

# FRÜHSTÜCK & ZWISCHEN MAHLZEITEN



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





# INHALTSVERZEICHNIS

• <b>DAS FRÜHSTÜCK</b> .....	<b>3</b>
– <i>ZUSAMMENSETZUNG EINES AUSGEWOGENEN FRÜHSTÜCKS</i> .....	4
– <i>GETREIDEPRODUKTE</i> .....	5
– <i>MILCHPRODUKTE</i> .....	7
– <i>FRISCHES OBST ODER GEMÜSE DER SAISON</i> .....	9
– <i>GETRÄNKE</i> .....	12
– <i>FRÜHSTÜCKSIDEEN</i> .....	13
– <i>IHR KIND WILL NICHT FRÜHSTÜCKEN?</i> .....	15
• <b>DIE MORGENDLICHE ZWISCHENMAHLZEIT</b> .....	<b>16</b>
• <b>DIE ZWISCHENMAHLZEIT AM NACHMITTAG</b> .....	<b>17</b>
• <b>MISSION NULL ZUCKERZUSATZ</b> .....	<b>20</b>

## ERNÄHRUNG... EIN SINNLICHES VERGNÜGEN

---

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Bei Kindern helfen abwechslungsreiche Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten, die Grundbedürfnisse zu decken und ein gesundes Wachstum zu ermöglichen.



# DAS FRÜHSTÜCK

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

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

## Warum frühstücken?

### Das Frühstück ermöglicht Ihrem Kind:

- Energie für Bewegung, Spiel und Lernen zu haben;
- In der Schule bei guter Laune zu sein, sich gut zu konzentrieren und aufmerksam zu sein;
- Sich gute Essgewohnheiten und einen guten Rhythmus bei den Mahlzeiten anzueignen;
- Den Hunger zu stillen.

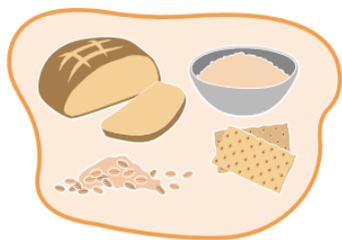
## Um die Einnahme des Frühstücks zu fördern, hier einige Tipps:

- 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;
- Beseitigen 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,  
Himbeere, Tomate,  
Karotte, Gurke,  
Blumenkohl

+



**ein Getränk**

**Beispiele:**

Wasser, Kräuter-  
oder Früchtetee  
ohne Zuckerzusatz

# GETREIDEPRODUKTE

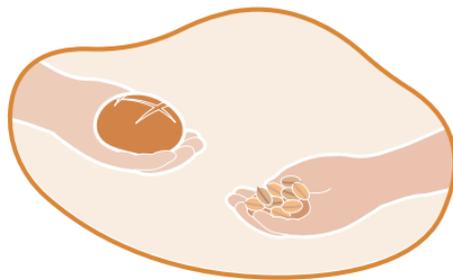
(für Energie, Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe)

Getreideprodukte (auch stärkehaltige Lebensmittel genannt), liefern die nötige Energie, um die Muskeln und das Gehirn zu versorgen, und fördern somit die Leistungsfähigkeit.

**Bevorzugen Sie Vollkornprodukte.**

Außerdem sorgen Vollkornprodukte dafür, dass man ohne Naschen bis zur nächsten Mahlzeit durchhält.

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



## Gut für die Umwelt

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

## Tipps:



### Variieren Sie die Brotsorten

(z.B. Weizenbrot, Roggenbrot, Dinkelbrot)



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



### Wählen Sie **Müsli oder**

**Natur-Haferflocken** (ohne Zuckerzusatz)



### Achtung Zuckerzusatz

- Croissants, Gebäck, Brioches, Kekse, Milchbrötchen und süße Frühstücksflocken **gehören zur Familie der „nicht wesentlich“** und gelten nicht als Getreideprodukte!
- Wenn Sie sich für Frühstücksflocken entscheiden, dann lieber naturbelassen (ohne Zusatzstoffe und ohne Zucker oder weniger als 5 g/100 g).

# MILCHPRODUKTE

(für Kalzium, Eiweiß 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.

## Beispiele für eine Portion:



150 ml Milch



20 gr Hartkäse



1 Naturjoghurt  
(125 gr)



60 g Frischkäse



45 gr Weichkäse

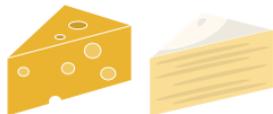


## Gut für die Umwelt

- Wählen Sie die Verpackungsgröße, die Ihren Bedürfnissen entspricht.
- Wählen Sie regionale und/oder biologisch angebaute Produkte.

Falls Sie tierische Produkte durch pflanzliche Produkte ersetzen möchten, zögern Sie nicht, sich von einer Ernährungsberaterin/ einem Ernährungsberater beraten zu lassen, um die beste Wahl zu treffen.

## Tipps:



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

Denken Sie daran, **die Käsesorten abzuwechseln**, und es ist ratsam, sie in kleinen Mengen zu verzehren.

