



Tolle Tipps für die Frühstückspause

Rezepte und Anregungen



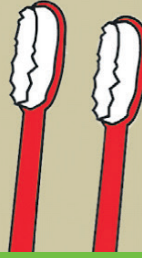
Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit im Kreis Mettmann





Inhalt

Die Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit	4
Liebe Eltern	5
Das Pyramidenfrühstück	6
Die Bausteine für ein gesundes Frühstück	7
Bauernhof's Pausendöschen	8
Clowngesicht	9
Fruchtig frisch	10
Herzchenzauber	11
Hoppelbrot	12
Kernig, knackig, kunterbunt	13
Länderspiel-Frühstück	14
Mammut-Frühstück	15
Müsli Mix	16
Rumpel-Pumpel	17
Spieße sind spitze	18
Teddybär	19
Trennkost	20
Wellenreiter	21
Weltmeisterbrot	22
Zebraschnitte	23
Ein paar lustige Ideen für Zuhause	24
Verzaubertes Wasser	25
Tipps zum Befüllen der Brotdose	26
Das Team der AGZ im Kreis Mettmann	27



Die Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit im Kreis Mettmann

Die Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit im Kreis Mettmann (AGZ) wird 25 Jahre alt.

Seit 1993 besuchen die Prophylaxeberaterinnen der AGZ mit dem bei Kindern sehr beliebten Zahnputz-krokodil Micki regelmäßig alle Kindertagesstätten, Grundschulen und Förderzentren.

Mit einem kindgerechten Programm vermitteln sie den Kindern, warum die regelmäßige Zahnpflege so wichtig ist. Eine Zahnputzübung rundet das Programm ab.

Die Jugendzahnärzte des Kreisgesundheitsamtes führen in Ergänzung dazu zahnärztliche Untersuchungen durch.

Ein Ernährungsprogramm der AGZ unterstützt Kitas bei der Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Ernährung in der Einrichtung.

Bitte unterstützen Sie, liebe Eltern, Ihre Kinder auch zu Hause, das Gelernte in die Tat umzusetzen.





Liebe Eltern,

Ihr Kind wird oder ist bereits ein Schulkind. Kinder, die frühstücken, sind beim Lernen konzentriert, fröhlich und aktiv.

Das Frühstück zu Hause ist wichtig, um die Energiereserven aufzufüllen, denn diese werden über Nacht aufgebraucht.

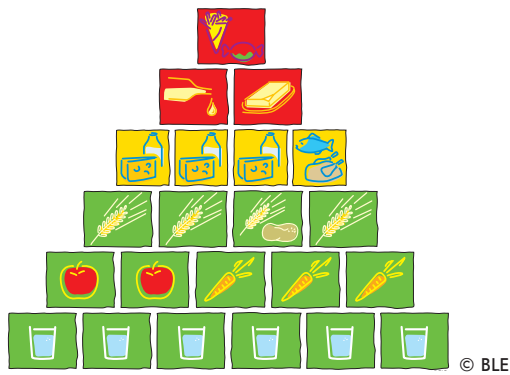
Das gemeinsame Frühstück in der Gruppe oder Klasse macht Spaß und schafft eine gute Atmosphäre. Es bereitet Kindern Freude, wenn der Inhalt der Frühstücksdose gut schmeckt und liebevoll zubereitet ist. Auch bestimmen Kinder gerne bei der Auswahl des Pausenbrottes mit.

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen, welche Lebensmittel Ihr Kind für ein gesundes Aufwachsen benötigt. Das „Pyramidenfrühstück“ hilft Ihnen bei der Auswahl der Zutaten. So können sich das erste Frühstück zu Hause und das Pausenbrot sinnvoll ergänzen.

Mit diesem Rezeptheft bekommen Sie und Ihr Kind Anregungen für abwechslungsreiche und fröhliche Frühstückspausen und für einen guten Start in den Tag.

Wir wünschen Ihrem Kind eine schöne und erfolgreiche Schulzeit!

Ihre Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit
im Kreis Mettmann



Tipp, ...



je farbenfroher die Auswahl von Obst und Gemüse, desto lieber wird Ihr Kind dieses essen!

