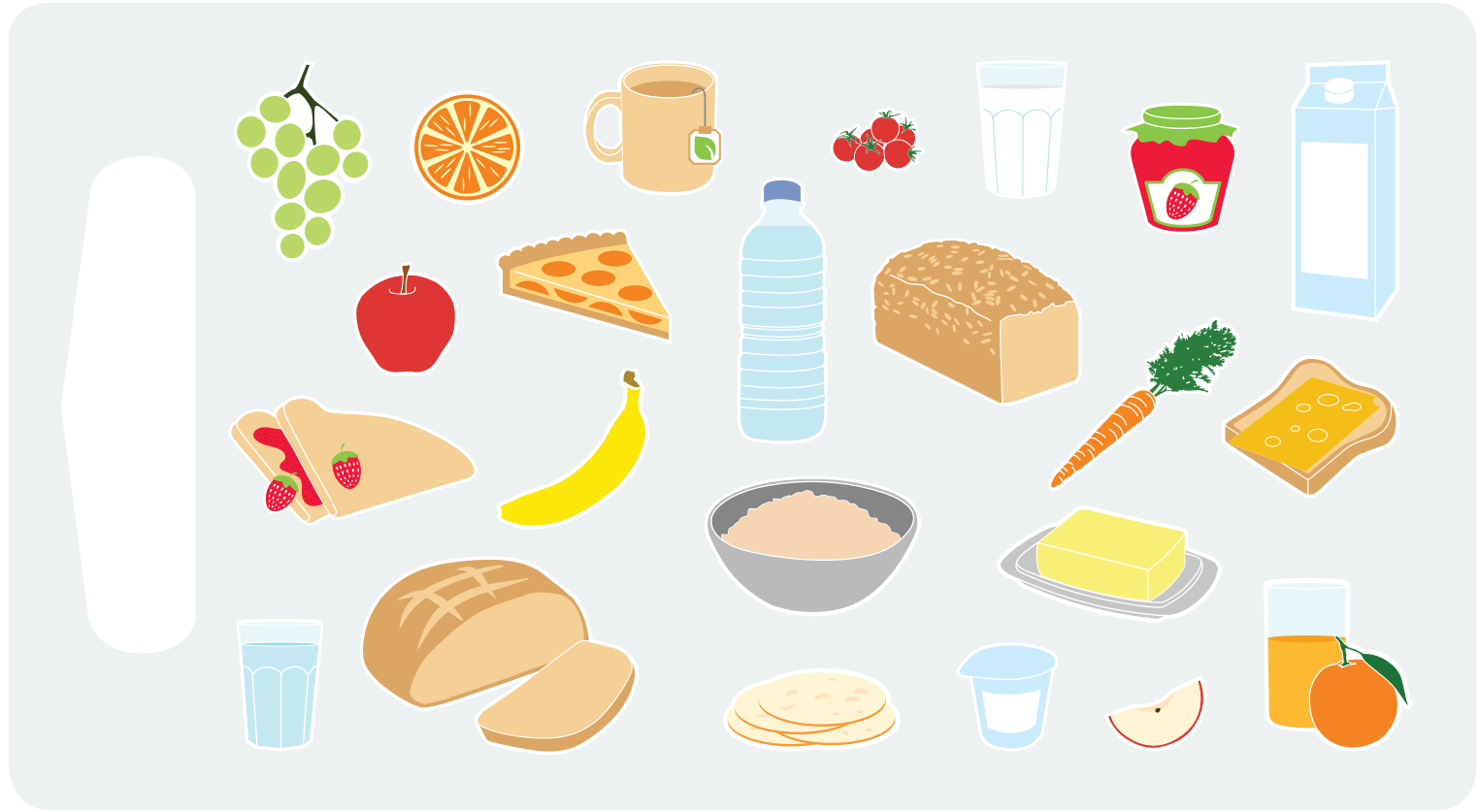


FRÜHSTÜCK ZWISCHEN MAHLZEIT AM NACHMITTAG



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé



INDEX

•EINLEITUNG	5
•DIE PYRAMIDE	6-7
•DAS FRÜHSTÜCK	8-13
-TRADITIONELLES FRÜHSTÜCK	14
-LEICHTES FRÜHSTÜCK	15
-BAUERNFRÜHSTÜCK	16
-SCHNELLES FRÜHSTÜCK	17
•MEIN KIND MÖCHTE MORGENS NICHT FRÜHSTÜCKEN	18
•ZWISCHENMAHLZEIT AM NACHMITTAG	20

