

## Frühstück und Pausenbrot

### Empfehlungen für Eltern und Kinder:

Lassen Sie sich zum Frühstück Zeit (zumindest am Wochenende)!  
Lieber eine Viertelstunde früher aufstehen und das Frühstück in Ruhe einnehmen!  
Sie können den Tisch auch schon am Vorabend decken.  
Ein gemeinsames Frühstück macht den Kindern Spaß.

Und Kinder sollen Spaß am Essen haben.

Dabei sprechen Sie bitte nicht über die Schule oder über die Noten!

Mindestens einmal am Tag sollte die ganze Familie zusammen essen. Wenn Eltern nicht mitessen, nur trinken oder sogar etwas anderes tun, haben die Kinder auch keine Lust zum Essen.

Wenn ein Kind einmal keinen Hunger hat, muss es nicht essen. Es sollte aber am Tisch sitzen, um das familiäre Zusammensein nicht zu unterbrechen.

### Wichtig beim Frühstück ist Abwechslung:

- Müsli (auf wenig Zuckerzusatz achten!)
- Haferflockenbrei („Porridge“), Getreidebrei
- Joghurt, Kefir, Quark, Frischkäse, Käse, Margarine
- Vollkornbrot
- Honig, Marmelade, tahin pekmez (Sesam-Trauben-Paste)
- Obst und rohes Gemüse (verschiedene Sorten)

### Empfehlenswerte Getränke für Schulkinder sind:

- Wasser
- Milch in allen Variationen
- Kräuter- und Früchtetee (am besten ohne Zucker)
- Kakao
- verdünnte Fruchtsäfte (ein Teil Fruchtsaft auf drei Teile Wasser)  
insgesamt 1 - 1,5 l pro Tag.

### !Wichtig:

Von Obst und Gemüse braucht Ihr Kind fünf und mehr Portionen pro Tag. Eine Portion kann Fruchtsaft sein. Eine Portion ist so viel, wie in eine hohle Kinderhand passt.

Der Tag sollte nicht nur mit Fleisch und Wurst anfangen!

Die Eltern sollten die Kontrolle über das Vesper haben; also den Kindern statt des Geldes ein Pausenfrühstück mitgeben!

### Gehören nicht in die Schule:

- Süßigkeiten (Bonbons, Schokolade, Kaubonbons, Kaugummi  
süße Müsli- und Schokoladenriegel)
- Kuchen, Kekse (Ausnahme: Feiern)
- Limonade

### Und hier noch eine Erklärungshilfe für Ihr Kind:

„Damit du dich in der Schule konzentrieren und gute Noten schreiben kannst, damit du auch beim Sport viel Energie hast und einfach fit bleibst, braucht dein Körper eine gesunde, ausgewogene Ernährung. In den einzelnen Lebensmitteln sind unterschiedliche Stoffe enthalten. Viele Stoffe arbeiten im Team. Deshalb ist ein guter Mix sehr wichtig. Am besten ist es, wenn du deinen Teller zu gleichen Teilen füllst mit:

1. Getreide, Getreideprodukten, Kartoffeln
2. Obst
3. Gemüse
4. Milch, Milchprodukten, Fleisch, Wurst, Fisch, Eiern.“

Vgl.: Sabine Klotzbücher: „Kochen macht auch Schülern Spaß“;  
Edelka „diese Woche“; „Gesunde Pause für Schulkinder“;  
Anschi Mareike Sab: „Kochen für Kinder“;  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