Das Pyramidenfrühstück

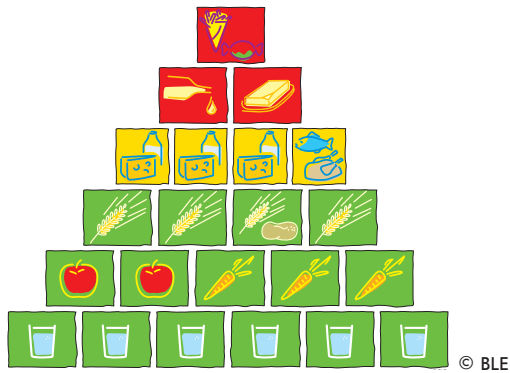
Das erste Frühstück findet zu Hause statt!

Planen Sie genug Zeit dafür ein, damit sich Ihr Kind stressfrei daran gewöhnen kann. Das zweite Frühstück in der KiTa oder in der Schule ist wichtig, damit Ihr Kind genug Kraft und Energie für Spiel und Spaß hat.

Das erste und zweite Frühstück sollen sich möglichst sinnvoll ergänzen. Bei einem ausgiebigen ersten Frühstück fällt das zweite Frühstück kleiner aus, oder umgekehrt. Fehlt beim ersten Frühstück das Obst, gehört es in die Frühstücksdose. Auch eine Portion Gemüse sollte nicht fehlen.

Bitte geben Sie keine Kinderlebensmittel mit!

Sie enthalten meistens zu viel Zucker, Salz und Fett.



Die Bausteine für ein gutes Frühstück

Das Brot

Grundlage ist in der Regel ein Brot oder Brötchen, möglichst aus Vollkornmehl, dünn mit Butter, Margarine oder Frischkäse bestrichen.

Der Belag

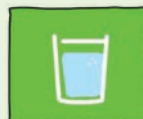
Als Brotbelag eignen sich Käse, fettarme Wurst oder ein vegetarischer Brotaufstrich. Bei anderen Milchprodukten sollten Sie auf den Zuckergehalt achten.

Gemüse und Obst zum Knabbern

Zu jedem Frühstück gehört Obst, z.B. Apfel, Mandarine, Erdbeeren, und/oder eine Portion Gemüse, z.B. Möhren, Gurke, Tomaten, Paprika. So kann man leicht 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse am Tag erreichen.

Getränke

Zu jedem Frühstück gehört ein Getränk. Gute Durstlöcher sind Mineralwasser, Leitungswasser, Kräutertee, Früchtetee oder stark verdünnte Säfte (1:3).



© BLE
mehr Infos unter:
www.bzfe-ernaehrungspyramide.de



Mit Ausstech-
förmchen ...

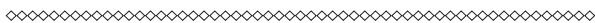
für Plätzchen kann das Brot
sehr gut kinderfreundlich
gestaltet werden.

Herzschmaus

1 Scheibe Vollkornbrot mit etwas
Butter bestreichen und
1 Scheibe Käse darauf legen.

Herzchen mit einer Keksform ausstechen.

Erdbeeren, Gurkenscheiben und Salatstückchen
schmecken köstlich dazu.



„Verzaubertes“ Obstwasser ist besonders lecker!



Kernig, knackig, kunterbunt

Sonnenblumenkernbrot dünn mit **Butter** bestreichen.

Hähnchenbrust-Scheiben zusammengerollt feststecken, **Feta-Käse** dazulegen. In ein Muffin-Förmchen ein paar **Nüsse, Kokos-Chips und Rosinen** geben und **Trauben und Beeren** an die Seite legen.

Dazu gibt es Spießchen mit **Gurke und Möhre, Käse und Salat**.



Ein leckerer Tee wärmt das Gemüt.

Die AGZ für Ihr Kind

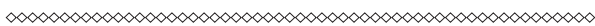
In der Grund- und Förderschule

- aufeinander aufbauende Unterrichtseinheiten in jeder Jahrgangsstufe
- regelmäßige Zahnputz-übungen
- Frühstücksaktionen, z.B.: der Ernährungsführerschein



Mammut-Frühstück

1 Scheibe Vollkornbrot und
2 Scheiben Pumpernickel mit
Butter bestreichen. Auf das Vollkornbrot
1 Salatblatt und
1 Scheibe Geflügelwurst legen und zusammenklappen.
1 Gewürzgurke, 1 Stück Feta-Käse, 3 Oliven,
Weintrauben, Erdbeeren und Heidelbeeren oder
Obst nach Jahreszeit geben dem Mammut Kraft für
 den Vormittag.