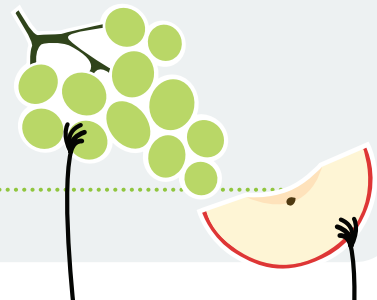


EINLEITUNG

Eine ausgewogene Ernährung ist für uns alle wichtig. Besonders bei Kindern, die ja im Wachstum sind, spielt sie eine entscheidende Rolle für deren körperliche und geistige Entwicklung.

Die Ernährungspyramide zeigt ganz anschaulich, wie man sich an einem Tag ausgewogen ernährt. Das Prinzip ist einfach: Je höher man sich in der Pyramide bewegt, desto kleiner werden die Portionen. Ganz oben stehen die Extras, die auch zu einer gesunden Ernährung gehören können, dann jedoch nur in kleinen Mengen und auch nur gelegentlich. Sollte Ihre Ernährung am

Ende eines Tages einmal nicht ganz ausgewogen gewesen sein, seien Sie unbesorgt und bedenken Sie, dass Sie das am nächsten Tag oder sogar im Lauf der Woche noch ausgleichen können.



**EXTRAS:
NUR GELEGENTLICH GENIEßEN**

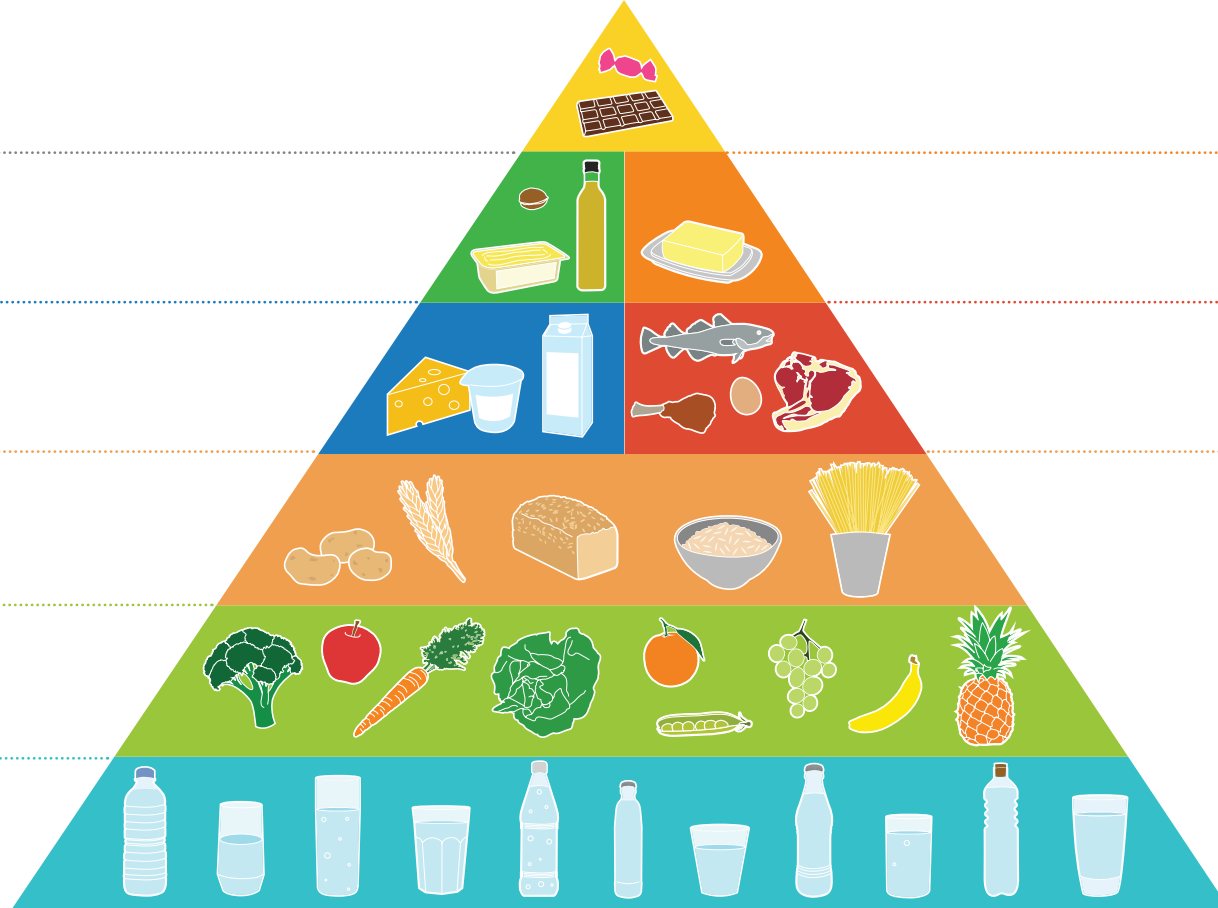
ZIEHEN SIE PFLANZLICHE FETTE VOR

**MILCH UND MILCHPRODUKTE:
3-4 PORTIONEN AM TAG**

**KOHLLENHYDRATE:
1 PORTION BEI JEDER MAHLZEIT**

**OBST UND GEMÜSE:
5 PORTIONEN AM TAG**

WASSER* NACH BELIEBEN



REDUZIEREN SIE VERSTECKTE FETTE

**FLEISCH, FISCH, EIER:
1-2 PORTIONEN AM TAG**

**Wasser: Leitungswasser, stilles oder kohlenstoffhaltiges Mineralwasser*

DAS FRÜHSTÜCK

