



## Kinderfrühstück & Pause

Die richtige Power – damit Kinder geistig und körperlich immer fit sind.  
Gemeinsam Rezepte ausprobieren, Jokerkarten basteln, Fragen beantworten.

Informationen erhalten Sie u. a. bei

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
www.dge-medianservice.de · www.dge.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
www.bzga.de

## Inhalt

Ohne Start kein Ziel Die Leistungskurve	4
Die richtige Auswahl macht's Der Ernährungskreis   Power fürs Gehirn   Mehrmals täglich Gemüse und Obst   Wer spielt mit mir „Blinde Kuh“? Obst- und Gemüse-Wochenplan   Die Milch macht's Durstlöscher   Getränkerätsel	6
Power-Frühstück & Pause Tipps zum Süßen   Getreide und Getreideprodukte   Richtwerte für Getränke	14
Gut geplant ist gut gegessen Frühstück- und Pause-Wunschzettel	17
Rezepte fürs Frühstück Frühstückszeit ist Familienzeit	18
Pausenbrot mit guten Noten	20
Kinderprodukte? Etiketten lesen   Mit Detektiv Spürnase Geheimnisse entdecken	21
Keinen Hunger?!	22
Kinder mögen Süßes Der Süßigkeiten-Joker	23



## Liebe Eltern, Geschwister und Erzieher(innen),

Sie sind besonders wichtige Vorbilder, wenn es um die gesunde Ernährung von Kindern geht. Sie sollen sich von frühester Kindheit an richtig ernähren. Warum? Zu Hause möchten Kinder spielen und herumtoben können, im Kindergarten immer begeistert mitmachen und in der Schule konzentriert lernen. So ein Vormittag kann ganz schön anstrengend sein! Frühstück und Pausenbrot liefern die nötige Energie.

Gesundes Essen schmeckt nicht so gut? Lassen Sie die Kinder den Speiseplan mitgestalten sowie Frühstück und Pausenbrot einmal selbst zubereiten.

Dazu bietet diese Broschüre viele Anregungen. Viel Erfolg wünscht

Ihre **BKK**



Auf den folgenden Seiten gibt es viel Neues zu entdecken. Ihr könnt

- Fragen beantworten
- Rätsel lösen
- „Blinde Kuh“ spielen
- Jokerkarten basteln
- „Detektiv Spürnase“ helfen
- Rezepte ausprobieren



## Ohne Start kein Ziel

Im Laufe eines Tages braucht der Körper von Kindern wie von Erwachsenen mehrere „Energiespritzen“ nach dem Motto „öfter kleinere Mahlzeiten“. Neben Frühstück, Mittag- und Abendessen sorgen zwei kleine Snacks auch zwischendurch für Kraft und Ausdauer. Ihr Kind möchte zu Hause spielen und herumtoben, im Kindergarten immer begeistert mitmachen, in der Schule konzentriert sein und mit Freude lernen?

Anhand der Leistungskurve können Sie Ihrem Kind die Auswirkungen von Frühstück und Pausenmahlzeit auf die Leistungsfähigkeit am Vormittag gut erklären. Entfallen die Zwischenmahlzeiten, verläuft die Leistungskurve deutlich flacher.

Der Leistungsgipfel der Kinder wird meistens am Vormittag erreicht. Die Kurve sinkt allerdings etwa zwischen zehn und zwölf Uhr beträchtlich ab, gerade zu einer Zeit, in der Kin-

der besonders gefordert werden und viel leisten sollen. Neben dem Frühstück ist deshalb eine ausreichende Pausenmahlzeit besonders wichtig. Sie bringt den Energienachschub für den zweiten Teil des Vormittags. War das Frühstück kleiner, dann sollte die Pausenmahlzeit entsprechend größer ausfallen.



