



MUSKELKÄTER & TEAMGEIST
PRÄSENTIEREN DIE

VIELFÄLTIGE BROTDOSE

TÄGLICH!

GEMÜSE

Bunte Fitmacher

liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe

bevorzugt saisonal

geeignet sind:
Rohkostsalate, Obstspieße, Gemüsebraten
als Garnitur auf einem Brot/Brötchen

OBST

Bunte Obstsalat

liefern 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, ungesüßte Müllisch, Getreideflocken – Vollkornbrot 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 Aufwachen 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 [Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.] für vollwertiges Essen und Trinken:



AB UND ZU!

FLEISCH, WURST UND EIER

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 - 94 97 49
E-Mail: info@dge-th.de
www.dge-thueringen.de

Bewegte
Kinder =
Gesündere
Kinder