Das Frühstück ist die erste Mahlzeit des Tages nach dem langen Fasten in der Nacht (das englische Wort für Frühstück „breakfast“ bedeutet wortwörtlich das „Fasten beenden“).

Der Körper verbraucht Energie, um zu funktionieren. Auch nachts, wenn wir schlafen, zehrt er von unseren Nährstoffreserven. Um diese morgens wieder aufzufüllen, sollte man den Tag mit einem ausgewogenen Frühstück beginnen. Ein gesundes Frühstück führt dem Körper Energie zu, fördert Konzentration und Aufmerksamkeit, sorgt für gute Laune und

verhindert das Knabbern zwischendurch, durch das man leicht zunimmt.

Ein ausgewogenes Frühstück besteht aus je einem Lebensmittel der folgenden Lebensmittelfamilien:

- einem Getreideprodukt
- einem Milchprodukt
- Obst oder Rohkost
- einem Getränk

Das Frühstück setzt sich zusammen aus:

- Einem Getreideprodukt für die Energiezufuhr (alle Brot- oder Brötchensorten, Zwieback-



gelegentlich Frühstückszerealien). Die darin enthaltenen Kohlenhydrate sind unentbehrlich für den Organismus und besonders für das Gehirn. Variieren Sie die Brot- oder Brötchensorten und bevorzugen Sie Vollkornprodukte. Bieten Sie Ihrem Kind ab und zu auch Müsli, Haferflocken, Zwieback, Knäckebrötchen oder Krisprolls® an. Geben Sie ihm höchstens 2-3 Mal pro Woche sogenannte „Frühstückszerealien“, denn diese enthalten meist sehr viel Zucker.