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



### Achtung Zuckerzusatz

Spezielle **Milchprodukte speziell für Kinder** enthalten in der Regel hinzugefügter Zucker. Bevorzugen Sie klassische „**naturbelassene**“ **Produkte**.

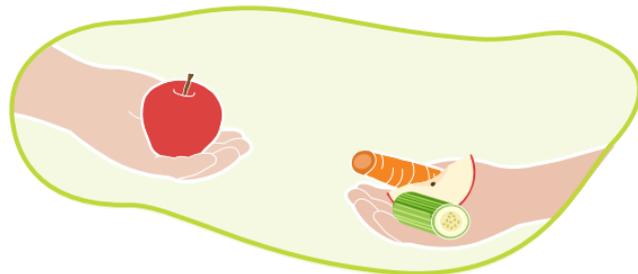
# FRISCHES OBST ODER GEMÜSE DER SAISON

(für Vitamine, Mineralien und Ballaststoffen)

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

**Sie sind voller wichtiger Nährstoffe, die ein reibungsloses Funktionieren des Körpers gewährleisten.**

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



## Gut für die Umwelt

- Wählen Sie regionale, saisonale und/oder biologisch angebaute Produkte.



### Tipps:

- Bevorzugen Sie **FRISCHES Obst und Gemüse** und **variieren Sie je nach Jahreszeit**;
- **Trockenfrüchte** sind reich an Zucker. Bieten Sie sie in kleinen Mengen an;
- Gelegentlich kann das Obst durch gepresstes oder gemixtes Obst (Smoothie) ersetzt werden, aber Vorsicht, nicht mehr als ein halbes Glas.

### Beachten Sie, dass rohes Gemüse oder Obst immer zu bevorzugen ist für:

- ✓ Gutes Kauen;
- ✓ Weniger schnelle Schwankungen des Blutzuckerspiegels;
- ✓ Höhereren Ballaststoffgehalt;
- ✓ Ein besseres Sättigungsgefühl.



### Achtung 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. Fruchtsäfte).

# GETRÄNKE (für die Zufuhr von Flüssigkeit)



## Getränke füllen das über Nacht verlorene Wasser wieder auf.

Wasser sorgt dafür, dass das Blut schön dünnflüssig 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. 
- Kräutertee oder selbstgemachtes aromatisiertes Wasser mit einer Scheibe Orange, Zitrone oder mit frischer Minze eignen sich auch. 



### Achtung Zuckerzusatz

Limonaden, Säfte und andere zuckerhaltige Getränke gelten nicht als Getränke, sondern als Süßigkeiten!



### Gut für die Umwelt

- 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 ein anderer  
Gemüseaufstrich



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 biologisch angebaute Produkte.

# FRÜHSTÜCKSIDEEN

Hier einige Ideen für ein vollwertiges Frühstück:



1 Naturjoghurt mit Müsli (ohne Zuckerzusatz) + 1 Portion Obst + 1 Glas Wasser mit frischer Minze



1 Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse und mit Obst der Saison belegt + 1 Glas Wasser

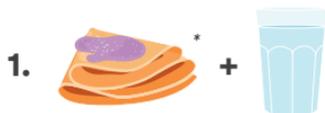


Milchshake (Haferflocken + 1 Glas Milch + 1 Portion Obst + Nüsse) + Kräutertee



# FRÜHSTÜCKSIDEEN FÜR DAS WOCHENENDE

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



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



1 Stück selbstgebackener Kuchen mit Obst der Saison + Kefir



1 Scheibe Vollkornbrot Tomatenstücke (in 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?

---

**Analysieren Sie mit dem Kind den Grund, warum es nicht gerne frühstückt:**

- **Das Kind steht zu spät auf und hat keine Zeit mehr:**  
Versuchen Sie, es eine Viertelstunde früher zu wecken.
- **Das Kind wirkt übermüdet,** 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 Essgewohnheiten werden in der Familie aufgebaut.
- **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 Ihrem Kind ein Glas Milch oder etwas Obst an und nutzen Sie die morgendliche Zwischenmahlzeit, um das Frühstück zu ergänzen.



## DIE MORGENDLICHE ZWISCHENMAHLZEIT

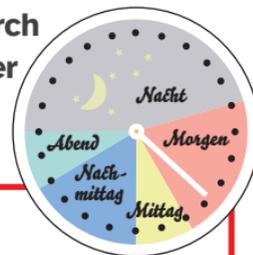
Sie sollten wissen, dass eine morgendliche Zwischenmahlzeit nicht notwendig ist, wenn Ihr Kind ein vollwertiges Frühstück zu sich nimmt. Sie sollte immer an den Hunger des Kindes angepasst und je nach Frühstück des Kindes zusammengestellt werden.

