



Wir sind Schule mit Biss!

Informationen für Kids

Gesund und lecker frühstücken



„Das Frühstück ist das Sprungbrett in den Tag!“ Kennst du diesen Spruch? Was hast du heute gefrühstückt? Und was schmeckt dir in der Frühstückspause am besten?

Frühstück – ist das wirklich wichtig?

Alle Lebensmittel, die du über den Tag verteilt isst, versorgen dich mit **Energie** und Nährstoffen. Besonders morgens ist es wichtig, dass du deine Energiespeicher mit einem Frühstück auffüllst, damit du dich in der **Schule** besser **konzentrieren und lernen** kannst. Ohne Frühstück wirst du schneller müde und das Lernen fällt dir schwer.

Wie sieht es bei dir morgens zu Hause aus?

Hast du schon richtig Hunger auf dein Frühstück? Oder bist du morgens eher noch müde? Oder hast du keine Zeit zu frühstücken? Das Frühstück zu Hause hilft dir gut in die ersten beiden Schulstunden zu starten. Wenn du wenig Appetit oder keine Zeit hast, versuch doch mal abends ein paar Obst- oder Gemüsestücke vorzubereiten. Du kannst auch ein Glas Saft oder Milch morgens trinken. Auch dein Schulfrühstück kannst du abends zubereiten. Gut verpackt in deiner Brotbox bleibt das Frühstück richtig frisch. Deine Mama oder dein Papa hilft dir bestimmt dabei

Was kommt in deine Frühstücksdose?

Super ist, wenn in deiner **Frühstücksdose** ein **Vollkornbrot** dünn belegt mit **Käse, Wurst oder Aufstrich** ist. **Gemüse und Obst**, am besten schon in kleine Stücke geschnitten, lassen alles bunt aussehen und saftig schmecken. Denk auch an etwas zu trinken. **Wasser** ist das beste Getränk. Mit so einem Frühstück kannst du gestärkt den Schultag meistern.

Abwechslung macht Appetit: Bunter Frühstücksspieß

Vielleicht machst du dir zur Abwechslung mal einen bunten Frühstücksspieß: Bestreiche eine viereckige Scheibe Vollkornbrot dünn mit Frischkäse oder Butter. Schneide die Brotscheibe in der Mitte durch und klappe die beiden Hälften aufeinander. Dann schneide das Brotstück nochmal der Länge nach durch. Die beiden Brotstreifen kannst du jetzt in Brotwürfel schneiden. Nun nimmst du ein paar Obst- und Gemüsesorten. Schneide sie in Würfel oder dünne Scheiben. Dann spießst du alles abwechselnd auf einen Holzspieß auf.

