

# Ein gutes Frühstück

Ein ausgewogenes Frühstück besteht aus kalorienarmen oder -freien Getränken, Getreide-, Milchprodukten sowie Gemüse oder Obst.

## 1. Getränke

Als Durstlöscher eignet sich Wasser, ungesüßter Tee und Fruchtsaftschorlen im Verhältnis 3 Teile Wasser oder Tee zu 1 Teil Saft. Limonaden enthalten zu viel Zucker, Cola und Eistee zudem Koffein und sind daher nicht für Kinder geeignet.

## 2. Gemüse und Obst

Gurken-, Tomaten- und Möhrenstücke lassen sich einfach essen und in Scheiben geschnitten aufs Brot legen. Auch Obststücke aus Äpfel, Birnen usw. eignen sich gut zum Nebenbeiessen und sie sind von Natur aus süß. In kleine Stücke geschnitten können sie im Müsli einen frischen „Kick“ geben. Gemüse und Obst enthalten lebensnotwendige Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe und sollten auf keinem Frühstückstisch fehlen.

## 3. Getreide

Das können Brot, Brötchen, Knäckebrot, Reis- oder Maiswaffeln sein, am besten aus Vollkorn. Vollkorn bringt Energie und hält wegen der Ballaststoffe lange satt. Es enthält außerdem wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Croissants, Schokobrotchen und Teilchen haben zu viel Fett.

Zu empfehlen sind auch ungezuckerte Müslis, je nach Geschmack mit frischen Früchten oder zerkleinerten Nüssen (wegen Verschluckungsgefahr bei Kleinkindern immer zerkleinern!). Die meisten Cornflakes enthalten zu viel Zucker und sind aus weißem Mehl. Aber es gibt auch Ausnahmen. Schauen Sie auf die Zutatenliste der Verpackung.

## 4. Milchprodukte

Milchprodukte benötigen Kinder, um gut zu wachsen, denn sie enthalten reichlich Kalzium. Fettarmer Joghurt, Milch oder Quark passen gut zum Müsli, können aber auch zusammen mit Früchten pur gegessen werden. Kinder, die es lieber herzhaft mögen, können ihr Brot mit fettarmen Käse oder Frischkäse belegen.

### Tipps:

- Decken Sie den Tisch mit einer Vielfalt an Lebensmitteln, bei der jeder zugreifen kann, wie er möchte.
- Decken Sie den Tisch gemeinsam mit Ihrem Kind.
- Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, was es frühstücken möchte und, wenn möglich, das Brot selbst belegen oder die Müslichüssel selbst befüllen.
- Ihr Kind isst ausgewogen zum Frühstück, wenn es von jeder der vier Lebensmittelgruppen eine Portion zu sich nimmt. Eine Portion ist ungefähr so viel, wie in die Hand des Kindes passt.
- Ermuntern Sie Ihr Kind, auf den eigenen Bauch zu hören und sich zu fragen, ob es satt ist oder noch mehr essen möchte.
- Jeder Tag ist anders: Was Ihr Kind heute mag, kann morgen abgelehnt werden.
- Viele Kinder mögen keine großen Brote. Helfen Sie dem Kind, das Brot in kleine Stücke zu schneiden.
- Mit Gemüse- oder Obstscheiben lässt sich das Brot gut dekorieren.
- Ein Obstsalat kommt immer gut an. Sie können ihn schon am Abend vorher zubereiten und gut abdecken, um die Vitamine zu erhalten.
- Planen Sie sich genügend Zeit zum Frühstück ein. Einige Kinder brauchen etwas länger zum „Wachwerden“.
- Wenn Ihr Kind einmal nicht frühstücken möchte, ist das auch in Ordnung. Bieten Sie ein Glas Milch an und achten Sie dann besonders auf eine gut gefüllte Brotdose.