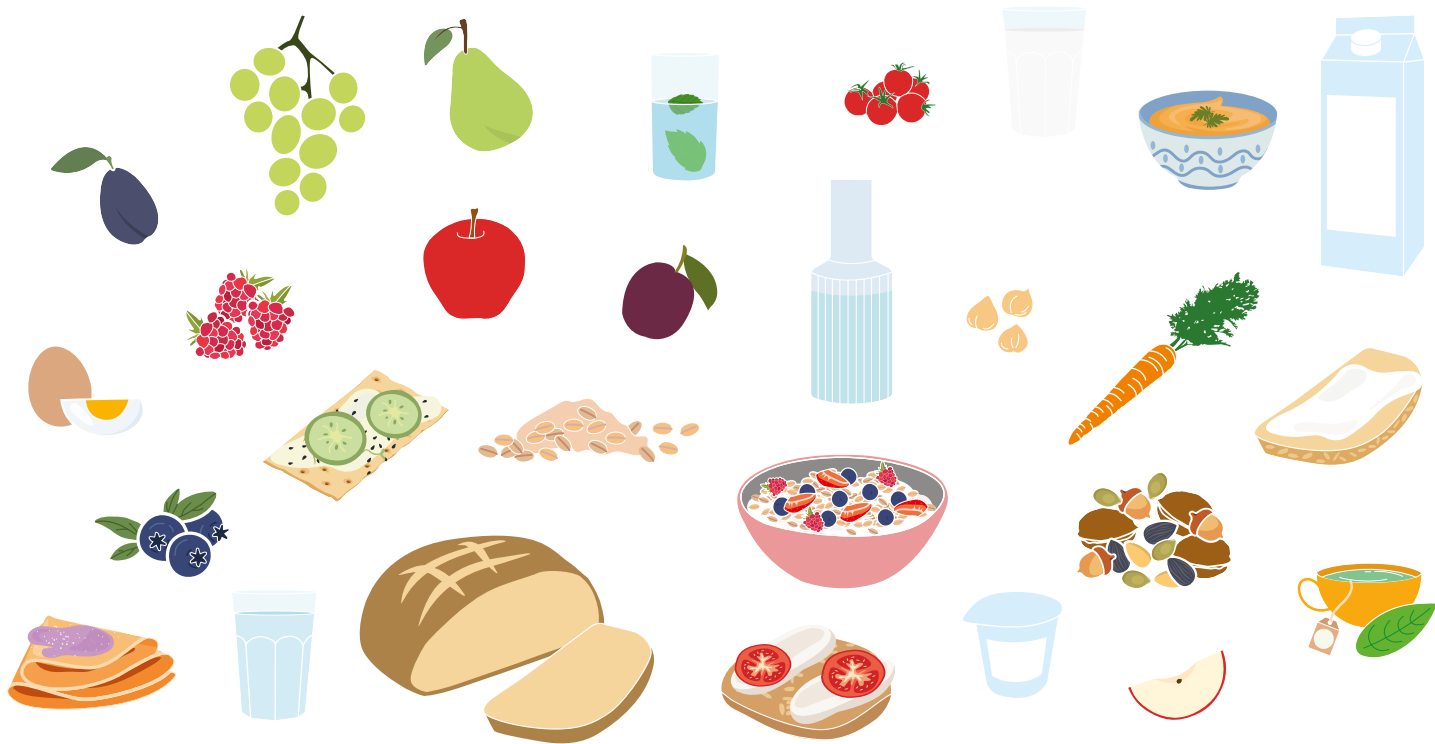


FRÜHSTÜCK & ZWISCHEN MAHLZEITEN



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé





INHALTSVERZEICHNIS

• DAS FRÜHSTÜCK	5
– <i>ZUSAMMENSETZUNG EINES AUSGEWOGENEN FRÜHSTÜCKS</i>	6
– <i>GETREIDEPRODUKTE</i>	7
– <i>MILCHPRODUKTE</i>	9
– <i>FRISCHES OBST ODER GEMÜSE DER SAISON</i>	11
– <i>GETRÄNKE</i>	13
– <i>FRÜHSTÜCKSIDEEN</i>	15
– <i>IHR KIND WILL NICHT FRÜHSTÜCKEN?</i>	17
• DIE MORGENDLICHE ZWISCHENMAHLZEIT	18
• DIE ZWISCHENMAHLZEIT AM NACHMITTAG	19
• MISSION NULL ZUCKERZUSATZ	22

ERNÄHRUNG... EIN GENUSS FÜR DIE SINNE

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Bei Kindern trägt das Anbieten abwechslungsreicher Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten dazu bei, ihre Bedürfnisse zu decken und ein harmonisches Wachstum zu unterstützen.