Dazu passt gut ein Vitaminwasser.





Wussten Sie, ...

dass es gesünder und billiger ist, das Müsli selbst herzustellen? Aus ein paar Haferflocken, Kernen, Nüssen und Obst lässt sich das Müsli sogar an die Vorlieben des Kindes anpassen.



Müsli Mix

3 Esslöffel Haferflocken mit
 1 Esslöffel Cornflakes,
 ein paar Rosinen
 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne oder/und
 gehackten Mandeln vermischen.
 2 Esslöffel Naturjoghurt und
 5-6 Himbeeren (oder andere Beeren) obendrauf geben.
 Erst kurz vor dem Essen alles verrühren, dann bleiben
 die Flocken knusprig.

Ein köstlicher Früchtetee passt prima dazu.



Nutzen Sie ...

das Hobby oder den Lieblingsverein Ihres Kindes um das Frühstück entsprechend zu gestalten oder zu bezeichnen.

Fußballebrot

Vollkornbrot oder **Pumpernickelscheiben** dünn mit **Butter** bestreichen und den **Lieblingskäse** darauf legen.

Cocktailtomaten halbieren und auf den Käse legen. **Paprikastreifen** und

Erdbeeren zum Knabbern und Naschen dazulegen, denn Sportskanonen brauchen Eiweiß und Vitamine.



Und einen kräftigen Schluck Wasser!



Wussten Sie schon, ...

dass kräftiges Kauen die Abwehrkräfte, die Sprachentwicklung und die Konzentration fördert?

Deshalb am besten **Brot mit Kruste** und knackiges Gemüse einpacken.

Zebraschnitte

1 Scheibe dunkles Vollkornbrot dünn mit etwas **Butter oder Margarine** bestreichen und in 3 Scheiben schneiden.

2 dicke Scheiben Käse auflegen (so dick wie das Brot und so groß wie 1/3 des Brotes)

Abwechselnd Brot und Käse schichten und übereinander legen. Dazu schmeckt

Obst und Gemüse der Saison.



Ein erfrischendes Getränk findet das Zebra prima.



Milch zählt nicht zu den Getränken!

Wenn für Ihr Kind Milch bestellt ist, braucht es noch zusätzlich ein zuckerfreies Getränk.

Ein paar lustige Ideen für zu Hause

Auch das Frühstück zu Hause darf Spaß machen! Diese Frühstücksideen schmecken nicht nur, sie sehen auch super witzig aus.



! Wussten Sie schon, ...

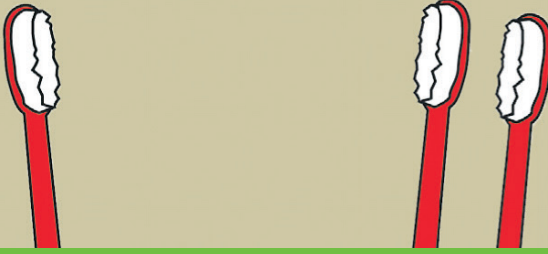
dass häufiges Saugen an Sauger-Verschläüssen den Zähnen schaden kann? Geben Sie deshalb Trinkflaschen zum Aufdrehen mit.

Verzaubertes Wasser

Mineralwasser oder Leitungswasser kann sooo köstlich schmecken!

1 Scheibe Zitrone oder anderes **klein geschnittenes Obst** in einen Krug mit dem Wasser etwas „ziehen“ lassen. Das verzauberte Wasser nimmt den Geschmack des Obstes an. Und sogar Vitamine gehen in das köstliche Zauberwasser über. Auch **frische Zweige Pfefferminze oder Zitronenmelisse** können eine Abwechslung in den Wasserkrug bringen.

In vielen Schulklassen stehen Wasserkästen bereit. Das ist prima, dann braucht ihr Kind kein zusätzliches Getränk mitzubringen. Dadurch hat auch die Schultasche weniger Gewicht.



Tipps zum Befüllen der Brotdose

Kleine Häppchen sind für jüngere Kinder ideal!

