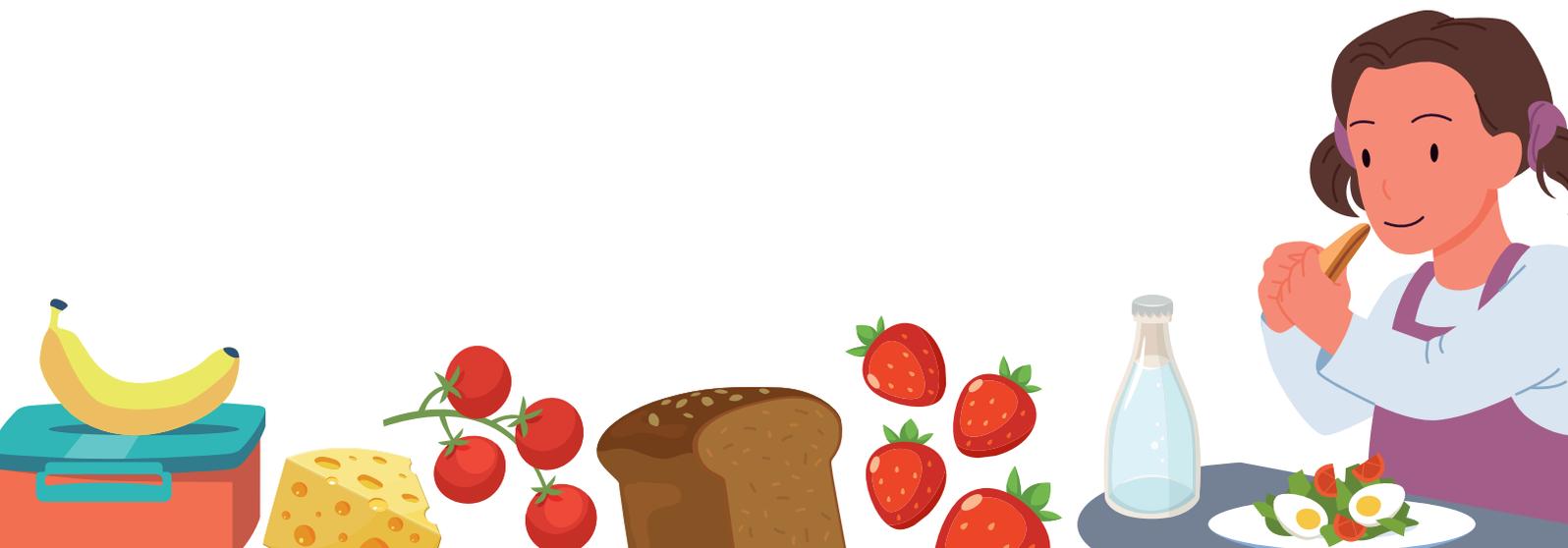


Tipps zum gesunden Frühstück und Pausensnack

Mit den folgenden Ideen gelingt es leicht und ohne besonders großen Aufwand, für Ihr Kind ein gesundes, vollwertiges und leckeres Frühstück zusammenzustellen.

- **Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen sind die bessere Wahl**
Vollkorngetreide ist gesünder als Weißmehl. Es hat mehr Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe und macht länger satt. Sorgen Sie für abwechslungsreichen Brotbelag. Das kann Käse oder magerer Aufschnitt sein, ein Ei oder ein cremiger Aufstrich mit Kräutern – je nachdem, was Ihr Kind gerne isst.
- **Buntes Obst und Gemüse regt den Appetit an**
Auch Rohkost in Form von frischem Obst und knackigem Gemüse bietet sich für die Brotdose an. Das können mundgerecht geschnittene Apfelscheiben oder Bananen sein, eine Handvoll Blaubeeren, Weintrauben, Erdbeeren oder Mandarinscheiben – ganz nach Saison. Beliebte Gemüsesorten sind Gurkenscheiben, Möhren, kleine Tomaten oder Paprikasticks.
- **Milch und Milchprodukte**
Für eine gesunde Portion Kalzium sorgen Milch und Milchprodukte in Form von Joghurt, Käsewürfeln, Frischkäse und Milch oder Kakao. Kinderjoghurts und Kindermilchprodukte gehören übrigens nicht zu einem vollwertigen Frühstück. Sie sind oft besonders gesüßt und zu kalorienhaltig.
- **Ungesüßte Getränke als Durstlöscher**
Milchprodukte liefern Nährstoffe, eignen sich aber nicht zum Durst löschen. Anstelle von kalorienreichen Getränken sollten Sie Ihrem Kind lieber Mineralwasser, ungesüßten Früchte- und Kräutertee oder verdünnte Saftschorlen mitgeben.



Snacks für die kleinen Pausen

Ein Müsliriegel, Trockenobst oder eine Handvoll Nüsse sind gute Sattmacher und bringen in der kleinen Pause neue Energie zurück.

Finger weg von Süßkram

Vermeiden Sie süße Brotaufstriche, Croissants, Schokoriegel und andere ungesunde Snacks wie Gebäck oder Fruchtgummi. Genauso wenig gehören zuckerhaltige Getränke wie Limo, Sprite, Cola oder Energydrinks in die Schultasche.

Zucker macht müde, weil der Blutzuckerspiegel nach einem kurzen Hoch rasch wieder abfällt. Das hat zur Folge, dass sich Ihr Kind dann womöglich nicht mehr gut konzentrieren kann.

Bunte Abwechslung sorgt für Appetit

Das Pausenbrot Ihres Kindes bleibt öfters unangetastet oder landet womöglich im Abfalleimer auf dem Schulhof? Dann sollten Sie ab und zu für eine kleine Überraschung sorgen: zum Beispiel mit dem Lieblingsobst Ihres Kindes, einem Überraschungssnack wie Vollkornkeksen und Studentenfutter oder einer aufmunternden Nachricht in der Brotbox. Das kann ein Zitat sein, eine kleine Zeichnung oder eine motivierende Botschaft.

Und der wichtigste Tipp für Kinder, die ihr Pausenbrot nicht essen: Lassen Sie Ihre Tochter und Ihren Sohn so oft wie möglich mitbestimmen, was in die Pausenbox hinein soll.

Das Pausenbrot muss kein Kunstwerk sein

Damit Kinder sich für ihr Pausenfrühstück begeistern, sollte das Angebot zwar nicht langweilig sein, aber setzen Sie sich nicht unter Druck. Morgens ist die Zeit schon knapp genug. Zwar spricht nichts gegen kreative Pausenboxen, gefüllt mit Marienkäfer-Käsebroten und Gurkenstücken in Dinosaurier- oder Einhornform, das garantiert aber trotzdem nicht, dass Ihr Kind alles aufisst.