- Einem Milchprodukt, weil Milchprodukte ausgezeichnete Kalzium- und Eiweiß Lieferanten

sind. Das muss nicht unbedingt ein Glas Milch** sein. Stattdessen darf es gerne auch ein Joghurt oder eine Portion Käse sein, besonders wenn ihr Kind unter einer Laktoseunverträglichkeit leidet, die nach dem Verzehr von Milch Bauchschmerzen verursacht. Vorsicht bei sogenannten „Kinderjoghurts“; sie sind häufig stark gezuckert und enthalten zu viel Eiweiß. Trinkt Ihr Kind gerne Milch, ist sein Kalzium- und Eiweißbedarf mit einem Glas pro Mahlzeit abgedeckt. Es braucht somit kein weiteres Milchprodukt zu essen.

- Einem Stück Obst/Rohkost, einem kleinen

**Milch: bevorzugen Sie teilentrahmte Milch (1,5% Fett)

Glas Obstsaft ohne Zuckerzusatz oder einem Fruchtkompott für die Zufuhr von Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen.

Das Ganze wird mit einem Getränk vervollständigt. Da unser Körper zu 70 % aus Wasser besteht, ist regelmäßiges Trinken absolut notwendig. Das Kind kann zwischen ungesüßten Früchte- und Kräutertees, Getreidekaffee oder Wasser* wählen.

Innerhalb der gleichen Lebensmittelgruppe können die verschiedenen Lebensmittel frei ausgewählt werden. So zum Beispiel:

- *Bei den Getreideprodukten haben Sie die Wahl zwischen Vollkornbrot, Baguette, Toast, Brötchen, Zerealien.*
- *Bei den Milchprodukten können Sie zwischen Milch**, Joghurt, Frischkäse, Weichkäse oder Hartkäse wählen.*
- *Bei Obst und Rohkost haben Sie die Qual der Wahl. Geben Sie Obst aus heimischem Anbau den Vorzug. Mag ihr Kind kein Obst zum Frühstück, kann es seine Obstportion natürlich auch später im Laufe des Tages essen.*

Nimmt Ihr Kind am Morgen - sei es zuhause, in der Kindertagesstätte („maison re-

*Wasser: Leitungswasser, stilles oder kohensäurehaltiges Mineralwasser | **Milch: bevorzugen Sie teilentrahmte Milch (1,5% Fett)

lais“) oder in der Schule - ein ausgewogenes Frühstück zu sich, braucht es vormittags kein Pausenbrot. Sie können ihm aber ein Stück Obst oder Rohkost mitgeben, ohne dass dies seinen Appetit beim Mittagessen beeinträchtigt.

Mag Ihr Kind allerdings nicht frühstücken, geben Sie ihm einen Pausensnack mit, der aus einem Butterbrot, einem Milchprodukt und einem Stück Obst/Rohkost besteht. Diesen Snack sollte das Kind vor 9/10 Uhr morgens zu sich nehmen, auf jeden Fall nicht später als 10 Uhr***, sonst wird die

***9/10 Uhr, je nach der im Stundenplan festgelegten Pause

Zeitspanne zwischen der Pausen- und der Mittagsmahlzeit zu klein und Ihr Kind hat vielleicht beim Mittagessen nicht mehr so viel Appetit. Nimmt Ihr Kind ein ausgewogenes Frühstück zu sich, dann erübrigt sich ein Pausenbrot.