**Wenn das Frühstück** hingegen nicht vollwertig ist, kann es durch die 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 herzhaftere Zwischenmahlzeit, ersetzen Sie Wurstwaren durch Hummus, Käse, Gemüse oder Gemüseaufstrich.**



### Achtung Zuckerzusatz

Wenn die Zwischenmahlzeit nicht angemessen ist und z. B. vor allem aus süßen und fettigen Lebensmitteln besteht, kann sie die ausgewogene Ernährung des Tages stören und das Kind aufgrund von Appetitlosigkeit daran hindern, beim Mittagessen angemessen zu essen.

# DIE ZWISCHENMAHLZEIT AM NACHMITTAG

Eine ausgewogene Zwischenmahlzeit kann wie das Frühstück zusammengesetzt sein aus:



und/  
oder



und/  
oder



+



**ein**  
**Getreideprodukt**

**ein**  
**Milchprodukt**

**ein frisches Obst oder**  
**Gemüse der Saison**

**ein**  
**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, Ihr Kind zu respektieren und ihm zuzuhören. Ein Stück Obst kann genügen, wenn das Kind nicht sehr hungrig ist.

Die Zwischenmahlzeit sollte mindestens zwei Stunden vor dem Abendessen erfolgen.

# EINIGE IDEEN FÜR DIE ZWISCHENMAHLZEIT AM NACHMITTAG



Knäckebrot mit Kräuterfrischkäse und Gurkenscheiben + 1 Glas Wasser



Knabber Gemüse + Quarkdip mit frischen Kräutern



1 Scheibe Vollkornbrot mit Nussmus + 1 Glas Milch

*\*Selbstgemachtes Nussmus: 1. Zerkleinern Sie die Nüsse, breiige/ pastenartige Textur haben; 2. für eine cremige Textur geben Sie etwas Wasser hinzu.*



## Achtung Zuckerzusatz

Wenn Sie sich für eine süße Zwischenmahlzeit (z.B. Kuchen, Kekse) entscheiden, sollten Sie immer die einfachste Variante wählen: einen selbstgebackenen Joghurtkuchen oder ein Milchbrötchen. Heben Sie sich die süßen Zwischenmahlzeiten 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 selbst zu bestimmen!

Wenn Sie neue Zwischenmahlzeiten ausprobieren möchten, spielen Sie mit der Optik, indem Sie die Präsentation spielerisch gestalten.



## MISSION NULL ZUCKERZUSATZ

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

Ein vernünftiger Konsum von hinzugefügtem Zucker entspricht 25 g pro Tag\*.



\*25 g/Tag = +/-6 kleine Zuckerwürfel



## Beispiel für einen Tag mit Frühstück und Zwischenmahlzeiten mit zuviel Zucker:

### Frühstück



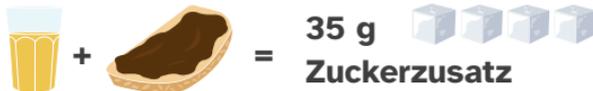
Milch mit 50 g Frühstücksflocken  
mit Schokoladenfüllung

### Morgen



1 Mandelhörnchen

### Nachmittagsnack

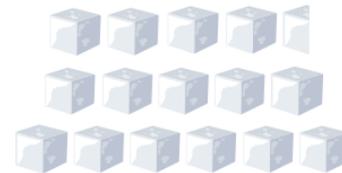


1 Glas (250 ml) Obstsaft + 1 Scheibe Brot mit 15 g Schokoladenaufstrich




---

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



**Beispiel für einen Tag mit Frühstück und Zwischenmahlzeiten mit einer angemessenen Menge an Zuckerzusatz:**

**Frühstück**



1 Glas Milch + 1 Scheibe Vollkornbrot mit 5g Honig

**Morgen**



1 Frisches Obst der Saison + 1 Glas Wasser

**Nachmittagsnack**



1 Schüssel mit Naturjoghurt mit Haferflocken + 1 frisches Obst der Saison + 1 Glas Wasser



**Gesamt für den Tag  
= 4 g Zuckerzusatz**



.....

\*Die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) besagen, dass **„freier 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 einer Diät mit 2000 kcal/Tag.

Laut WHO sind freie Zucker = alle Zucker, die vom Hersteller oder Verbraucher hinzugefügt werden, sowie Zucker, die von Natur aus in Honig, Sirupen und Fruchtsäften enthalten sind. Nicht als freie Zucker gelten: Laktose, die natürlicherweise in Milch/Joghurt vorkommt, oder Zucker, der in frischem Obst enthalten ist.

*Source: WHO*

**In dieser Broschüre wurden die durchschnittlichen Kilokalorien (kcal), die Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren zu sich nehmen (1950 kcal), und der Begriff „Zuckerzusatz“ = „freier Zucker“ nach der Definition der WHO berücksichtigt.**

**Bewerten Sie  
die Broschüre:**



## EXPERTENGRUPPE, DIE BEI DER ERSTELLUNG DIESER BROSCHÜRE KONSULTIERT WURDE

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](http://www.gimb.lu)

Auflage: 10.000 Exemplare  
Ausgabe: 2024 | ISBN: 978-2-49676-023-1

Layout & Grafik: marcwilmesdesign.lu



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

Direction de la santé

