Stadt Leipzig

Mein Plan für das Schulfrühstück!

Von allem etwas …	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Getränk „Echter Durstlöscher“ z.B. Mineral- oder Leitungswasser, Saftschorle, kalter Früchte- oder Kräutertee (ohne Zucker)					
Getreideprodukte „Mehr Vollkorn“ z.B. Vollkornbrot oder -brötchen, Haferflocken-Müsli					
Gemüse / Obst „Saisonal / regional“ z.B. Gurke, Möhre, Kohlrabi, Apfel, Kirsche, Banane (auch in Stücken, Scheiben oder als Sticks)					
Milch / Milchprodukte „Kuhl!“ z.B. (Schul-)Milch, Jogurt, Quark oder Käse					

Fülle diesen Plan zusammen mit deiner Mutter oder deinem Vater aus. Überlegt gemeinsam, was du in der Schule essen und trinken solltest, damit du dich gut konzentrieren und viel lernen und natürlich voller Energie mit deinen Freunden spielen kannst.

Viel Spaß dabei & guten Appetit wünscht dir das OptiSTART -Team

(Schul-)Frühstück
optimal und lecker!

Besser essen. Mehr bewegen. KINDERLEICHT-REGIONEN

OptiSTART

Das zugrunde liegende Projekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert.

Stadt Leipzig • Gesundheitsamt • Cliparts: Microsoft • Mai 2008

Gesundheitsamt

Warum ist das Frühstück so wichtig?!

Das Frühstück gibt Power für den Tag! Gerade für Kinder ist ein vollwertiges und ausgewogenes Frühstück wichtig, weil ihr Organismus während der Nacht alle Energiereserven aufbraucht. Ihr Kind „tankt“ also mit dem Frühstück wieder Energie und Power für den Tag auf.

Ein optimales Frühstück…

das viel Kraft gibt und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit Ihres Kindes stärkt, umfasst das **1. Frühstück** zu Hause **und** das **Pausenbrot**. Es sollte insgesamt aus folgenden Lebensmitteln bestehen:

- **Getränk** – „Echte Durstlöscher“ sind z.B. Mineral- oder Leitungswasser, Früchte- oder Kräutertees ohne Zucker (!) und Saftschorlen (2/3 Wasser + 1/3 Saft).
- **Getreideprodukte** – z.B. (Vollkorn-)Brot und ein (selbst zusammengestelltes) Müsli (z.B. mit Haferflocken). Das sind die Energielieferanten!
- **Obst / rohes Gemüse** – Sie liefern die Vitamine. Am besten wählen Sie die Sorten je nach Saison und Region – So sparen Sie Geld und bieten Ihrem Kind viel Abwechslung!

- **Milch / Milchprodukte**– Sie liefern Eiweiß und Calcium, die Ihr Kind zum Wachsen braucht. Sie sind z.B. enthalten in Joghurt, Quark und Käse. Sehr empfehlenswert: Schulmilch!

Abwechslung auf dem Brot bieten z.B. magerer Schinken und fettarme Wurstsorten.

Viele Kinder haben früh morgens noch keinen Hunger. Hier reichen ein Glas Milch oder Obst und ein „echter Durstlöscher“ erstmal aus. Dafür sollte dann das Pausenbrot umfangreicher.

Wichtig ist, dass Ihr Kind morgens Zeit und Ruhe für das (gemeinsame) 1. Frühstück hat.

Süßes in der Pause?!

Natürlich darf Ihr Kind mal naschen – allerdings ist das Maß entscheidend! Ein Schoko-Riegel oder 50g Gummibärchen pro Tag sind genug!

Für das Frühstück zu Hause und in der Schulpause sind Süßigkeiten, Schoko-, Milch- und Müsliriegel sowie Chips u.ä. nicht geeignet! Auch Cola und Limonade sind nicht okay. Sie enthalten viel Zucker und sind damit unnötige „Dickmacher“. Außerdem löschen sie den Durst nicht wirklich, sondern fördern eher noch die Lust auf mehr Süßes.

Auch die „Verpackung“ muss stimmen

Verwenden Sie eine 0,5-Liter-Plastikflasche, die Sie zwischendurch immer wieder gut ausspülen.

Für Quark, Müsli u.ä. wählen Sie eine „gute“ Kunststoffbox – die Anschaffung lohnt sich – und stecken diese dann noch in einen kleinen Plastikbeutel.

Über klein geschnittenes Obst träufeln Sie etwas Zitronensaft, damit es nicht braun und unappetitlich wird und geben es in eine gut verschließbare Kunststoffbox. Auch Bananen kann Ihr Kind am besten in einer Dose mitnehmen – damit sie nicht gequetscht werden.

Und noch ein Tipp: Lassen Sie Ihr Kind mitbestimmen, was es in der Schule trinken und essen möchte. Dann schmeckt es bekanntlich am besten! Füllen Sie mit gemeinsam mit Ihrem Kind den Plan auf der Rückseite des Flyers aus. – Wenn Sie mögen, dann kopieren Sie ihn vorher. So kann er immer wieder neu bzw. für jedes Ihrer Kinder individuell gestaltet werden.

Rezepte für das Pausen-Power-Frühstück

Knackige Brotspieße

Vollkornbrot in kleine Quadrate und ein Stück Gouda (oder anderen Schnittkäse) in kleine Würfel schneiden – abwechselnd mit Paprika-, Möhren- und Apfelstücken aufspießen – die knackigen Spieße in einer Brotdose transportieren.

Frische Wurstburger

Zwei Scheiben (Vollkorn-)Brot dünn mit Frischkäse bestreichen. Abwechselnd 3 Salatblätter und 2 Putenbrust-Scheiben auf die eine Brotscheibe stapeln und die zweite Brotscheibe obendrauf legen.

Selbst gemachte „Limo“

¼ Liter Orangensaft und ¼ Liter Mineralwasser mischen und in der 0,5-Liter-Plastikflasche mitgeben.

Obstquark

150 g Speisequark mit etwas Milch oder (Mineral-) Wasser glatt rühren. Einige Erdbeeren oder andere Früchte (je nach Saison) in kleine Stücke schneiden und mit einem Teelöffel Honig unter den Quark rühren. Den Obstquark in der dicht schließenden Kunststoffbox mitgeben. Löffel nicht vergessen!

Bunter Knabberspaß

Rohes Gemüse – z.B. Paprika, Möhren, Gurken oder Kohlrabi – gründlich waschen, ggf. schälen und in Steifen, Scheiben bzw. mundgerechte Stücke schneiden. Diese Gemüsesticks lassen sich gut in der Brotdose oder einem kleinen Plastikbeutel transportieren.