und in Scheiben schneiden und ebenfalls darauf geben
- alles zusammenklappen

Radieschen-Frischkäse-Brot

- Zutaten:** – 2 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot
– etwas (Paprika-)Frischkäse
– 1 Radieschen
– etwas Paprika und Pfeffer

- Knäckebrot mit Frischkäse bestreichen
- Radieschen in Scheiben schneiden und das Brot belegen
- mit Paprikapulver und Pfeffer würzen
- Brotscheiben zusammenklappen

Wurst-Gemüse-Spieß

- Zutaten:** – 2 Scheiben Vollkornbrot
– etwas Frischkäse
– ½ Saitenwürstchen
– frisches Gemüse wie Cocktailtomaten, Paprika, Gurke und Radieschen
– Holzstäbchen

- Brote mit Frischkäse bestreichen, zusammenklappen und in Würfel schneiden
- Würstchen und Gemüse in Stücke schneiden (drei bis vier Zentimeter)
- alles auf ein Holzstäbchen aufspießen

Brot mit Kresse

- Zutaten:** – 2 Scheiben Vollkornbrot
– etwas Frischkäse oder Quark
– etwas Kresse oder Schnittlauch (Kinder bauen Kresse auch gerne selbst an)
– 1 Radieschen
– Salz, Pfeffer

- Brot mit Frischkäse oder Quark bestreichen
- Kresse (Schnittlauch) darauf verteilen
- Radieschen waschen und in Scheiben schneiden
- eventuell mit Salz und Pfeffer würzen
- das Ganze zusammenklappen

Quark-Dip

- Zutaten:** – 2-3 Esslöffel Magerquark
– 1 Esslöffel Doppelrahmfrischkäse
– etwas Milch
– etwas Schnittlauch und Petersilie
– Salz, Pfeffer

- Quark mit Doppelrahmfrischkäse mischen und mit etwas Milch glattrühren
- mit Salz und Pfeffer abschmecken
- fein geschnittenen Schnittlauch und Petersilie unterrühren
- dazu Gemüsestreifen reichen, zum Beispiel Radieschen, Möhren, Gurken, Kohlrabi, Paprika, Rettich und Tomaten



Obstsalat

- Zutaten:**
- Früchte nach Saison, zum Beispiel ½ Nektarine, ½ Banane, eine Handvoll Beeren, ¼ Apfel
 - etwas Zitronen- oder Orangensaft
 - 1 bis 2 Esslöffel Joghurt
 - etwas Honig oder Rosinen

- Früchte waschen und klein schneiden
- mit Zitronen- oder Orangensaft beträufeln
- mit Joghurt vermischen
- eventuell mit Honig süßen oder ein paar Rosinen dazugeben



Käsehäppchen

- Zutaten:**
- 2 Scheiben Vollkornbrot
 - 1 Teelöffel Frischkäse
 - 4 Walnushälften
 - 2 Scheiben Camembert
 - 1 Apfel
 - Zitronensaft

- eine Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen
- Walnushälften darauf geben
- Camembert darauf legen
- Apfel in Schnitze schneiden
- 1 Schnitz auf den Camembert geben und die zweite Scheibe Vollkornbrot darauf legen
- restliche Apfelschnitze mit Zitronensaft beträufeln und in die Frühstücksbox legen



Adressen und Internetlinks

aid infodienst

Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn
www.was-wir-essen.de
www.aid.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
www.dge.de

Sektion Baden-Württemberg der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

Schelztorstraße 22
73728 Esslingen
www.dge-bw.de

Landesinitiative bewusste Kinderernährung (BeKi)

Ministerium für Ländlichen Raum und
Verbraucherschutz Baden-Württemberg (MLR)
Kernerplatz 10
70182 Stuttgart
www.beki-bw.de

Herausgeberin

Landeshauptstadt Stuttgart, Jugendamt in Verbindung mit der
Abteilung Kommunikation; Text: Valerie Miller; Rezepte: Gerd
Danner und Uwe Böthführ; Redaktion: Tatjana Glodek; Gestaltung
und Illustration: Uli Schellenberger; Fotos: fotolia (Titel, Seiten 1, 4,
5, 7, 8, 11), ccvision (Seiten 2, 3, 12)

Februar 2016