In Brotdosen mit mehreren Abteilungen bleibt alles an seinem Platz, und die Äpfel oder Erdbeeren landen nicht auf dem Butterbrot. Für Brotdosen, die keine Trennwände haben, sind Silikonförmchen für Muffins prima (wie bei der Frühstücksidee „Trennkost“), oder kleinere wiederverwendbare Dosen für Obst und Gemüse. Diese kann man nebeneinander in eine größere Brotdose stellen. So bleibt alles schön frisch und das Brot weicht nicht auf. Joghurt oder Quark können gut in kleinere Dosen mit Deckel gefüllt werden. Sollte doch zu viel Platz in der Dose sein, füllen Sie diesen mit einem leicht geknüllten Küchentrepp aus.

Apfel zum Mitnehmen

Alle Kinder lieben Äpfel, aber die Apfelscheiben werden in einer Brotdose schnell braun. Dafür gibt es auch einen tollen Tipp. Die Apfelscheiben um den Stiel herum abschneiden, dann den Apfel wieder wie ein Puzzle zusammensetzen. Ein Gummiband hält den Apfel gut zusammen.

Lunchbox – Kühlpack

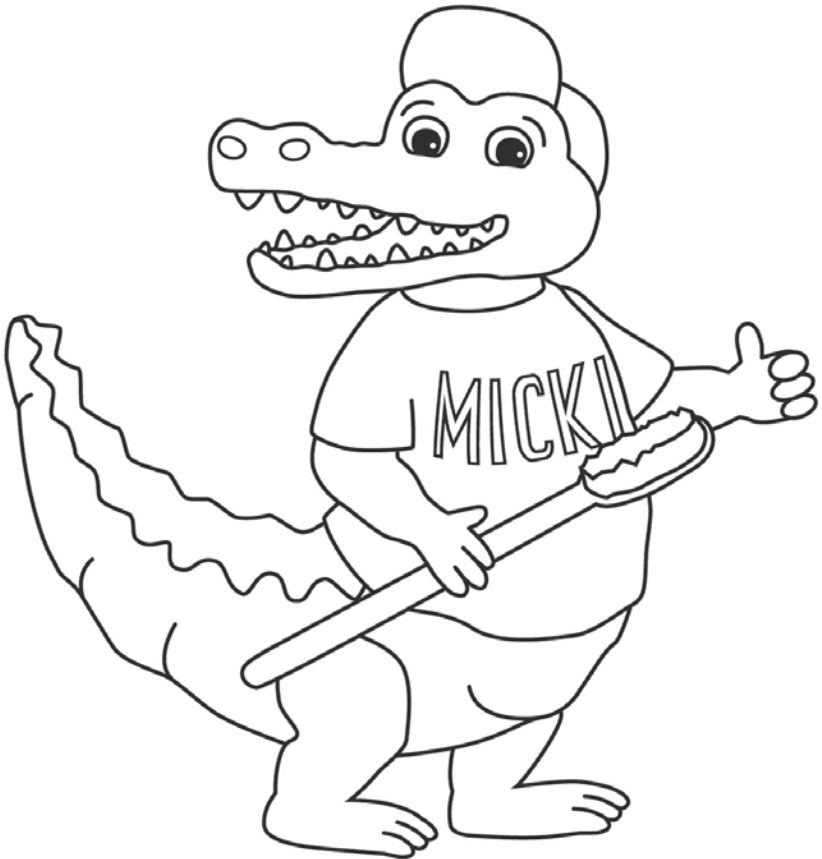
Ein Trick, damit das Essen in der Tasche lange frisch bleibt, ist ganz schnell gemacht: Einen nassen Schwamm in einen verschließbaren Beutel legen und über Nacht einfrieren. Der Schwamm ist schön leicht und wird am Morgen neben die Brotdose gepackt.

Mitmach-Tipp

Wenn Ihr Kind das Frühstück gerne mit vorbereiten möchte, können Sie dies gut gemeinsam am Vortag machen und die Brotdose im Kühlschrank aufbewahren. So bleibt am nächsten Morgen etwas mehr Zeit für ein gemütliches gemeinsames Frühstück zu Hause.



Dein Ausmal-Micki





Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit im Kreis Mettmann
Düsseldorfer Straße 47
40822 Mettmann
www.kreis-mettmann.de/agz
Abbildung der Ernährungspyramide und der Bausteine
mit freundlicher Genehmigung des Bundeszentrums für Ernährung