



## Gesundes Schulfrühstück

Für einen guten Start in den Schultag:  
So wird die Brotdose zum Knüller

Liebe Mütter, liebe Väter,

Ein gutes Frühstück lässt Ihr Kind wach und munter in den Tag starten - auch wenig ist besser als nichts. Tun auch Sie sich mit einem ausgewogenen Frühstück etwas Gutes und seien Sie ein Vorbild für Ihr Kind.

Damit Ihr Kind gerne zur Frühstücksdose greift, sollte Ihr Angebot abwechslungsreich, kreativ und frisch sein.

### Körnig ist klasse

Ob Brot oder Müsli - Hauptsache Vollkorn! Vollkornprodukte liefern reichlich Ballaststoffe, die die Verdauung in Schwung halten und vor vielen Krankheiten schützen können. Weißbrot, Frühstückscerealien und gezuckertes Müsli sind weniger geeignet.

Vollkornbrot hält länger satt. Wenn Ihr Kind bislang an Weißbrot gewöhnt ist, versuchen Sie es doch einfach mal mit einer Klapptulle aus Weiß- und Vollkornbrot.

### Bunt macht Spaß

Frisches Gemüse und Obst der Saison versorgen Ihr Kind mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Fingerfood ist sehr beliebt: Schneiden Sie das Gemüse oder Obst in mundgerechte Stücke. Manch einer mag lieber Scheiben, der andere bevorzugt Streifen - fragen Sie Ihr Kind! Probieren Sie Nüsse und Trockenfrüchte als schnelle und leckere Energielieferanten aus.



### Bausteine, die Ihr Kind fit machen

Getränke, Gemüse und Obst, Getreide, Milch und Milchprodukte. Ganz wichtig und unverzichtbar: reichlich Wasser trinken!

### Der Belag macht's

Abwechslung zu einem Belag mit fettarmer Wurst und Käse bieten vegetarische Brotaufstriche. Eine weitere Alternative zu Butter oder Margarine ist Frischkäse.



### Milch macht munter

und liefert wertvolles Eiweiß, Vitamine und vor allem Calcium, das für starke Knochen und Zähne sorgt. Müsli mit Milch, leckeres Vollkornbrot mit Käse oder Naturjoghurt mit Obst sind ideal.

### Wasser ist cool

Ausreichend Trinken hält fit. Wasser ist das optimale Getränk: fast immer und überall verfügbar, preiswert, kalorienfrei und lecker. Auch Früchte- und Kräutertee sind eine gute Wahl - vor allem, wenn's kalt ist. Alles, was zuckerhaltig ist, z.B. Eistee, Limonade, Fruchtsäfte und -schorlen sind als Durstlöscher nicht geeignet, da sie zu viel Zucker und damit Kalorien enthalten. Das macht nicht nur dick, schadet auch der Zahngesundheit.

*„Das Auge isst mit.  
Nach dem Motto „bunt  
ist gesund“ und „Farbe  
macht Appetit“  
gestalten Sie das  
Pausenbrot so  
ansprechend, dass es  
richtig Freude macht,  
hinein zu beißen.“*



## Immer mal anders

Schaffen Sie Abwechslung in der Brotdose: verschiedene Brotsorten, mal Käse, mal Frischkäse, gelegentlich Wurst und immer Gemüse und Obst.

Kresse, Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum, auch als Pesto, geben Würze.

Salatblätter oder Radieschen machen das Pausenbrot knackiger. Fingerfood ist sehr beliebt: kleine Tomaten, Gurken- oder Karottensticks, Weintrauben, Nüsse...

### Seien Sie fantasievoll:

- Wraps mit Frischkäse, belegt mit Salat, Parika und Tomaten
- vegetarische Brotaufstriche wie z.B. Hummus
- Müsli und Obst mit Milch, Joghurt oder Quark im „To Go-Becher“

## Gut verpackt

Stabile Brotboxen, leicht verschließbar und mit feststehendem Deckel schützen den Ranz und garantieren ein appetitliches Pausenfrühstück.

Eine Box mit Unterteilung schafft Übersicht und ermöglicht das Mitnehmen eines bunten und abwechslungsreichen Schulfrühstücks.

Eine Lieblingsdose hilft, die Begeisterung für die Zwischenverpflegung zu erhöhen und macht Verpackungsmaterial wie Alufolie oder Kunststofftüten überflüssig.

### Wenn morgens die Zeit knapp wird:

Bereiten Sie Teile des Pausenfrühstücks am Abend vor (Kühlung nicht vergessen!) und erleichtern sich damit den Start in den nächsten Tag.

Die ideale - mit Wasser gefüllte - Trinkflasche ist bruchstabil, auslaufsicher, spülmaschineneeignet und zum Schutz der Zähne am liebsten ohne Saugverschluss.

## Kinderlebensmittel sind überflüssig!

Bärchenwurst, Quetschies, Kinderjoghurt und vieles mehr: diese Produkte sind oft teuer, energiereich, nährstoffarm, zudem teilweise zahn-schädigend und mit viel Verpackungsmüll verbunden.

## Besser nicht

Süßigkeiten wie Schokolade, Fruchtgummi, Kekse, Bonbons und auch Produkte wie Fruchtpüree aus dem Tütchen, gesüßter Joghurt sowie Knuspermüsli sollten lieber nicht in die Brotdose.

Diese Produkte leisten keinen nennenswerten Beitrag zu einer nachhaltigen und nährstoffreichen Ernährung und verursachen Leistungstiefs sowie Konzentrationschwächen, da sie für einen übermäßigen schnellen Blutzuckeranstieg sorgen.

## Süß geht auch anders!

Wenn es doch mal süß sein darf, versuchen Sie es mal mit:

- Vollkornbrot mit Banane
- Trockenfrüchte
- Studentenfutter



Weitere Informationen unter:  
[www.schleswig-holstein.de/schulobst](http://www.schleswig-holstein.de/schulobst)  
und  
[www.dge-sh.de/servicestelle-eu-schulprogramm.html](http://www.dge-sh.de/servicestelle-eu-schulprogramm.html)