

Landes-Innungsverband  
für das bayerische Bäckerhandwerk  
Landes-Innungsverband für das bayerische Bäckerhandwerk  
Postfach 15 13 23 • 80048 München  
Ansprechpartner: Herr Roland Ried  
Tel. 089 / 54 42 13 -15 • ried@baecker-bayern.de

Verbelegemeinschaft des Deutschen Bäckerhandwerks  
Postfach 64 02 33 • 10048 Berlin  
Ansprechpartnerin: Frau Diana Kohzer  
Tel. 030 / 20 64 55 -32 • kohzer@baeckerhandwerk.de



# Richtig frühstücken- kinderleicht

**Was Eltern wissen sollten ...**



## Liebe Eltern!

Was auch immer der Tag bringt die Zeit, die man sich für ein ausgewogenes Frühstück nimmt, kann einem niemand mehr nehmen. Auch dann nicht, wenn heute jeder – Kleinkinder inklusive – unter Zeitdruck steht. Aber was ist schon Zeit, wenn es darum geht, fit für den Tag zu sein? Ein richtiges Frühstück ist die beste Basis für einen guten Tag. Körper und Geist, Lust und Laune, Leistung und Belastbarkeit. Hochwertige Nährstoffe geben Energie und versorgen gerade auch Kinder mit all dem, was sie für eine gute körperliche und geistige Entwicklung benötigen.

Gern möchten wir Sie zu echten Frühstücks-Fans machen. Wer einmal ausprobiert hat, wie einfach und lecker ein ausgewogenes Frühstück ist, wird in Zukunft nicht mehr auf das erste Extra des Tages verzichten wollen.

Überzeugen Sie sich selbst, auf den nächsten Seiten finden Sie Wissenswertes und Ideen rund um`s Thema:

*Richtig frühstücken-  
kinderleicht*

Denn ein guter Tag beginnt mit einem guten Frühstück!



**DIE DEUTSCHEN BÄCKERMEISTER**  
*Besser, wir backen das Brot!*

## Was gut tut, muss auch so aussehen.

Das Auge isst mit. Ob zu Hause oder in der Schule, Frühstücks- oder Pausenbrot. Grundsätzlich gilt: schön schmeckt und gibt jede Menge Power. Ob knackige Körner, Vollkorn & Co, süß oder salzig. **Und ganz wichtig: heute so – morgen anders.**

Abwechslung bringt selbst echte Brot-Muffel auf den Geschmack. Mal mit Obst, Quark, Käse oder Aufschnitt.

Ein Blatt Salat, Radieschen-Herzen oder Möhren-Stifte. Kinder lieben frisches Obst und Gemüse, wenn es klein und schön

geschnitten ist. Probieren Sie es am besten gleich mal aus. Mit unseren Frühstückshits für Kids werden auch Ihre Lieben zu echten Frühstücks-Fans und starten fit und fröhlich in den Tag.





## **Frühstück macht aus jedem Morgen einen guten Morgen.**

*Mit einem guten Frühstück fängt der Tag gleich richtig an: Ob groß oder klein, ein ausgewogenes Frühstück ist die richtige Grundlage für all die Abenteuer und Entdeckungen, die jeden Tag auf uns warten. Deshalb: begegnen Sie der Welt nicht nüchtern, frühstücken Sie sich stark für den Tag.*

- 1.** Ein gutes Frühstück füllt die Nährstoff-Lücken, die über Nacht entstanden sind, wieder auf.
- 2.** Es liefert den ersten wichtigen Beitrag zur täglichen Nährstoffversorgung mit Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitaminen und Calcium.
- 3.** Ein ausgewogenes Frühstück – die Basis für Gesundheit und uneingeschränkte Leistungsfähigkeit.
- 4.** Es gibt Ihnen und Ihrem Kind die Kraft, den Vormittag aktiv zu gestalten.
- 5.** Wer keinen knurrenden Magen will, der vom Lernen oder Arbeiten abhält, sollte gut und ausgewogen frühstücken.
- 6.** Ein gutes Frühstück verhindert Heißhunger-Attacken.
- 7.** Es hilft, das Körpergewicht zu kontrollieren, indem es ausreichend Energie, aber nicht zu viel tierisches Fett oder Zucker liefert.
- 8.** Ein richtiges Frühstück hilft, Essen über den eigentlichen Bedarf hinaus zu verhindern. Denn seine hochwertigen Kohlenhydrate (Getreide, Körner) sorgen für ein anhaltendes Sättigungsgefühl.
- 9.** Ein ausgewogenes Frühstück hilft, die geistigen Fähigkeiten optimal zu nutzen.
- 10.** Es verhindert, dass Nährstoff-Lücken entstehen, die zu Leistungstiefs führen.

