

DAS FRÜHSTÜCK – ZWEIMALEINS



1. Frühstück zuhause

- eine der 3 Hauptmahlzeiten
- eine gute Grundlage für den Tag
- Beispiel: Brot mit Aufstrich + Gemüserohkost + 1 Glas Milch



2. Frühstück in der Kita

- als Zwischenmahlzeit
- Ergänzung zum Frühstück
- Beispiel: Joghurt mit frischen Früchten + Zwieback + 1 Getränk



MUNTERMACHER FÜR FRÜHSTÜCKSMUFFEL

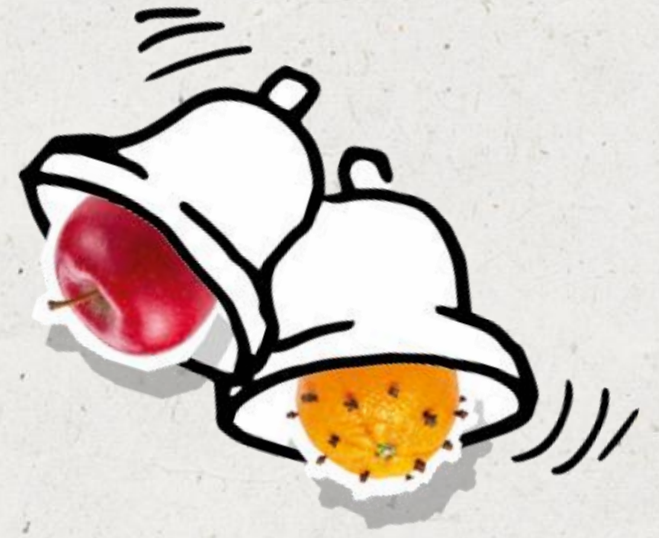


Unsere Tipps für „Frühstücksmuffel“:

- 1. und 2. Frühstück tauschen
 - morgens zuhause: nur eine Kleinigkeit essen oder trinken
 - vormittags in der Kita: „richtiges“ Frühstück verzehren
- als „Muntermacher“ für einen Energieschub am Morgen eignen sich:
 - Frühstücksgetränk (mit oder ohne Schmelzflocken)
 - Milchspeise mit Obst und Haferflocken
 - Shake aus Milch/ Buttermilch und Obst, dazu Knäckebrötchen/ Zwieback reichen



DAS FRÜHSTÜCK



Rezepturhinweise:

- ✓ Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut
- ✓ Speisequark: max. 5 % Fett absolut
- ✓ Käse: max. 30 % Fett absolut
- ✓ Obstsalat, Müsli, Milchspeisen: ohne den Zusatz von Zucker und Süßungsmittel

Quellen und weitere Informationen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2022): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, Bonn.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (o. J.): FIT KID - Rezeptdatenbank, [online] <https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank> [23.11.2022].
- Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Bochum (2019): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die Optimierte Mischkost, Bonn.