DAS FRÜHSTÜCK

Nach dem langen Fasten in der Nacht ist das Frühstück die erste Mahlzeit des Tages.

Am Morgen muss der Körper neue Energie, Nährstoffe und Flüssigkeit tanken, um die körperlichen und geistigen Anstrengungen des Tages zu bewältigen.

Warum frühstücken?

Das Frühstück ermöglicht Ihrem Kind:

- Energie zum Lernen, Bewegen und Spielen zu haben;
- Konzentration, Aufmerksamkeit und gute Laune in der Schule zu unterstützen;
- Sich gute Essgewohnheiten und einen guten Rhythmus bei den Mahlzeiten anzueignen;
- Den Hunger zu stillen.

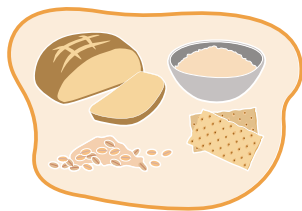
Um die Einnahme eines Frühstücks zu fördern, hier einige Tipps:

- Frühstücken Sie gemeinsam mit der Familie;
- Decken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Tisch, mit einer Vielfalt an gesunden Lebensmitteln, damit das Kind wählen kann;
- Planen Sie Zeit für das Frühstück ein, um Stress zu vermeiden;
- Vermeiden Sie alle Ablenkungen (z. B. Fernseher, Tablet, Computer, Telefon).



ZUSAMMENSETZUNG EINES AUSGEWOGENEN FRÜHSTÜCKS

Ein ausgewogenes Frühstück besteht aus je **einer Portion** der folgenden Lebensmittelgruppen:



ein Getreideprodukt

Beispiele:

Brot, Müsli,
Haferflocken,
Knäckebrot

+



ein Milchprodukt

Beispiele:

Milch, Joghurt,
Käse

+



**frisches Obst oder
Gemüse der Saison**

Beispiele:

Apfel, Birne,
Himbeeren, Tomate,
Karotte, Gurke,
Blumenkohl

+



ein Getränk

Beispiele:

Wasser, Kräuter-
oder Früchtetee
ohne Zuckerzusatz

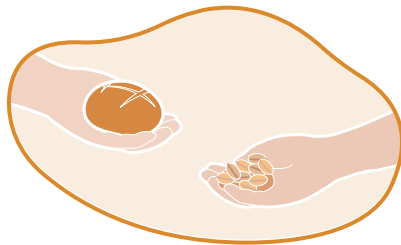
GETREIDEPRODUKTE (für Energie, Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe)

Getreideprodukte (auch stärkereiche Lebensmittel genannt), liefern die nötige Energie, dass die Muskeln und das Gehirn funktionieren, und fördern somit die Leistungsfähigkeit.

Bevorzugen Sie Vollkorngetreideprodukte.

Außerdem machen sie in ihrer Vollkornform länger satt, sodass man ohne Naschen bis zur nächsten Mahlzeit durchhält.

Beispiel für eine Portion = so viel, wie in die Hand Ihres Kindes passt:



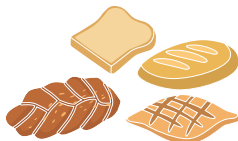
Umweltfreundliche Tipps

- Bevorzugen Sie möglichst wenig verpackte Produkte.
- Verwenden Sie wiederverwendbare Behälter für Zwischenmahlzeiten zum Mitnehmen.

