



MUSKELKATER & TEAMGEIST  
PRÄSENTIEREN DIE

# VIELFÄLTIGE BROTDOSE

# TÄGLICH!

## GEMÜSE

Bunte Fitmacher

liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe

bevorzugt saisonal-regional

geeignet sind:

Rohkost(sticks), Gemüsespieße, Gemüse und Salat als Garnitur auf einem Brot/Brötchen



## OBST

Bunte Fitmacher

liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe

bevorzugt saisonal-regional

geeignet sind:

Stückobst, Obstspieße, Obstsalat

## NÜSSE

[ohne Salz/ungesüßt]

liefern ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium

## GETREIDEPRODUKTE

Sattmacher und Energiequelle

liefern Kohlenhydrate und in der Vollkornvariante reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe

geeignet sind:

Brot und Brötchen, Knäckebrot, ungesüßtes Müsli, Getreideflocken – Vollkorn sollte bevorzugt werden!

ungeeignet sind:

gesüßte Frühstückscerealien

## MILCH UND MILCHPRODUKTE

Wichtige Calciumlieferanten

liefern reichlich Proteine, Vitamine und Mineralstoffe wie Calcium

geeignet sind:

Käse [z. B. Gouda, Emmentaler] und Frischkäse, Naturjoghurt, Quark

ungeeignet sind:

gesüßte Fruchtjoghurts, Schmelz- und Weichkäse aus Rohmilch



## Liebe Eltern,

Kinder brauchen vielfältige Bewegung, Energie und Nährstoffe für ein gesundes Aufwachsen von Körper und Geist, für ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie für die Stärkung ihrer Immunabwehr. Diese Übersicht gibt Tipps und (kleine) Anregungen für die tägliche abwechslungsreiche Zusammenstellung einer wohlschmeckenden Frühstücksdose.

Weitere Infos dazu finden Sie in den 10 Regeln der DGE [Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.] für vollwertiges Essen und Trinken:



# AB UND ZU!

## FLEISCH, WURST UND EI

liefern Proteine, Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen

geeignet sind:

z. B. magere Aufschnitte wie Putenbrust oder Truthahn-Mortadella, gekochte Eier

## SÜßES UND LEBENSMITTEL SPEZIELL FÜR KINDER

meist hoher Zucker-/Fettgehalt

ungeeignet sind:

z. B. süße Aufstriche, gesüßtes Obstmus im Quetschbeutel, Milchcremeschnitten, Kuchen, Kekse und Chips

Ausnahme:

besondere Anlässe in der Schule

## SORGEN SIE FÜR ABWECHSLUNG.

Eine kindgerechte Portion ist so groß wie eine Kinderhand. Gehen Sie auf die Wünsche Ihres(r) Kindes(r) ein.



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E.V.  
Sektion Thüringen  
Dornburger Straße 23  
07743 Jena  
Telefon 03641 - 949749  
E-Mail: info@dge-th.de  
www.dge-thueringen.de

Bewegte  
Kinder =  
Gesündere  
Kinder