## Wertvolle Zutaten für's Frühstück

|                                 | <i>liefern</i>                                                                                                                          | <i>Empfehlung</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i>sparsam essen</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Brot und Getreideflocken</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kohlenhydrate</li> <li>• Ballaststoffe</li> <li>• Vitamine</li> <li>• Magnesium</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkornbrot</li> <li>• Vollkorntoastbrot</li> <li>• Vollkornbrötchen</li> <li>• Mischbrot</li> </ul>                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toastbrot</li> <li>• Weißbrot</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Brotaufstrich</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fett, fettlösliche Vitamine ADEK</li> <li>• essentielle Fettsäuren (Omega3, Omega6)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frischkäse (Magerstufe, fettarm)</li> <li>• Magerquark</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Butter oder Margarine (dünn aufstreichen)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Brotbelag</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fett</li> <li>• Eiweiß (meist tierisches durch Wurst und Käse)</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• fettarme Käse- und Wurstsorten (z. B. Cornedbeef, Schinken ohne Fettrand, Kasseler-Aufschnitt, Schweinebraten)</li> <li>• Gemüsescheiben (z. B. Gurke, Tomate mit frischen Kräutern)</li> <li>• Konfitüre mit hohem Fruchtanteil und ohne Zuckerzusatz</li> <li>• Honig</li> <li>• Sirup</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• fettreichere Käse- und Wurstsorten (z. B. Bratwurst, Fleischwurst, Mettwurst, Salami)</li> <li>• Käse mit Doppelrahmstufe (z. B. Doppelrahm-Frischkäse enthält 30 g Fett pro 100g)</li> <li>• zucker- und fettreiche Brotaufstriche (z. B. Nussnugatcreme, Erdnussbutter, Remoulade)</li> </ul> |
| <b>Milch und Milchprodukte</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eiweiß</li> <li>• Calcium</li> <li>• Vitamin B2</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milch (fettarm)</li> <li>• leicht gesüßter Kakao</li> <li>• Joghurt</li> <li>• Dickmilch</li> <li>• Buttermilch (ungesüßt)</li> </ul>                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• fertiger Fruchtjoghurt</li> <li>• fertiger Früchtequark</li> <li>• fertige Milchlischgetränke</li> </ul>                                                                                                                                                                                        |
| <b>Obst und Gemüse</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamine</li> <li>• Mineralstoffe,</li> <li>• sekundäre Pflanzenstoffe</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwendung als Brotbelag, gemischt mit Milchprodukten</li> <li>• Obst- und Gemüsesticks</li> <li>• ideal als Ergänzung</li> </ul>                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Einschränkungen</li> <li>• Kinder essen lieber rohes als gekochtes Gemüse</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      |

**Tipp**





|                            | <i>liefern</i>                                                                                                                           | <i>Empfehlung</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <i>Sparsam essen</i>                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Müsli</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kohlenhydrate</li> <li>• Ballaststoffe,</li> <li>• Vitamine</li> <li>• Mineralstoffe</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbst gemischtes Müsli aus Getreidevollkornflocken (Weizen, Roggen, Hafer, Dinkel, usw.)</li> <li>• mit Milch (fettarm)</li> <li>• und klein geschnittenem Obst mischen</li> </ul>                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• fertige Müslimischungen sind weniger geeignet, weil sie viel Zucker enthalten</li> <li>• gemahlene Nüsse, Sonnenblumenkerne oder sonstige Ölsaaten sparsam verwenden, weil sie viel Fett bzw. Öl enthalten</li> </ul>                 |
| <b>Frühstückscerealien</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zucker</li> <li>• Fett</li> <li>• Zusatzstoffe,</li> <li>• Aromen</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wenn, dann sollten solche aus Vollkorn und wenig Zuckerzusatz gegeben werden</li> </ul>                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• liefern oft mehr als die Hälfte der Energie aus Zucker und sind eher als Süßigkeiten anzusehen</li> <li>• nicht täglich zum Frühstück essen</li> </ul>                                                                                |
| <b>Getränke</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wichtigster Nährstoff: Wasser</li> </ul>                                                        | Echte Durstlöcher verwenden: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trinkwasser, Mineralwasser</li> <li>• Ungesüßte Tees (auch Rooibostee)</li> <li>• Fruchtsaftchorlen (Mischung aus reinem Fruchtsaft und Wasser: 1:2)</li> <li>• Eistee auf Fruchteteebasis</li> <li>• Molke (ungemischt)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruchtnektar</li> <li>• zuckerhaltige Limonaden</li> <li>• Bohnenkaffee</li> <li>• schwarzer u. grüner Tee</li> <li>• Colagetränke</li> <li>• Energydrinks</li> <li>• industriell hergestellter Eistee</li> <li>• Malzbier</li> </ul> |

## Clevere Tipps – nicht nur für Kinder leicht!

- Jedes zweite Brot sollte ein Vollkornbrot sein.
- Schneiden Sie dicke Brotscheiben und bestreichen und/oder belegen Sie es dünn.
- Streichen Sie Butter oder Margarine dünn, so dass der Belag auf der Brotscheibe kleben bleibt.
- Vollkornbrot oder Brötchen mit Körnern schmecken auch ohne Brotaufstrich oder -belag sehr lecker.
- Verwenden Sie selbst zubereitete Fruchtjoghurts oder Milchlischgetränke: schneiden oder pürieren Sie das Obst einfach und mischen es unter fettarmen Naturjoghurt. Das schmeckt besser und enthält viel weniger Zucker und Fett als fertige Fruchtjoghurts, -quarks oder Milchlischgetränke.