Tipps:



Variieren Sie die Brotsorten
(z.B. Weizenbrot, Roggenbrot,
Dinkelbrot)



Wählen Sie ein Brot, **das aus natürlichen Zutaten hergestellt ist** (z. B. Vollkornmehl, Wasser, Hefe- oder Sauerteig, Salz, Samen)



Wählen Sie **Müsli oder Natur-Haferflocken**
(ohne Zuckerzusatz)



Achtung vor Zuckerzusatz

- Croissants, Teilchen, Brioche, Kekse, Milchbrötchen **gehören zur Familie der „Nicht-Unverzichtbaren“** und gelten nicht als stärkereiche Lebensmittel!
- Wenn Sie sich für Frühstücksflocken entscheiden, dann lieber naturbelassen (ohne Zusatzstoffe und ohne Zucker oder weniger als 5 g/100 g).

MILCHPRODUKTE (für Kalzium, Eiweiße und Vitamine)

Milchprodukte sind unverzichtbar für die Versorgung mit Kalzium, das zum Aufbau und zur Stärkung von Knochen und Zähnen dient.

Außerdem liefern sie Proteine, die für den Aufbau des Körpers benötigt werden.



Umweltfreundliche Tipps

- Wählen Sie eine Verpackungsgröße, die Ihrem Bedarf entspricht.
- Wählen Sie regionale und/oder Bio-Produkte.

Beispiele für eine Portion:



150 ml Milch



20 g Hartkäse



**1 Naturjoghurt
(125 g)**



60 g Frischkäse



45 g Weichkäse

Falls Sie tierische Produkte durch pflanzliche Produkte ersetzen möchten, zögern Sie nicht, eine/n Ernährungsberater/in zu kontaktieren, um Ihnen zu helfen die beste Wahl zu treffen.



Tipps:



Bei Joghurt und Quark sollten Sie **die Naturvariante bevorzugen**. Sie können sie mit frischen Früchten der Saison oder einigen Trockenfrüchten verfeinern.

Denken Sie daran, **die Käsesorten abzuwechseln**, aber in kleinen Mengen.

Denken Sie an **fermentierte Milch** (z. B. Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir). Sie enthält lebende Bakterien, die sich positiv auf die Darmflora auswirken.



Achtung vor Zuckerzusatz

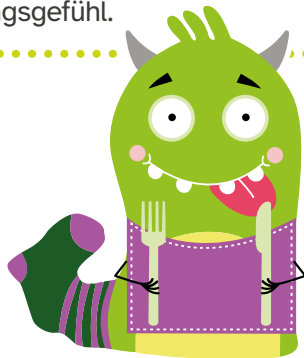
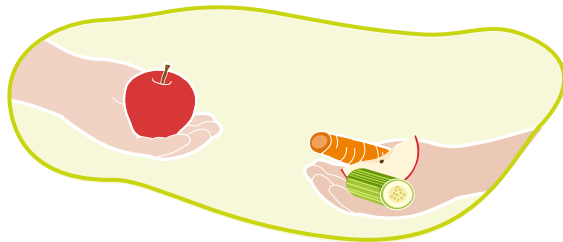
Milchprodukte speziell für Kinder enthalten in der Regel zugesetzten Zucker. Bevorzugen Sie klassische **Naturprodukte**.

FRISCHES OBST ODER GEMÜSE DER SAISON (für Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe)

Beispiele für eine Portion = so viel, wie in die Hand Ihres Kindes passt:

Sie sind voller wichtiger Nährstoffe, um ein reibungsloses Funktionieren des Körpers zu gewährleisten.

Sie sind außerdem unverzichtbar für die Zufuhr von Ballaststoffen, das Kauen und das Sättigungsgefühl.



Umweltfreundlicher Tipp

- Wählen Sie regionale, saisonale und/oder Bio-Produkte.



Tipps:

- Bevorzugen Sie **FRISCHES Obst und Gemüse** und **variieren Sie je nach Saison**;
- **Trockenfrüchte** sind reich an Mineralstoffen und Ballaststoffen, aber auch konzentriert an Zucker. Bieten Sie sie in kleinen Mengen an, um Milchprodukte oder Haferflocken zu verfeinern;
- Gelegentlich kann das Obst durch gepresstes oder gemixtes Obst (Smoothie) ersetzt werden, aber Vorsicht, höchstens ein halbes Glas.

Beachten Sie, dass die rohe Variante immer zu bevorzugen ist für:

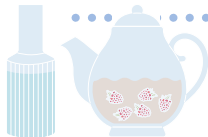
- ✓ Gutes Kauen;
- ✓ Weniger schnelle Schwankungen des Blutzuckerspiegels (Zucker im Blut);
- ✓ Höheren Ballaststoffgehalt;
- ✓ Ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl.



