

Tageseinrichtungen für Kinder

Frühstücker sind fit für den Tag

In der Woche stehen am Morgen praktische Fragen wie „Kindertages- tasche gepackt?“, „Wurst oder Frischkäse?“, „Zähne geputzt?“ auf dem Programm. Denn sobald der Wecker klingelt, muss jeder Hand- griff sitzen. Doch auch wenn der Zeitplan eng ge- strickt ist: Für ein entspanntes erstes Frühstück mit ausreichend Zeit sollten Sie als Eltern trotzdem sor- gen, denn für Kinder ist das die wichtigste Mahlzeit überhaupt. Nach dem „Fasten“ in der Nacht füllt es die Energiespeicher auf und sorgt dafür, dass Mus- keln und Gehirn auf „Empfang“ schalten. Kinder, die nicht frühstücken, können sich nicht konzentrieren und nicht richtig nachdenken. Und das sind äußerst schlechte Startbedingungen für einen langen Tag, der für Kinder in der Tageseinrichtung schön und aufregend ist, aber ebenso energieverbrauchend wie der Arbeitstag für einen Erwachsenen.

Frühstücker frühstücken zweimal

Schlaue Frühstücker frühstücken zweimal, zuerst zu Hause und später am Vormittag in der Kindertages- einrichtung. Wichtig ist, dass die beiden Frühstücke aufeinander abgestimmt sind und sich ergänzen.

Für Kinder die am frühen Morgen noch keinen richtigen Appetit haben fällt das erste Frühstück kleiner aus und kann einfach aus einem Glas Milch bestehen. Natürlich ist das Frühstück in der Tages- einrichtung dann reichhaltiger.

Zum zweiten Frühstück brauchen Kinder nur noch eine Kleinigkeit, beispielsweise ein Stück Obst und etwas Brot.

Egal wie, aber eine ruhige und entspannte Atmos- phäre in der Kinder ihr Frühstück gemeinsam mit anderen Kindern genießen können, gehört ebenfalls

zu einem gesunden Frühstück. Und damit Kinder das Frühstück schätzen lernen und mit Freude essen, sollten sie bei den Vorbereitungen dazu wie z. B. beim Tisch decken mithelfen können. In Ihrer Kindertages- einrichtung haben sie die Gelegenheit dazu. Bei Ihnen zu Hause auch?

Frühstücker trinken den ganzen Tag

Lernen, Spielen und Toben macht unsere Kinder durstig. Bekommen sie zuwenig Nachschub an Flüssig- keit, fühlen sie sich schlapp und sind weniger lei- stungsfähig. Daher gehört zu jeder Mahlzeit aber auch zwischendurch ein Getränk, das den Durst löscht und möglichst kalorienfrei ist. In der Tageseinrichtung bekommen unsere Kinder als Getränk Wasser oder ungesüßten Früchte- oder Kräutertee.

Frühstücker frühstücken keine Süßigkeiten

Müslis, die nur aus Getreideflocken, wenigen Trocken- fruchten und Nüssen oder Samen bestehen, ergeben in Kombination mit frischem Obst, Milch oder Joghurt ein gesundes Frühstück.

Viele Müslis, die als Frühstücksprodukte beworben werden, enthalten zu viel Zucker und sind als Süßig- keiten zu bewerten.

Süßigkeiten gehören nicht zum Frühstück.

Impressum

Herausgeber: Stadt Dortmund, FABIDO
Redaktion: Daniel Kunstleben (verantwortlich), Horst Müller (Fotos),
Manuela Piechota, Heike Klocke-Knäpper
Kommunikationskonzept, Satz, Druck: Dortmund-Agentur – 12/2019



Wir Frühstücke bei FABIDO



Stadt Dortmund





Knäckebrot ● Banane ● Milch
● ein Glas Wasser



Vollkornbrötchen ● Käse ● Möhren
● ein Glas Wasser



Mehrkornbrötchen ● Schafskäse ● Oliven
● Cocktailtomaten ● ein Glas Wasser

Was brauchen unsere Frühstückler?

Ein gesundes und leckeres Frühstück besteht aus vier Bausteinen:

- Getränke, am besten Wasser oder ungesüßte Früchte- oder Kräutertees
- Getreide, am besten Vollkorngetreide in Form von Brot oder Getreideflocken
- frisches Obst oder Gemüse
- fettarme Milch- und Milchprodukte



Vollkornbrot + Wurst (gelegentlich)
● Radieschen ● ein Glas Wasser



Pumpernickel ● Frischkäse ● Gurke
● Minipaprika ● eine Tasse Früchtetee



Getreideflocken ● Rosinen ● Apfel
● Joghurt ● eine Tasse Früchtetee

Frühstückskreis