- Schneiden Sie Gemüse in kleine, lustige Stücke. Es hat sich gezeigt, dass Kinder mehr Obst und Gemüse essen, wenn es klein geschnitten ist.
- Das Auge isst mit! Das gilt auch schon für die ganz Kleinen. Bringen Sie Farbe und Form in das Frühstück und in das Pausenbrot: ein Salatblatt, Brotscheiben in Herzform, ein Radieschen in das Sie ein Herz schnitzen.

Auf den nachfolgenden Seiten haben wir für Sie einen beispielhaften Wochen-Frühstücksplan zusammen gestellt.



# 1.Tag

## Frühstück zu Hause

**½ Vollkornbrötchen** dünn mit Butter bestreichen (1/2 TL),  
1 kleine Scheibe gekochter Schinken, verziert mit 3 Radieschenscheiben,  
200 ml fettarme Milch (evtl. mit 1 EL Instantkakaopulver)



## Pausenbrot

**1 Scheibe Mischbrot** dünn bestrichen mit Frischkäse oder Kräuterfrischkäse,  
Gurken- oder Tomatenscheiben belegt (4-5 Scheiben)



# 2.Tag

## Frühstück zu Hause

**1 Mehrkornbrötchen**, davon eine Hälfte mit Nussnougatcreme bestreichen,  
andere Hälfte dünn mit Butter oder Margarine bestreichen und mit einer Scheibe fettarmen  
Schnittkäse belegen, 200 ml fettarme Milch,



## Pausenbrot

**1 fettarmer Joghurt** mit Früchten (selbst geschnitten),  
½ Paprika, 3 gemischte Gemüseticks (Möhre, Kohlrabi, Paprika)



## 3.Tag

### Frühstück zu Hause

**1 Schale Müsli** mit 2 EL Haferflocken, 2 EL Cornflakes, 2 TL Haselnüsse, 2 kleine Aprikosen, 100 ml fettarme Milch



### Pausenbrot

**1 1/2 Scheiben Mischbrot**, dünn mit Leberwurst bestrichen und Salatblatt verziert, 2 Radieschen-Gurken-Doppeldecker, 1 fettarmer Joghurtdrink



## 4.Tag

### Frühstück zu Hause

**1 1/2 Scheiben Mischbrot** mit Frischkäse bestrichen, 1 Scheibe fettarmen Schnittkäse und Kresse bestreut, 200 ml Milch



### Pausenbrot

**1 Scheibe Vollkornbrot** dünn mit Margarine oder Butter bestrichen, 1 kleine dünne Scheibe Salami und etwas Camembert, 1 Tomaten-Mozarella-Stick



## 5.Tag

### Frühstück zu Hause

**1 Scheibe Vollkornbrot** mit Quark und Konfitüre bestrichen,  
½ Birne, 200 ml Buttermilch



### Pausenbrot

**1 Süßbrötchen mit Rosinen**, 1 kleiner Apfel in mundgerechte Stücke geschnitten,  
1 fettarmer Joghurt



## 6.Tag

### Frühstück zu Hause

**Apfel-Möhren-Mix mit Müsli**: 1 kleiner Apfel, ½ Möhre, etwas Zitronensaft,  
3 EL Haferflocken, 1 TL Haselnüsse, 5 EL fettarmer Joghurt



### Pausenbrot

**1 1/2 Scheiben Mehrkornbrot** dünn mit Butter oder Margarine und Konfitüre  
bestrichen, ½ Becher Buttermilch



# 7.Tag

## Frühstück zu Hause

**2 Scheiben Vollkorntoast**, 1 ½ TL Nussnougatcreme, ½ Apfel, ½ Becher Buttermilch



## Pausenbrot

**1 Scheibe Mischbrot** dünn mit Butter oder Margarine bestrichen und mit fettarmer Wurst belegt, ½ Apfel, 1 kleine Möhre, 2 Radieschen



## Tipp

Zu jedem Frühstück (zu Hause und als Pausenfrühstück) gehört ein Getränk, z. B. Wasser, Fruchtsaftchorle oder ungesüßter Tee.





## ***Das zweite Muss des Tages: Bewegung.***

Richtig frühstücken ist kinderleicht. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft hält fit und gehört für Kinder einfach dazu. Raus aus der Stube, die Tür zuwerfen und los laufen. Die Nase im Wind, Schule ist morgen, jetzt ist frei! Zeit für alles, was Spaß macht. Ob mit den Eltern, im Verein oder mit den Kids von nebenan.

### **Sport und Spiel machen fit und stecken an.**

Deshalb: lieber in die Pedale, als auf der Stelle treten. Manche kommen bei Tennis, Hockey und Co groß raus. Und wem das alles zu stressig ist, der geht am besten baden oder tanzt in und aus der Reihe. Dabei gilt für alles: Ein gutes Frühstück ist die beste Grundlage, um den Tag aktiv zu genießen. Und das wollen wir doch eigentlich alle...

