

## Frühstück – Ja bitte, aber gesund!



Liebe Eltern,

kennen Sie diese Tage, wo man morgens aufsteht, schon irgendwie leicht genervte Laune hat und am besten noch vor einem Tag mit vielen Herausforderungen steht? Besonders an diesen Tagen hat man dann noch vergessen Brot zu kaufen, die Milch oder der Joghurt für das Müsli sind leer, und Knäckebrot kann man nicht so richtig gut leiden.

### **Kleine Entscheidung mit großer Wirkung**

Gottseidank liegt aber auf dem Arbeitsweg der Bäcker. Ich muss gestehen, an solchen Tagen lacht mich dann besonders der Mohnstriezel in der Auslage der Bäckerei an! Und wenn ich ehrlich bin, landet genau dieser dann in der Tüte. Mein Kopf weiß, dass ich davon nur kurz satt sein werde, dies nicht die beste Wahl ist. Trotzdem kaufe ich ihn und lasse mir diesen schmecken. Bereits um zehn Uhr jedoch knurrt schon wieder mein Magen. Ich habe nur wenig Energie, bin leicht gereizt und lüste nach dem nächsten, leider auch süßen Teilchen. Leider wird der Tag nicht besser. Immer wieder findet etwas Süßes den Weg in meinen Mund. Mein Gefühl wird immer schlechter und meinem Bauch geht es immer weniger gut. Am Abend freue ich mich dann einfach nur auf eine richtige deftige warme Mahlzeit. Der Nachtsch darf dann aber nicht fehlen!

Ja, so welche Tage gibt es. Wir alle frönen ab und an dieser Leidenschaft. Ob es nun daran liegt, dass das Brot zuhause fehlte oder einfach die Lust da war sich heut etwas anderes zu gönnen.



Wir jedoch sind Erwachsene Menschen. Ja auch unser Körper braucht eine gute Ernährung. Wie wichtig ist es, genug Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine und Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser zu sich zu nehmen. Fehlen uns einige der Elemente der Ernährung werden wir müde, schnell krank, bekommen Kopfschmerzen, ja auch eine schlechtere Darmgesundheit, und im Extremfall Organprobleme. All diese Dinge sind mit einer guten Ernährung gut zu verhindern. Und generell denke ich, schaffen wir es alle uns gesund und ausreichend, mit kleinen Schlenkern, zu ernähren.

Schauen wir jedoch aber einmal auf Ihre Kinder.

### **Mit Energie durch den Tag**

Das Frühstück ist eine wichtige Mahlzeit am Tag. Gerade für Kindergartenkinder. Ihr Gehirn und ihr Körper wachsen und benötigen viel Energie. Sie benötigen die Energie zum Spielen und Lernen, für eine stabile Stimmung, um besser mit Konflikten umzugehen und für eine bessere Konzentration und Aufmerksamkeit.

Kinder, die nicht frühstücken, oder etwas „Schlechtes“, darauf gehe ich gleich noch einmal ein, sind oft schneller erschöpft, unruhig oder gereizt und weniger konzentriert.

Bei uns im Kindergarten haben die Kinder die Möglichkeit relativ lange zu frühstücken. Jedes Kind kommt zu einer anderen Zeit und hat auch unterschiedlich Hunger. Manche essen bereits zuhause eine Kleinigkeit oder warten auf Ihren Freund oder Ihre Freundin. Wir achten jedoch stets darauf, dass jedes Kind gefrühstückt hat. Auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist.

Jedoch müssen wir dies leider ehrlich thematisieren, liegt dort oft das Versteckte Problem.

### **Fruchtwerg, Milchschnitten und Co.**

Immer häufiger schleichen sich in die Brotdosen der Kinder sehr viele „Süßigkeiten“ ein. Wir sprechen nun nicht von einem kleinen Stück Geburtstagskuchen ab und an, der von der Feier übergeblieben ist, oder dem kleinen Schokohasen, der zu Ostern gefunden worden ist. Hier geht es um die Ausgeglichenheit des Frühstückes. Natürlich darf auch mal das Schokocrossaint in der Tüte vom Bäcker landen, aber erinnern Sie sich an den Mohnstriezel! Dieses Croissant ist für einen Moment. Und nicht für einen guten Start in den Tag gedacht. Trotzdem darf es als Ausnahme mitgegeben werden. Sie als Eltern tragen die Verantwortung für Ihr Kind und seine Gesundheit. Bedeutet einfach mal klar formuliert, dass eine Milchschnitte, ein Fruchtwerg und Leibniz Kekse kein ausgewogenes Frühstück für ein Kind im Wachstum darstellen. Dieses soll keine Anklage sein, denn ich weiß, manchmal fehlt einem die Kraft, bestimmte Konflikte mit seinem Kind morgens austragen zu müssen, jedoch sind Sie immer die Person, die Verantwortung trägt und am Ende entscheidet, welche Lebensmittel den Weg in die Brotdose finden.