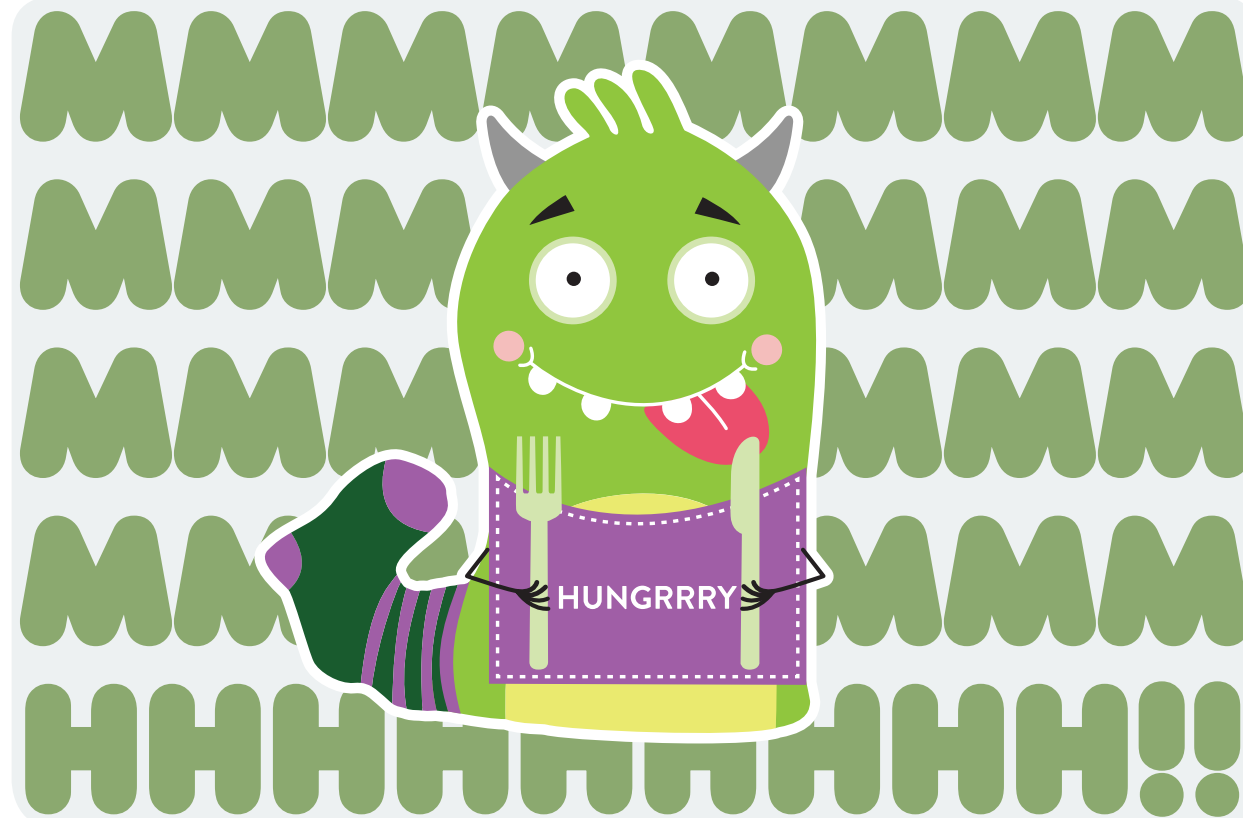
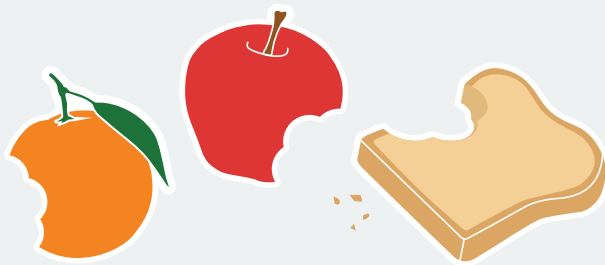


Isst es aber in der Pause einen süßen und fettreichen Snack, stört das die Tagesbalance und Ihr Kind hat am Mittagstisch weniger Hunger. Lustlos stochert es dann auf seinem Teller herum und isst vielleicht nicht ordentlich.

