



An Eltern von Schulkindern

Infos und Tipps zu Frühstück und Znüni

Ein ausgewogenes Frühstück und ein darauf abgestimmter Znüni machen Körper und Geist fit für einen langen Schultag. Im Kindergartenalter gehören Frühstück und Znüni für die meisten Kinder zum Alltag. Wichtig sind die morgendlichen Mahlzeiten aber auch für ältere Kinder und Jugendliche. Es muss nicht immer Milch und Brot sein – etwas Abwechslung macht auch am Morgen mehr Lust aufs Essen. Vorschläge finden Sie auf der nächsten Seite.

Das Frühstück für den Start

Die Mahlzeiten am Morgen liefern Energie, um den Tag anzupacken. Mit einem ausgewogenen Frühstück werden die über Nacht aufgebrauchten Energiespeicher wieder aufgefüllt. Damit Kinder optimal leistungsfähig sind, brauchen sie für ihre geistige und körperliche Entwicklung ausreichend Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Ein Frühstück mit einem Getreideprodukt wie Vollkornbrot oder Getreideflocken, einem Milchprodukt (oder einer anderen Proteinquelle), einer Frucht oder einem Gemüse sowie einem Getränk liefert alle notwendigen Inhaltsstoffe.

Der Znüni als Ergänzung

Der Znüni ist eine Ergänzung zum Frühstück und hilft, das Leistungstief vor dem Mittag aufzufangen und die Konzentration zu verbessern. Frühstückt ein Kind ausgiebig, reicht eine kleine Zwischenmahlzeit wie zum Beispiel ein Apfel, eine Zwetschge oder eine Mandarine. Diese Portion Obst zum Znüni hilft gleichzeitig, die 5 empfohlenen Portionen Früchte und Gemüse pro Tag abzudecken. Kinder, welche wenig frühstücken und solche, die sich viel bewegen, gleichen ihren Energiebedarf am besten mit einem reichhaltigeren Znüni aus (z.B. mit einem Getreide- und/oder einem Milchprodukt).

Tipps fürs Frühstück

- ▶ Je voller das Korn, desto mehr Nährstoffe. Probieren Sie verschiedene Vollkornbrotsorten und Getreideflocken aus.
- ▶ Viele Frühstücksflocken und Müeslimischungen enthalten sehr viel Zucker. Lesen Sie die Zutatenliste und wählen Sie ein Produkt ohne Zuckerzusatz.
- ▶ Ein Glas Fruchtsaft pro Tag kann eine Frucht ersetzen. Achten Sie auf einen reinen Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz.
- ▶ Eine Tasse Milch, ein Joghurt oder etwas Käse zum Frühstück liefern Proteine und Kalzium für starke Knochen.
- ▶ Wenn Ihr Kind keine Milchprodukte isst, sollte es unbedingt andere kalziumhaltige Produkte zu sich nehmen (z.B. mit Kalzium angereicherte Sojamilch).

Die 4 Komponenten für ein gesundes Frühstück



Getreideprodukt



Milchprodukt



Frucht oder Gemüse



Ungesüßtes Getränk

Frühstücksvarianten

Very British

Porridge mit Früchten und Tee

Haferflocken mit Milch gekocht, etwas Zimt und Apfelstücke oder andere Früchte



Der schweizer Klassiker

Milch und Konfibröt

Eine Tasse Milch, Vollkornbrot oder Vollkorntoast mit wenig Butter und Konfitüre oder Honig



Nach osteuropäischer Art

Fladenbrot mit Gemüse

Fladenbrot, Käse, Gurke, Tomate und Oliven



Wenn es schnell gehen muss

Toast mit Frischkäse

Vollkorntoast mit Frischkäse, dazu ein kleines Glas Fruchtsaft (100% Saft, ohne zugesetzten Zucker)



The American Style

Cornflakes mit Milch und Früchten

Ungezuckerte Cornflakes mit Milch und Bananenscheiben oder geraffeltem Apfel



Aus Nicaragua

Gallo pinto

Reis und schwarze Bohnen, ergänzt mit Rührei oder weissem Käse, wenig Avocado oder einer gebratenen Kochbanane



Tipps für Frühstücksmuffel

- ▶ Als Minimum gilt: Nie ohne ein Getränk aus dem Haus.
- ▶ Ein Glas Fruchtsaft, ein Smoothie oder ein Glas Milch liefern neben Flüssigkeit auch Nährstoffe.
- ▶ Ergänzend zum Znüni ein kleines Sandwich, Vollkorncracker mit Frischkäse oder ein Pausenbrötli mitgeben.
- ▶ Schnelles, trinkbares Frühstück: Milch mit Banane und 2 Esslöffeln feinen Haferflocken mixen.
- ▶ Tisch am Vorabend decken. Je nach Frühstück Pfanne, Mixer oder Toaster sowie Flocken, Früchte oder Vollkorntoast bereitstellen.
- ▶ Müesli oder Smoothie am Abend vorbereiten.
- ▶ Genügend Zeit kann Wunder wirken: Eine Viertelstunde früher aufstehen beugt Stress bei allen Familienmitgliedern vor!

Kontakt und weitere Informationen:

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, Schulärztlicher Dienst, Ernährungsberatung
Langstrasse 21, 8004 Zürich, Telefon 044 413 46 61, ernaehrung.sad@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/ernaehrung-tipps-schule

