

# 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 (DGE) (o.J.): FIT KID – Rezeptdatenbank, [online] [FIT KID: Rezeptdatenbank \(fitkid-aktion.de\)](https://fitkid-aktion.de) [23.11.2022]
- Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Bochum (2019): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendliche. Die Optimierte Mischkost, Bonn.

