



[www.gemeinsamtafeln.de](http://www.gemeinsamtafeln.de)

# Kachkiste



die lobby für kinder  
Ortsverband Lübeck e.V.

## Gesundes Frühstück und Pausenbrot Frühstück – Start in den Tag

So ein Schultag ist ganz schön anstrengend. Ein kräftiges Frühstück und ein durstlöschendes Getränk stärken für die ersten Schulstunden.

Dafür sollten ausreichend Zeit zur Verfügung stehen. Rechtzeitiges Schlafengehen und pünktliches Aufstehen sind die richtige Voraussetzung für einen gelungenen Tag.

### Eine ideale Grundlage besteht aus:

- Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen (Für U-3 Kinder fein gemahlen ohne Körner)
- Quark, Fruchtaufstrich
- Butter, Käse, hin und wieder Aufschnitt
- Joghurt, Dickmilch
- Kräuter- und Früchtetee, Milch, Selter.

Diese Frühstückslebensmittel dürfen gerne mit Kakao, Nussmus, Honig abgewandelt werden, aber nur in kleinen Mengen. Wenn die Kinder morgens noch keinen rechten Hunger haben, ist das nicht tragisch. Ein warmes Getränk und eventuell ein Stück Obst reichen zum wach werden. Dann muss aber ein ausreichendes Pausenfrühstück mit in die Schule genommen werden. Denn meist kommt der große Hunger am späten Vormittag. Zum Mitnehmen ideal sind:

- Vollkornbrot- oder brötchen mit Käse, besonders gerne Frischkäse. Diesen gibt es in vielen Geschmacksrichtungen. Aber ACHTUNG : einige Sorten enthalten viel Zucker. Als Portion für das Brot dient die Handfläche des Kindes
- Gemüsestücke, z.B. Möhren, Kohlrabi, Paprika, Salatgurke, Radieschen
- Obst, z.B.: Äpfel, Birnen, Mandarinen, Pfirsiche
- Naturjoghurt mit frischen, kleingeschnittenem Obst
- Müsli in einer dichten Box
- Kräuter- und Früchtetee, mit Wasser vermischter Fruchtsaft.

Alles verpackt in einer wiederverwendbaren Brotbox, so bleibt alles frisch und es fällt kein Verpackungsmüll an. Für die Getränke eignen sich wiederverschließbare Flaschen. Bitte keine Glasflaschen !

## **Zu einem gesunden Frühstück gehört auf keinen Fall:**

Fertigmüsli ,Weißbrot, Semmeln, Fleisch-, Geflügelsalate, Nussnougat Creme, Limonade, Cola, Konfitüre/Marmelade mit mehr als 50 % Zucker, Salami, Schokoladenmilch - fertig und als Pulver. Brötchen mit Käse überbacken, Müsliriegel Kekse, Salzstangen, Brezeln, keine Extrawurst Bi-Fi oder ähnlich, fertig gekaufter Fruchtojoghurt, fertig gekaufte Fruchtmilch, Haselnusschnitte, Milchcremeschnitte Kinderschokolade, Kinderpudding, Kuchen, Weißbrot oder Semmeln mit Wurstbelag, (Leberwurst,Salami und natürlich Cola Limonade Capri-Sonne.

## **Gesundes Frühstück - gesundes Pausenbrot**

Das Frühstück als erste Mahlzeit des Tages hat großen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit. Wenn Kinder ohne Frühstück zur Schule gehen, fehlt es ihnen häufig spürbar an Energie: Sie reagieren gereizt, sind nervös und unkonzentriert. Ein gesundes Pausenbrot kann die Leistungskurve wieder anheben.