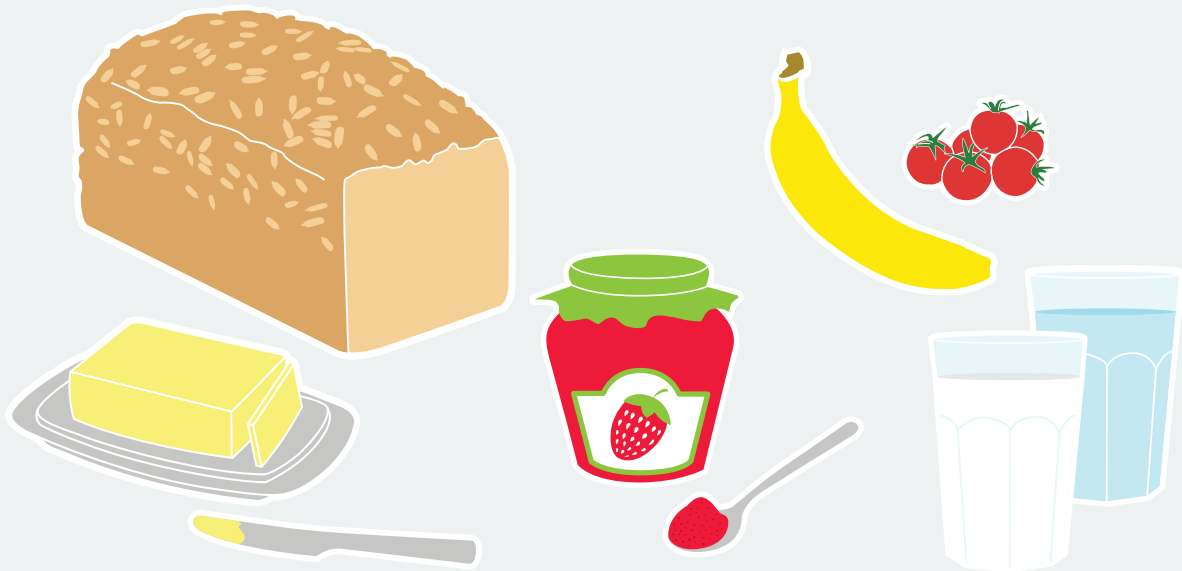
Deshalb sollte ein Pausensnack nur ganz ausnahmsweise aus gefüllten Keksen, Kleinbäck oder einem Schokoriegel bestehen, also etwa am Geburtstag des Kindes oder am Nikolaustag. Kinder, die trotz eines ausgewogenen Frühstücks im Laufe des Morgens Hunger bekommen, können problemlos in der Pause eine Portion Obst, ein

Fruchtkompott oder eine Portion Rohkost (Möhren, Salatgurke, Kirschtomaten...) zu sich nehmen.

Hier finden Sie einige Ideen, wie Sie das Frühstück abwechslungsreich und gleichzeitig ausgewogen gestalten können:



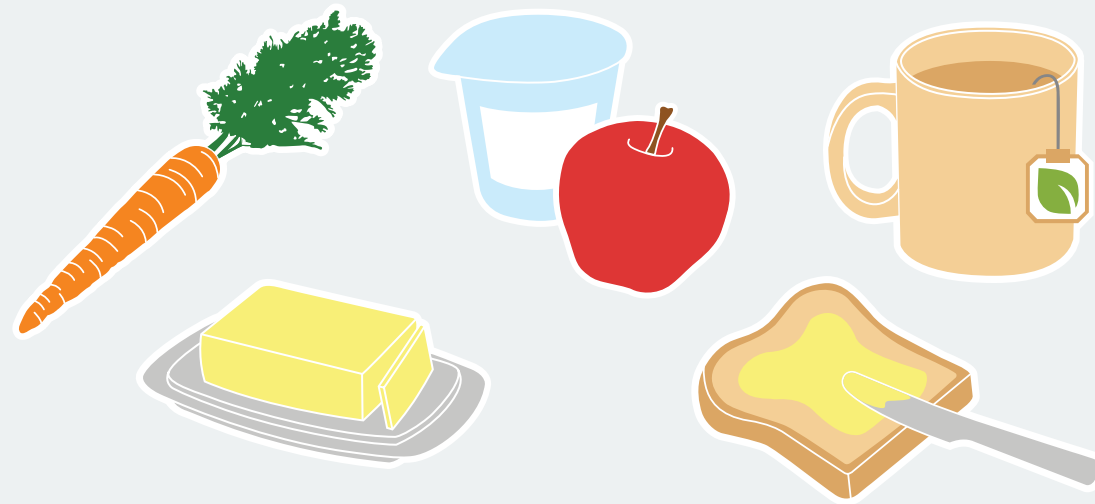
TRADITIONELLES FRÜHSTÜCK



Vollkornbrot | Butter | Marmelade | Obst oder Rohkost | Wasser* oder Milch**

*Wasser: Leitungswasser, stilles oder kohensäurehaltiges Mineralwasser | **Milch: bevorzugen Sie teilentrahmte Milch (1,5% Fett)