Achtung vor Zuckerzusatz

Mit dem Verzehr von Obst in flüssiger/pürierter Form überschreitet man sehr schnell die empfohlene Tagesportion und kann Zahnkaries bei Kindern fördern (z. B. Säfte).

GETRÄNKE (für die Zufuhr von Flüssigkeit)



Getränke füllen das über Nacht verlorene Wasser wieder auf.

Wasser sorgt dafür, dass das Blut flüssig bleibt, damit es alle notwendigen Elemente (Sauerstoff, Energie, Antikörper, Nährstoffe, usw.) durch den ganzen Körper transportieren kann.

**Beispiel für eine Portion:
mindestens 1 Glas zum Frühstück**

Tipps:

- Wasser ist das bevorzugte Getränk.
- Kräutertees oder selbstgemachtes aromatisiertes Wasser mit einer Scheibe Orange, Zitrone oder mit frischer Minze eignen sich auch.



Achtung vor Zuckerzusatz

Limonaden, Fruchtsäfte und andere zuckerhaltige Getränke gelten nicht als Getränke, sondern als Süßigkeiten.



Umweltfreundlicher Tipp

- Wählen Sie wiederverwendbare Trinkflaschen.
- Bevorzugen Sie Leitungswasser.

ANDERE LEBENSMITTEL

Andere Lebensmittel können in das Frühstück einbezogen werden:



Nüsse und Samen (z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne)



Nussmus
ohne Zuckerzusatz



Hummus oder
andere pflanzliche
Aufstriche



Fette
(z.B. Öl, Butter)



Eier



Honig



Marmeladen (am besten selbstgemacht und weniger als 30 g Zucker/100 g)



Aufgepasst

Würstchen, Aufschnitt, Salami und zubereitetes Fleisch werden weder zum Frühstück noch als Zwischenmahlzeit empfohlen.



Gut für die Umwelt

- Wählen Sie regionale und/oder Bio-Produkte.

FRÜHSTÜCKSIDEEN

Hier einige Ideen für ein vollwertiges Frühstück:



1 Naturjoghurt mit Müsli (ohne Zuckerzusatz) + 1 Stück Obst der Saison + 1 Glas Wasser mit frischer Minze



1 Scheibe Vollkornbrot, bestrichen mit Frischkäse und belegt mit Scheiben/Stücken/zerdrücktem frischen Obst der Saison + 1 Glas Wasser



Milchshake (Haferflocken + 1 Glas Milch + 1 Stück Obst der Saison + Nüsse) + Kräutertee



FRÜHSTÜCKSIDEEN FÜR DAS WOCHENENDE

Hier sind einige Frühstücksideen für das Wochenende als Alternative zu süßen Frühstückscerealien, Teilchen, Brioche oder Keksen:

1.



1 Hausgemachter Pfannkuchen bestrichen mit Obst der Saison und Zimt + 1 Glas Wasser

2.



1 Stück selbstgebackener Kuchen mit Obst der Saison + Kefir

3.



1 Scheibe Vollkornbrot mit Tomatenstücken (in Form von Scheiben, als Pesto oder Aufstrich) + Olivenöl und Käse (Mozzarella) + 1 Glas Wasser



***Hausgemachte Pfannkuchen:** 200 ml Milch, 100 g Vollkornmehl, 1 Ei und Öl zum Kochen.

IHR KIND WILL NICHT FRÜHSTÜCKEN?

Besprechen Sie mit ihm, warum es nicht gerne frühstückt:

- **Das Kind steht zu spät auf und hat keine Zeit mehr:**
Versuchen Sie, es eine Viertelstunde früher zu wecken.
- **Es wirkt zu müde,** hat Schwierigkeiten beim Aufstehen.
Es muss am Vorabend früher ins Bett gehen, und während der Woche genügend körperliche Aktivität haben um eine gute Schlafqualität zu haben.
- **Es isst nicht gerne allein:** Frühstücken Sie gemeinsam, gute Ernährungsgewohnheiten entwickeln sich im familiären Umfeld.
- **Es verträgt die Hektik am Morgen nicht:**
Versuchen Sie, das Frühstück im Voraus zuzubereiten, indem Sie z. B. den Tisch bereits am Vorabend decken.
- **Es ist nicht hungrig:**
Bieten Sie ihm ein Glas Milch oder ein Stück Obst an und nutzen Sie die morgendliche Zwischenmahlzeit, um das Frühstück zu vervollständigen.