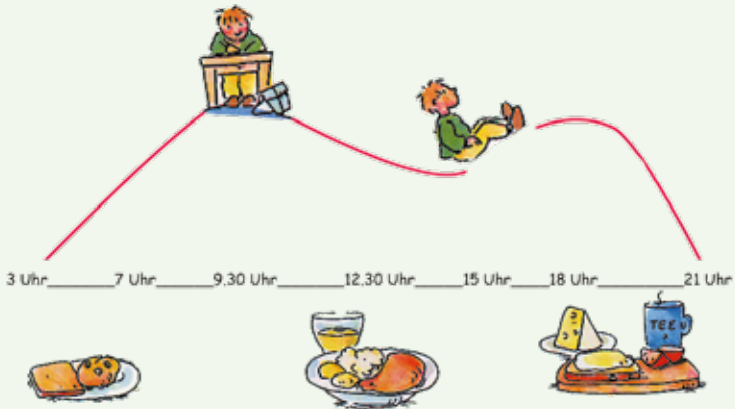
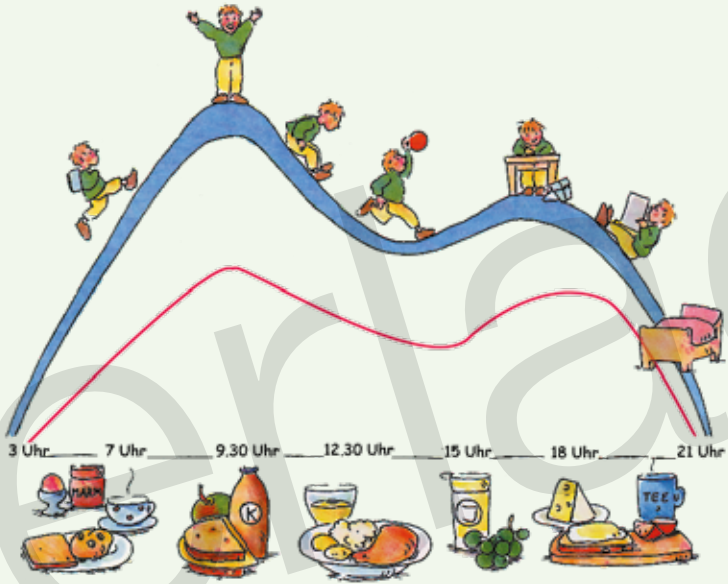
**Schaut euch die nebenstehenden Bilder genau an und überlegt:**

**Wann sind meine Freunde ganz oben, wann geht es bergab?  
Wann essen sie?**

**Was fehlt im unteren Bild?**



## Die Leistungskurve



— = mit Zwischenmahlzeiten

— = ohne Zwischenmahlzeiten

## Gesundheit wählen



DGE-Ernährungskreis®  
Copyright: Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung, Bonn

Dieser Ernährungskreis ist Wegweiser für eine vollwertige Ernährung. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Lebensmittelauswahl. Je größer ein Kreissegment

ist, desto größere Mengen sollten täglich aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten sparsam verwendet werden.



# Die richtige Auswahl macht's

## Der Ernährungskreis

Wann ist der tägliche Speiseplan ausgewogen und gesund? Der Ernährungskreis erläutert die einzelnen Lebensmittelgruppen.

Auf eine einfache Formel gebracht gilt: Wählen Sie täglich reichlich pflanzliche Lebensmittel (Gruppe 1, 2 und 3) sowie fettarme Milchprodukte (Gruppe 4), jedoch weniger Fleisch und Wurst (Gruppe 5), vor allem aber essen Sie wenig Fett (Gruppe 6) und fettreiche Lebensmittel. In der Gruppe 7 bevorzugen Sie energiefreie/-arme Getränke (vor allem Wasser).



*Liebe Eltern!*

Gehen Sie doch mit Ihrem Kind auf Entdeckungsreise: Beim Einkaufen wird diese Theorie sehr schnell zum spannenden Erlebnis. Dann heißt es bestimmt bald: „Das wünsche ich mir ...“ oder „das will ich ausprobieren ...“

## Power fürs Gehirn

Damit das Gehirn arbeiten kann, braucht es Zucker in Form sogenannter „Glukose“. Diese gewinnt der Körper aber aus den stärkehaltigen Lebensmitteln (Kohlenhydrate, z. B. Getreideprodukte, Kartoffeln) selbst.



*Hallo Kids! Kommt euch das bekannt vor?*

*Hallo, wie geht's?*

*Äh, ich kann nicht mehr!  
Hab' zum Frühstück einen Toast mit Nutacreme  
gegessen und bin schon wieder hungrig.*

*Mir geht's super. Hab' ein Müsli mit Rosinen und einem halben Apfel  
gegessen und Früchtetee getrunken.*

*Ist das besser?*

*Na klar! Im Vollkornmüsli stecken viele Powerstoffe.*

*Na und?*

*Die machen fit, satt, bärenstark und schmecken lecker!*