LEICHTES FRÜHSTÜCK



Toastbrot | Butter | Joghurt | Obst oder Rohkost | Tee ohne Zucker

BAUERNFRÜHSTÜCK



Bauernbrot | Butter | Schinken (roh / gekocht) oder Geflügelaufschnitt |
Fruchtkompott | Wasser* oder Milch**

*Wasser: Leitungswasser, stilles oder kohlenstoffhaltiges Mineralwasser | **Milch: bevorzugen Sie teilentrahmte Milch (1,5% Fett)

SCHNELLES FRÜHSTÜCK



Zerealien oder Müsli | Wasser* | Frisch gepresster Orangensaft | Milch**

*Wasser: Leitungswasser, stilles oder kohlenstoffhaltiges Mineralwasser | **Milch: bevorzugen Sie teilentrahmte Milch (1,5% Fett)

MEIN KIND MÖCHTE MORGENS NICHT FRÜHSTÜCKEN

Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind herauszufinden, woran es liegt, dass es nicht frühstücken möchte:

- Ihr Kind steht vielleicht zu spät auf und ist in Eile: Versuchen Sie, es eine Viertelstunde früher zu wecken.
- Es ist müde, wird nur langsam wach: Es sollte abends früher zu Bett gehen und sich tagsüber viel bewegen, das fördert einen gesunden Schlaf.
- Es hat morgens angeblich „keinen Hunger“:

Ist es ausgeschlafen? Hat es genügend Zeit, wach zu werden und Hunger zu spüren? Essen Sie abends viel, und das nach 20 Uhr? Vielleicht können Sie etwas früher zu Abend essen? So wird die Zeitspanne zwischen dem Abendbrot und dem Frühstück größer und Ihr Kind hat morgens beim Aufwachen mehr Appetit.

- Es isst nicht gerne allein: Frühstücken Sie zusammen mit Ihrem Kind. Gemeinsames Frühstück in der Familie fördert eine gesunde Esskultur.

- Es verträgt die morgendliche Hektik nicht: Bereiten Sie das Frühstück bereits am Vorabend vor, indem Sie den Tisch decken.
- Es hat einfach „keine Lust“: Sorgen Sie für Abwechslung, indem Sie zum Beispiel verschiedene Brotsorten und Getreidesorten anbieten. Lassen Sie Ihrer Fantasie und der des Kindes freien Lauf und erfinden Sie gemeinsam lustige Frühstücksrezepte.
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran: Lassen Sie das Frühstück nicht aus, nehmen auch Sie ein richtiges Frühstück zu sich, gemeinsam

mit Ihrem Kind.

- Sorgen Sie beim Frühstück für eine entspannte Atmosphäre und bieten Sie der ganzen Familie die Gelegenheit, sich zu unterhalten und auszutauschen.

Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen, rechnen Sie aber genügend Zeit am Frühstückstisch (15 Minuten) ein, damit ihr Kind Lust auf sein Frühstück bekommt.

ZWISCHENMAHLZEIT AM NACHMITTAG

Die kleine Zwischenmahlzeit am Nachmittag ist von größter Wichtigkeit für Ihr Kind, denn sie ermöglicht Ihrem Kind:

- seine Ernährung auszugleichen (zum Beispiel mit Obst oder Milchprodukten, die es mittags nicht essen konnte)
- ohne etwas Süßes oder Knabbereien bis zur Abendmahlzeit auszukommen
- sich nicht ausgehungert aufs Abendbrot zu stürzen

Eine ausgewogene Zwischenmahlzeit am Nachmittag richtet sich wie das Früh-

stück nach dem Hunger Ihres Kindes und besteht aus:

- einer Portion Brot oder Zerealien mit wenig Zucker
- einem Milchprodukt (1 Glas Milch **, 1 Becher Joghurt oder 1 Portion Käse)
- einer Portion Obst / Rohkost
- Wasser nach Belieben

Diese kleine Mahlzeit sollte spätestens 2 Stunden vor dem Abendessen eingenommen werden, so dass Ihr Kind zum Abendessen wieder Appetit hat. Eine Zwischenmahlzeit genügt. Fragen Sie nach, ob Ihr Kind in der

*Wasser: Leitungswasser, stilles oder kohlenensäurehaltiges Mineralwasser | **Milch: bevorzugen Sie teilentrahmte Milch (1,5% Fett)

Kindertagesstätte („maison relais“) schon eine Zwischenmahlzeit zu sich genommen hat und gegebenenfalls was.

Hier finden Sie einige Ideen, um die Nachmittagszwischenmahlzeiten einer Woche abwechslungsreich zu gestalten:

- 1 Schüssel Zerealien mit Milch ** und einigen Obststückchen
- Milchshake und ein paar trockene Kekse
- 1 Stück Obsttorte oder Cake mit einem Glas Milch **
- 1 Käsebrot mit einem Glas Fruchtsaft ohne

**Milch: bevorzugen Sie teilentrahmte Milch (1,5% Fett)

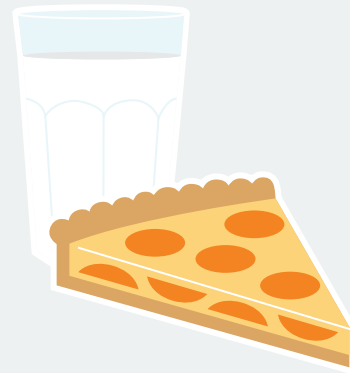
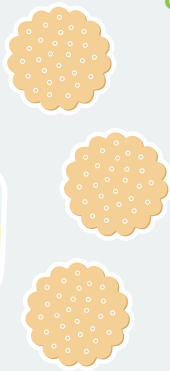
Zuckerzusatz
 · 2 dünne Pfannkuchen mit Marmelade und einem Glas Milch**

Eine gesunde Ernährung ist abwechslungsreich, reich an Farben, Düften und Aromen. Begleiten Sie Ihr Kind bei diesem Abenteuer und gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Genießen Sie die gemeinsamen Mahlzeiten und nutzen Sie die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung für sich und Ihr Kind.

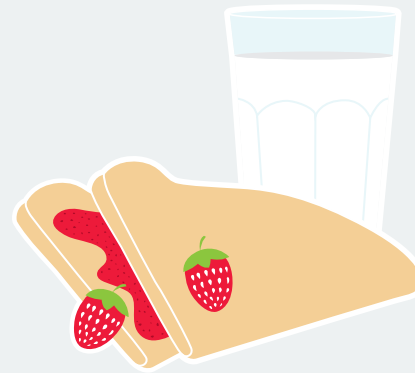
ZWISCHENMAHLZEIT AM NACHMITTAG



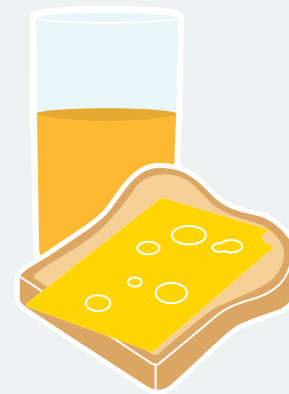
oder



oder



oder



oder





NÜTZLICHE ADRESSEN

Ministère de la Santé | Direction de la santé

www.sante.lu

Für die Bestellung der Broschüren: Tel: 24 78 55 69

Association Nationale des Diététicien(ne)s
du Luxembourg

www.andl.lu

Herausgeber: Ministère de la Santé in Zusammenarbeit
mit der Société Luxembourgeoise de Pédiatrie

Auflage: 10.000 Exemplare

Edition 2014 | ISBN: 978-2-919909-91-9

Layout & Graphik: marcwilmesdesign.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