DIE MORGENDLICHE ZWISCHENMAHLZEIT

Sie sollten wissen, dass eine morgendliche Zwischenmahlzeit nicht notwendig ist, wenn Ihr Kind ein vollwertiges Frühstück zu sich nimmt. Sie sollte immer an den Hunger des Kindes angepasst und entsprechend seinem Frühstück zusammengestellt werden.

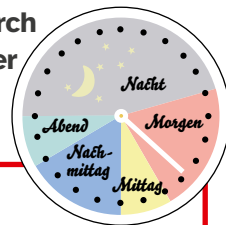
Wenn das Frühstück hingegen nicht vollwertig ist, kann es durch die morgendliche Zwischenmahlzeit am Morgen ergänzt werden. In diesem Fall geben Sie

Ihrem Kind das, was beim Frühstück gefehlt hat.

- Geben Sie ihm z. B. ein Stück Obst, wenn das Frühstück nur aus Brot und einem Glas Milch bestand.

Die morgendliche Zwischenmahlzeit sollte am besten vor 10 Uhr eingenommen werden.

Für eine herz hafte Zwischenmahlzeit, ersetzen Sie Wurstwaren durch Hummus, Käse, Gemüse oder pflanzliche Aufstriche.

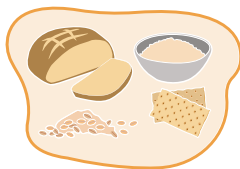


Achtung vor Zuckerzusatz

Wenn die Zwischenmahlzeit hauptsächlich aus süßen und fettreichen Lebensmitteln besteht, kann sie das tägliche Ernährungs-gleichgewicht stören und das Kind aufgrund von Appetitlosigkeit daran hindern, beim Mittagessen angemessen zu essen.

DIE ZWISCHENMAHLZEIT AM NACHMITTAG

Eine ausgewogene Zwischenmahlzeit kann , genau wie das Frühstück, zusammengesetzt sein aus:



**einem
Getreideprodukt**

und/
oder



**einem
Milchprodukt**

und/
oder



**frischem Obst oder
Gemüse der Saison**

+



**einem
Getränk**

Die Zwischenmahlzeit ermöglicht dem Kind:

- Die Ernährung zu ergänzen (z. B. mit Obst und Milchprodukten, wenn es diese tagsüber nicht zu sich nehmen konnte);
- Keinen Heißhunger vor dem Abendessen zu haben.

Es ist wichtig Ihrem Kind zuzuhören und seinen Hunger zu respektieren. Ein Stück Obst kann als Zwischenmahlzeit genügen, wenn das Kind nicht sehr hungrig ist.

Die Zwischenmahlzeit sollte mindestens 2 Stunden vor dem Abendessen zu sich genommen werden.

EINIGE IDEEN FÜR DIE ZWISCHENMAHLZEIT AM NACHMITTAG

1.



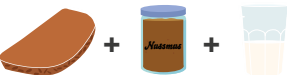
Knäckebrot mit Kräuterfrischkäse und Gurkenscheiben + 1 Glas Wasser

3.



Knabber Gemüse + Quarkdip mit frischen Kräutern

2.



1 Scheibe Vollkornbrot mit Nussmus + 1 Glas Milch

***Selbstgemachtes Nussmus:** 1. Zerkleinern Sie die Nüsse, bis Sie eine pastenartige Textur haben; 2. für eine cremigere Textur geben Sie etwas Wasser hinzu.



Achtung vor Zuckerzusatz

Wenn Sie sich für eine süße Zwischenmahlzeit (z.B. Kuchen, Keks) entscheiden, sollten Sie immer die einfachste Variante wählen: einen selbstgebackenen Joghurtkuchen oder ein Milchbrötchen. Heben Sie sich die süße Zwischenmahlzeit für besondere Anlässe auf.

