

# FIT KID Frühstückspan



MO

## Bleichgesicht

1 Scheibe Vollkornbrot  
Frischkäse  
Gemüse



DI

## Winnis Wurstbrot

1 Scheibe Vollkornbrot  
1 Tl. Kalbsleberwurst  
1 Blatt Salat  
1 Hand voll Trauben



MI

## Himbeermilchblubber

200 ml Milch  
100 g Himbeeren  
1 Tl. Agavendicksaft oder Honig  
Zitronenmelisse



DO

## Tomarella

1 Baguettebrötchen (möglichst Vollkorn)  
1 Tl. Butter oder Margarine  
Mozarella  
Tomate  
Basilikum



FR

## Räuberspiess

Pitafladen (möglichst Vollkorn)  
50 g Schafskäse (gewürfelt)  
Gurke  
Rote Paprika  
Oliven (entsteint)  
Holzspieße (Spitzen abknipsen)



SA

## Obst am Stiel

100 g Naturjoghurt  
150 g Obst der Saison  
1 Tl Honig  
Holzspieße (Spitzen abknipsen)



SO

## Zahme Schlange

1 Vollkornbrötchen  
50 g Quark  
1 Banane  
2 Rosinen  
Schokostreusel





## Das kleine Frühstücks-Einmaleins!

Jeden Morgen das gleiche Gerangel ums Frühstück. Eltern möchten, dass ihre Sprösslinge lustvoll und dazu noch „gesund“ frühstücken, der Nachwuchs ist dagegen mal mehr, meist eher weniger, begeistert. Sie kennen das? Dann helfen Ihnen die folgenden Tipps für kleine „Frühstücksmuffel“ vielleicht weiter:

☺ **Manche Kinder brauchen morgens ein wenig mehr Zeit**, um munter und hungrig zu werden. Möchte Ihr Kind morgens zu Hause nur wenig oder gar nicht frühstücken, so akzeptieren Sie dies und zwingen Sie es nicht zum Essen. Ein Glas Milch mit pürierten Früchten, Kakao oder Saft kann für den Start in den Tag schon genügen. Bereiten Sie Ihrem Kind stattdessen eine größere Zwischenmahlzeit für die Kindertagesstätte zu.

☺ **Kinderaugen essen mit!** Schneiden Sie daher Brote in mundgerechte Stücke, z.B. in kleine Dreiecke. Obst und Gemüse schmeckt noch besser, wenn es in phantasievollen, lustigen Formen geschnitten ist.

☺ **Lassen Sie Ihr Kind zwischen zwei oder drei Möglichkeiten fürs Frühstück zu Hause und in der Kita wählen.** Wenn Kinder selbst entscheiden dürfen, schmeckt es ihnen meist viel besser.

☺ **Lassen Sie Ihr Kind bei der Zubereitung der Mahlzeiten helfen.** Das Müsli selbst zusammenzustellen, frisches Obst zu schneiden und Milch dazuzugeben – das macht Spaß und schmeckt noch mal so gut!

☺ **Manche Kinder möchten auf Frühstückscerealien nicht verzichten.** Da diese oft sehr zuckerreich sind, sollten sie etwas „aufgepeppt“ werden. Wählen Sie Produkte aus Vollkorn mit möglichst wenig Zucker (Achtung: Glucose, Fructose, Sirup oder Honig sind nur andere Bezeichnungen für zahnschädigende Süßungsmittel). Mischen Sie diese mit zuckerfreien Produkten wie z.B. Cornflakes oder Haferflocken. Mit frischem Obst ergänzt, werden Frühstückscerealien so vollwertig aufgewertet.

☺ **Immer das gleiche Essen ist langweilig.** Seien Sie kreativ und bringen Sie Abwechslung auf den Frühstücksplan!

Ein Wort zum Schluss: Sorgen Sie für eine ruhige und gemütliche Atmosphäre beim Essen. Hektik und Stress können auch Ursache für mangelnden Appetit sein. Lässt sich dies in Ihrem Alltag morgens nur schwer umsetzen, so holen Sie es am Wochenende bei einem gemeinsamen Frühstück mit viel Ruhe nach!

**Für weitere Informationen** besuchen Sie unsere Internetseite [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

oder wenden Sie sich an die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Godesberger Allee 18 53175 Bonn 0228 3776 – 873 E-Mail: [fitkid@dge.de](mailto:fitkid@dge.de)

Unseren **FIT KID Frühstücksplan** können Sie gerne über die Internetseite [www.dge-medianservice.de](http://www.dge-medianservice.de) oder unter **0228 90 92 626** bestellen.