### **Wenn der Körper nach Energie verlangt**

Viele süße Speisen geben Ihren Kindern zwar kurz Energie, doch der Körper reagiert oft mit schnellem Leistungsabfall. Wichtige Nährstoffe fehlen, die für Wachstum, Lernen und ein starkes Immunsystem gebraucht werden. Auch die Zähne leiden unter zu viel Zucker. Dabei geht es gar nicht um Verbote oder Schuldgefühle. Süßes gehört einfach dazu. Jeder von uns mag es und isst es hin und wieder super



gerne. Entscheidend ist ein ausgewogener Umgang mit Ernährung. Regelmäßige, sowie ausgewogene Mahlzeiten und nachmittags Obst und Gemüse zum Snacken sollten so gut wie jeden Tag ein fester Bestandteil sein. Dies hilft Ihren Kindern, sich gesund zu entwickeln, und voller Energie durch den Kita-Alltag zu gehen, und später auch durch die Schule.

Wer keine Energie hat, kann nicht lernen und sich nicht auf den Unterrichtsstoff konzentrieren. Die Energiekurve Ihres Kindes sinkt genauso schnell durch Süßes, eher ungesunde Lebensmittel, wie es auch steigt. Da liegt leider der Teufel im Detail.

Schauen Sie also einfach ein wenig, was Sie vielleicht verändern können. Es müssen dazu nicht immer die großen Schritte sein. Kleine, um nicht zu stolpern, reichen vollkommen. Fragen Sie Ihr Kind ruhig, was es gerne Gesundes in die Brotdose gepackt haben möchte. Welches Brot isst es gerne. Vielleicht ist es am Anfang das Vollkornbrot mit Marmelade. Seien Sie ein Vorbild und wählen Sie selber eher das Brot als den kurzen Snack für zwischendurch. Schauen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind und probieren Sie sich aus.

### **Vom süßen Snack zur ausgewogenen Ernährung**

Welches Brot mag Ihr Kind wohl gerne essen? Gehen Sie gemeinsam Brot kaufen. Und dann heißt es einfach probieren. Lieber Wurst, Käse, oder doch einfach nur Butter? Oder auch mal eine Laugenstange? Vielleicht darf es aber auch doch das Porridge mit leckeren frischen Erdbeeren (sooooo lecker!!) oder Äpfeln sein. Und keine Sorge, dass Brot muss nicht in kleine Dinosaurier oder Herzen ausgestochen werden. Ja es ist süß, aber seien wir ehrlich, nötig ist es nicht. Und natürlich darf ab und an auch neben dem Brot ein kleiner Muffin dabei liegen, oder eben der Fruchtriegel, oder die salzigen Knabbercracker. Ich kann aber auch, sollte es mal etwas „süßer“ sein, Trockenfrüchte empfehlen. Die Erdbeeren oder auch Bananen sind super crunchy und schmecken richtig süß. Super sind auch immer Nüsse. Aus Erfahrung, unsere Kinder lieben Nüsse!! Sie glauben gar nicht wie schnell diese im Mund verschwunden sind.

Also, haben Sie nun viel Spaß beim Ausprobieren und genießen Sie weiterhin Ihr süßes Teilchen vom Bäcker, als Ausnahme im doch manchmal stressigen Alltag.



### **Rezept für Frühstücksmuffins**

Zutaten: 200g Naturjoghurt  
2 Eier  
2 EL Honig  
1 Banane  
1 Apfel  
250g Haferflocken blütenzart  
50g Vollkornmehl oder Dinkelmehl  
1 Packung Backpulver  
1TL Zimt  
1 Prise Salz  
100g Heidelbeeren (tiefgefroren oder frisch, wenn Saison ist)  
1 El neutrales Öl

Joghurt, Eier und Honig verrühren. Banane mit einer Gabel zerdrücken, und den Apfel reiben. Alles unter die Joghurtmasse untermischen. Die restlichen Zutaten dazu geben und alles gut verrühren. Zum Ende die Heidelbeeren unterheben. Den Teig auf zwölf Muffinförmchen verteilen und bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) 20 Minuten backen.

### **Herzhafte Muffins**

Zutaten: 3 aufgetaute Brezen  
1 rote Paprika  
Etwas Frühlingszwiebeln  
Eine Handvoll geriebenen Gouda  
100g Creme Fraiche

Alles gut miteinander vermengen. Auf sechs Muffinförmchen verteilen und dann bei 180 Grad Umluft ca. 25 Minuten backen!

**GUTES GELINGEN UND VIEL FREUDE BEIM AUSPROBIEREN!!**