GEMEINSAM SPASS IN DER KÜCHE HABEN

Das gemeinsame Zubereiten von Zwischenmahlzeiten ermöglicht es der Familie, schöne Momente zu verbringen und sich über den Tag auszutauschen. Dies ermöglicht es Ihnen auch, die Qualität und Quantität der Zutaten selbst zu bestimmen!

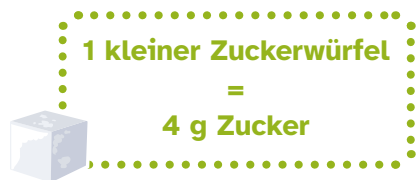
Wenn Sie neue Zwischenmahlzeiten ausprobieren möchten, spielen Sie mit der Optik, indem Sie auf die Präsentation achten und sie unterhaltsamer gestalten.



MISSION NULL ZUCKERZUSATZ

Kinder fühlen sich bei zuckerarmen Mahlzeiten wohler. So leiden sie weniger unter den Auswirkungen der schnellen Schwankungen des Blutzuckerspiegels.

Der angemessene tägliche Konsum von zugesetztem Zucker entspricht 25 g pro Tag*.



***25 g/Tag = +/-6 kleine Zuckerwürfel**



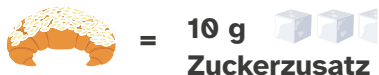
Beispiel für einen Tag mit einem zu hohen Zuckerkonsum:

Frühstück



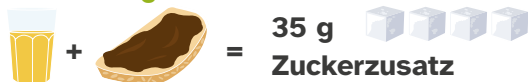
Milch mit 50 g Frühstücksflocken
mit Schokoladenfüllung

Morgendliche Zwischenmahlzeit



1 Mandelhörnchen

Zwischenmahlzeit am Nachmittag



1 Glas (250 ml) Fruchtsaft + 1 Scheibe Brot mit 15 g Schokoladenaufstrich



**Gesamt für den Tag
= 60 g Zuckerzusatz**





Beispiel für einen Tag mit einer angemessenen Menge an Zuckerzusatz:

Frühstück



1 Glas Milch + 1 Scheibe Vollkornbrot mit 5g Honig

Morgendliche Zwischenmahlzeit



1 Stück frisches Obst der Saison + 1 Glas Wasser

Zwischenmahlzeit am Nachmittag



1 Schale mit Naturjoghurt mit Haferflocken (ohne Zuckerzusatz) +
1 Stück frisches Obst der Saison + 1 Glas Wasser



Gesamt für den Tag
= 4 g Zuckerzusatz



*Die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) besagen, dass die **„freien Zucker“ auf 5%** (maximal 10%) der täglichen Energiezufuhr begrenzt werden sollten.

Dies entspricht **25 g (maximal 50 g) „freier Zucker“ pro Tag** für eine Person mit einem Tagesbedarf von 2000 kcal/Tag.

Laut WHO sind freie Zucker = alle vom Hersteller oder Verbraucher zugesetzten Zucker sowie die natürlich in Honig, Sirupen und Fruchtsäften vorkommenden Zucker. Nicht als freie Zucker gelten: Laktose, der natürlich in Milch/Joghurt vorkommt, oder Zucker, der in frischem Obst enthalten ist.

Quelle: WHO

Die Broschüre berücksichtigt die durchschnittlichen Kilokalorien (kcal), die Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren zu sich nehmen (1950 kcal), und der Begriff „Zuckerzusatz“ = „freie Zucker“ gemäss der Definition der WHO entspricht.

EXPERTENGRUPPE, DIE BEI DER ERSTELLUNG DIESER BROSCHÜRE KONSULTIERT WURDE

**Bewerten Sie
die Broschüre:**



Dr Amsallem Emmanuel

Direction de la santé | Division de la médecine préventive

Mme Fortuna Filipa

Direction de la santé | Division de la médecine préventive

Mme Marx Anne

Direction de la santé | Pôle Médecine préventive et santé des populations

Mme Krier Danielle

Ligue médico-sociale

Mmes Mersch Liz & Dégardin Simone

naturpark.lu

Mme Dell'Aera Monteiro Sabrina

Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg







NÜTZLICHE ADRESSEN

Ministère de la Santé et de la Sécurité Sociale
Direction de la santé
www.gimb.lu

Ausgabe: 2026 | ISBN: 978-2-49676-072-9

Layout & Grafik: marcwilmesdesign.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé

