

Wichtig!

Besprechen Sie mit Ihrem Kind das Frühstück für den Vormittag; denn nur was schmeckt, wird gegessen. Vielleicht möchte Ihr Kind bei der Zubereitung auch helfen.

Getränke nicht vergessen!

Kinder bewegen sich viel und haben dadurch viel Durst. Gut geeignet sind Wasser und ungesüßte Früchtetees.



Diese Getränke bitte in Getränkeflaschen mit Schraubverschluss mitgeben.

Haben Sie noch Fragen?

Möchten Sie mehr zum Thema Zahngesundheit Ihres Kindes wissen?

Sprechen Sie uns gerne an.



Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück

Team Zahngesundheit
Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück

Dr. Harald Pötter
Zahnarzt
Tel. 0541 501-2121
Fax: 0541 501-62121
Harald.Poetter@Lkos.de
www.landkreis-osnabrueck.de

Fotonachweis:
Fotolia | # 168599903 | © unclepodger
Fotolia | # 122312447 | © goir
Fotolia | # 116003415 | © emuck
Fotolia | # 62552326 | © stockbp
Fotolia | # 22322462 | © Richard Oechsner
Fotolia | # 65706597 | © baibaz
Fotolia | # 31160596 | © iMate
Fotolia | # 121260963 | © juefraphoto

FRÜHSTÜCK

für starke Zähne & einen starken Tag



Frühstück

Der Alltag in der Schule und Kindertagesstätte stellt heute hohe Leistungsanforderungen an unsere Kinder. Um diesen Stress besser meistern zu können, hilft eine gesunde, nährstoffreiche Ernährung.

Besonders wichtig für den richtigen Start in den Tag sind das Frühstück zu Hause und ein gesundes Frühstück am Vormittag in der Einrichtung. Dennoch frühstücken viele Kinder zu Hause gar nicht. Andere bekommen statt eines leckeren, selbst zubereiteten Pausenbrottes portionierte, abgepackte Fertigprodukte mit oder einfach nur Geld für den Bäcker bzw. Schulkiosk.

Ein richtiges Frühstück zu Hause sowie ein gesundes Pausenbrot am Vormittag fördern die Leistungen in Schule und Kindertagesstätte.

Das Frühstück zu Hause ist genauso wichtig wie das Pausenbrot am Vormittag in der Einrichtung:

- Das erste Frühstück zu Hause liefert die Energie, die der Körper während der langen Nacht verbraucht hat.
- Das Frühstück am Vormittag in der Einrichtung füllt nach einigen Stunden die verbrauchten Energiereserven wieder auf.

Morgens zu Hause sind Vollkornbrot, Müsli, Milch und Milchprodukte sowie frisches Obst oder Obstsaft gesunde Energiespender.

Pausenbrot

Vollkornbrötchen oder Vollkornbrot



belegt mit
Käse oder Aufschnitt



dazu Obst, Gemüse nach Saison
und Geschmack des Kindes



Süßes

In Süßigkeiten ist zu viel Zucker enthalten, der schnell verdaut ist, so dass der Hunger bald wiederkommt.

Außerdem enthält Süßes nur „leere“ Kalorien, das heißt neben viel Zucker, Fett und Eiweiß sind kaum Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

Und schließlich führt hoher Zuckerkonsum zu Karies.

Stattdessen liefert eine **bunte** Mischung aus Brot, Milchprodukten, Obst und Gemüse genügend Energie, sättigt lange und liefert viele Nährstoffe.

Geben Sie Ihrem Kind ein (selbst zubereitetes) gesundes, leckeres Frühstück mit!

