

Leckerschmecker-
Frühstücksentdecker

**Tipps für das gesunde Frühstück
und die Brotdose**

AOK. Die Gesundheitskasse.

Unschlagbares Team für einen guten Start

Mit einem gesunden Frühstück startet es sich am besten in den Tag. Gerade bei Kindern laufen die Energiereserven nachts leer und müssen morgens wieder aufgefüllt werden.

Wenn Sie einen kleinen Frühstücksmuffel zu Hause haben, zwingen Sie ihn nicht. Bieten Sie etwas Gehaltvolles zu trinken an wie z. B. ein Glas Milch mit frischen, zerkleinerten Früchten, ein Glas Fruchtsaft oder einen Smoothie. Achten Sie dann besonders auf eine gut gefüllte Brotdose.

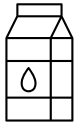
Spezielle Kinderprodukte sind nicht nötig. Sie enthalten meist mehr Zucker und Aromastoffe als die „erwachsene Variante“ und sind zudem teurer.

Frühstück zu Hause

Ein Frühstück besteht aus Getreide- und Milchprodukten sowie Gemüse oder Obst. Dazu gibt es ungesüßte Getränke. Hier einige Beispiele:



Getreideprodukte:
Brot, Brötchen, Knäckebrot, Reis- oder Maiswaffeln, Müsli oder ungesüßte Getreideflocken als Vollkorn. Croissants und süße Teilchen enthalten zu viel Fett, die meisten Cornflakes zu viel Zucker.



Milch oder Milchprodukte:
fettarmer Joghurt, Quark, Käse oder Frischkäse



Gemüse oder Obst, am besten kleingeschnitten: Tomate, Gurke, Möhre oder Kohlrabi sowie Apfel, Birne, Banane oder Beeren



Getränke:
kalter oder warmer Tee, Wasser oder Fruchtsaftschorle im Verhältnis 3 (Wasser) : 1 (Saft) Limonaden enthalten zu viel Zucker, Cola und Eistee zudem Koffein.

Aus jeder Gruppe sollte Ihr Kind zum Frühstück eine Portion essen. Eine Portion ist ungefähr so viel wie in eine Hand passt.

Gemeinsames Frühstücken macht Laune

Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, was es essen möchte und decken Sie gemeinsam den Tisch. Das macht Lust aufs Essen. Fingerfood wie Brotspieße mögen die meisten Kinder gern. Ermuntern Sie Ihr Kind, auf den eigenen Bauch zu hören und sich zu fragen, ob es satt ist oder noch mehr essen möchte.

Nehmen Sie sich, wenn es geht, Zeit fürs gemeinsame Essen, das stärkt die Familie und den Genuss beim Essen. Ablenkungen wie ein laufender Fernseher, Lesen bei Tisch oder Handyspiele stören. Kommen Streit und Problemthemen auf, vereinbaren Sie zur Klärung einen anderen Termin und widmen Sie sich lieber angenehmen Gesprächen.

Wenn die Zeit morgens knapp ist, bereiten Sie das Frühstück schon abends vor. Manchmal hilft es auch, etwas früher aufzustehen und die Schulsachen bereits am Vorabend zu packen. Das bringt Ruhe und Zeit an den Frühstückstisch und weckt auch den Appetit.

Pausenbrot
für die Schule

Frühstück und Brotdose ergänzen sich. Wenn das Frühstück ausgiebig war, reicht für das zweite Frühstück eine Kombination aus Getreideprodukt und Obst/Gemüse oder Milchprodukt und Obst/Gemüse. Das kann beispielsweise eine Maiswaffel oder Brot mit kleingeschnittener Möhre sein oder Quark mit frischen Früchten.

Den besten Schutz für den Pausensnack bietet immer noch der Klassiker „Brotdose“. Zudem ist sie umweltschonend und hält das Essen lange frisch.

Tipp:

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was in die Brotdose kommt und lassen Sie es mitentscheiden. So kommt die Dose nicht wieder gefüllt zurück.



Rezepte für einen guten Start

Baustein-Frühstück: Für Milchschleckermäuler

Zutaten für eine Kinderportion:

175 g	Quark/Joghurt
3 EL	Haferflocken/Weizenkeime/ Vollkornflakes
1 Handvoll	frisches oder gefrorenes Obst (Apfel, Birne, Beeren, Pfirsich, Banane, Weintrauben, Melone, Kiwi, Kirschen ...)

Alles in einer Schüssel zusammenfügen und gut umrühren. Wenn das Obst nicht süß genug ist, etwas Honig, Kakao oder Zucker hinzugeben. Wer möchte, streut noch etwas Zimt darüber.



Vitaminbombe: Obstsalat

Zutaten:

frisches Obst (Apfel, Birne, Beeren, Pfirsich, Banane, Weintrauben, Melone, Kiwi, Kirschen ...)

Das Obst kleinschneiden, entkernen und in einer großen Schüssel zusammenfügen. Bei Bedarf mit etwas Saft oder Honig süßen. Achten Sie darauf, welches Obst oder Gemüse gerade Saison hat. Dann ist es reifer, schmeckt besser und kostet auch weniger.



Für den Morgenmuffel als Smoothie

Obst in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab verrühren. Wenn der Smoothie noch zu dickflüssig ist, geben Sie etwas Saft hinzu. Für den Smoothie können Sie auch gefrorenes Obst verwenden.

Versuchen Sie auch mal eine „grüne Variante" mit Spinat.



Für Hochstapler: Sandwiches

Zutaten für eine Kinderportion:

2 Scheiben	Vollkornknäckebrot, Zwieback, Vollkornbrot oder -brötchen, Rohkost (Salat, Tomate, Gurke, Möhre)
1 bis 2 Scheiben	Käse (Mozzarella, fettarmer Hartkäse, Frischkäse) etwas Margarine, Butter, Pesto oder Senf

Das Brot mit Margarine, Pesto oder Senf bestreichen und mit Käse und Rohkost übereinanderstapeln, der letzte Belag ist wieder eine Scheibe Brot. Leckere Kombinationen sind Brötchen mit Pesto, Tomate und Mozzarella oder dunkles Brot mit Frischkäse, Gurken, Gouda und etwas Schnittlauch.

Tipp:

Für besonders Kreative: Lustige Brotspieße
Brot, Käse und Rohkost in kleine Quadrate schneiden und abwechselnd auf Holzspieße stecken.

Fürs Wochenende – wenn etwas mehr Zeit ist:

Brotaufstrich oder zum Dippen

Zutaten für eine Familienportion:

2	Avocados
2	Tomaten
1	kleine Zwiebel
	Saft einer halben Zitrone

Avocados entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerquetschen. Zwiebel und Tomaten sehr klein würfeln und mit den Avocados vermengen. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Bei Bedarf 2 EL fettarmen Frischkäse hinzufügen.

oder

500 g	Quark
1/2	Salatgurke
3 EL	Schnittlauch oder Kresse
1	Frühlingszwiebel
1 EL	Olivenöl

Salatgurke reiben, Kräuter und Zwiebeln kleinschneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Rohkostparty: Bieten Sie zum Dippen rohes Gemüse wie Möhren, Sellerie, Gurken, Kohlrabi etc. an.



Brötchen selbst backen

Zutaten für eine Familienportion:

400 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	Roggenmehl
1/2 Würfel	Hefe
340 ml	kaltes Wasser
2 TL	Salz

Die Zutaten zu einem Teig verkneten und diesen über Nacht in einem fest verschlossen Behälter im Kühlschrank gehen lassen.

Morgens den Teig mit gesiebtem Mehl bestäuben und den Teig – ohne ihn zu kneten – mit einem scharfkantigen Löffel zu ca. 10 Brötchen abstechen. Die Brötchen noch etwas bei Zimmertemperatur gehen lassen. In der Zeit den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Anschließend die Brötchen 20 Minuten bei 200 °C backen. Die fertig gebackenen Brötchen mit etwas Wasser bespritzen, dann werden sie knusprig und glänzend.

Alle Kombinationen sind möglich:
Testen Sie, welches Mehlverhältnis Sie und Ihre Familie am liebsten mögen und mischen Sie Vollkornweizenmehl, -roggenmehl oder -dinkelmehl. Fügen Sie außerdem nach Belieben Haferflocken, Leinsamen, Sesam oder Rosinen hinzu. Das bringt Abwechslung auf den Tisch.



Müslibuffet

Zutaten für 1 Familie (4 Personen):

Flocken (Hafer, Gerste, Amarant), ungezuckerte Vollkornflakes, fettarme Milch, Joghurt, Quark, Buttermilch, Joghurt, Dickmilch, Kefir, frisches Obst (Apfel, Birne, Beeren, Pfirsich, Banane, Weintrauben, Melone, Kiwi, Kirschen ...)

Saft

gehackte Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse), Cashewkerne und Leinsamen

ungeschwefelte Trockenfrüchte

Verteilen Sie die Lebensmittel in Schüsseln und stellen Sie sie auf dem Tisch.



Entdecker und Kombinierer sind gefragt:

Jeder aus der Familie kann sich frei am Müslibuffet bedienen, neue Kombinationen ausprobieren und neue Geschmäcker entdecken.



Impressum
Text und Gestaltung: AOK-Verlag GmbH |
Lilienthalstr. 1–3 | 53424 Remagen |
Telefon 02642 931-0 | Fax 02642 931-130
Mail info@aok-verlag.de | aok-verlag.de |
Art.-Nr.: 7633701 | 0424