



Gesundheitsamt  
Landeshauptstadt Düsseldorf



## Frühstück für Kinder Ernährungs- beratung für Kinder und Jugendliche



**Herausgegeben von der**  
Landeshauptstadt Düsseldorf  
Der Oberbürgermeister  
Gesundheitsamt – Ernährungsberatung  
für Kinder und Jugendliche  
Kölner Str. 187, 40227 Düsseldorf

**Verantwortlich:** Barbara Prodohl  
Telefon 0211.89-9 26 50  
barbara.prodoehl@stadt.duesseldorf.de

**Konzept/Redaktion:** Angelika Wegener  
**Gestaltung:** Pauline Denecke

III/07.-10.  
www.duesseldorf.de

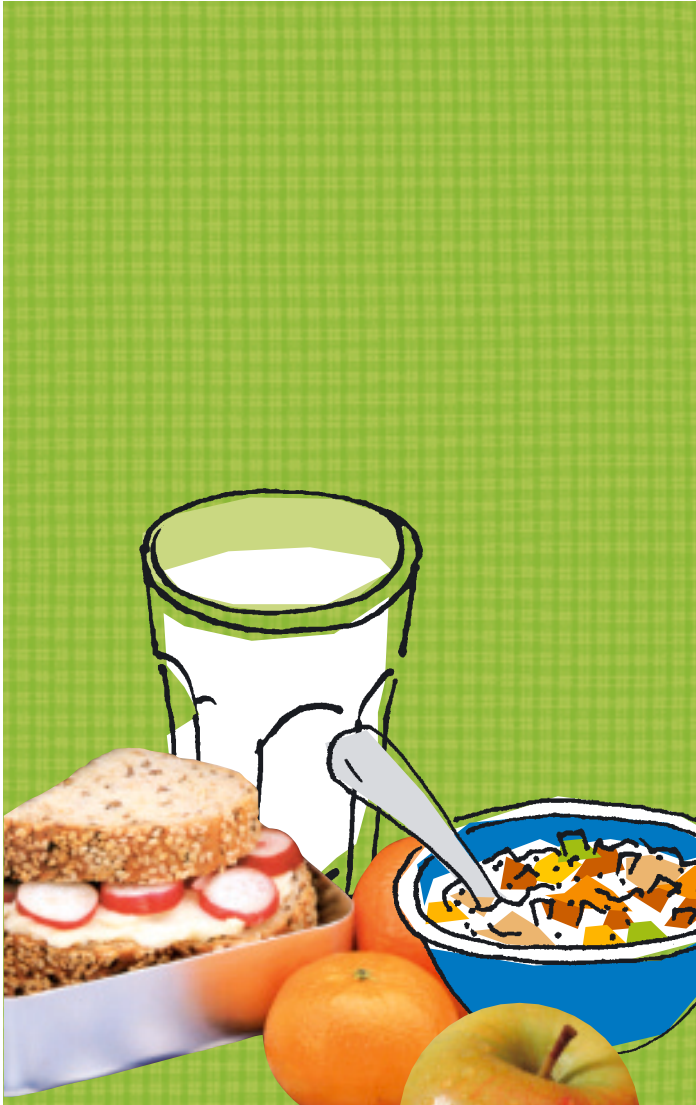




# Niemals ohne Frühstück in den Tag

Zum Start in den Tag braucht das Kind unbedingt ein Frühstück. Der Stoffwechsel ist vormittags am aktivsten, die Aufnahmebereitschaft am größten.

Die physiologische Leistungskurve hat am Vormittag ihren Höhepunkt. Der Körper benötigt daher – ganz besonders im Wachstumsalter – die entsprechende Nahrung. Kinder, die regelmäßig frühstücken, sind aufnahmebereiter, aktiver und leistungsfähiger: Das macht sich besonders in der Schule positiv bemerkbar.



**Mein Kind will nicht frühstücken**  
Ein Kleinkind lernt vor allem durch die Nachahmung der Erwachsenen. So lernt das Kind auch sein Frühstücksverhalten von den Eltern. Ihr prägendes Vorbild stellt mit die Weichen dafür, ob das Kind ein „Frühstücksmuffel“ wird oder nicht. Es ist daher sehr wichtig, dass die Eltern jeden Tag mit ihrem Kind gemeinsam frühstücken. Will das Kind morgens gar nichts zu sich nehmen, liegt es möglicherweise daran, dass es nicht ausgeschlafen ist, oder dass es in der morgendlichen Hektik an Muße und Ruhe für das gemeinsame Frühstück fehlt.

# Kinder brauchen ein erstes und ein zweites Frühstück

Kinder mögen und benötigen keine großen Mahlzeiten. Sie sollten daher öfter, über den Tag verteilt, kleine Mengen zu sich nehmen. Die beiden Frühstücksmahlzeiten zusammen bilden etwa ein Drittel der täglichen Energie- und Nährstoffzufuhr. Wenn es mit dem ersten Frühstück nicht klappt, bleibt ja noch das zweite.



Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, ein Frühstück so zu gestalten, dass es gesund ist und zugleich schmeckt. Entscheidend ist, dass das Kind zum ersten oder zweiten Frühstück nährstoffreiche Nahrungsmittel erhält und nicht nüchtern bleibt. Mag das Kind gar nicht essen, reicht auch ein Milchgetränk. Dafür sollte dann das zweite Frühstück reichhaltiger sein.

Die folgenden drei Nahrungsmittelgruppen gewährleisten, dass der Körper die besonders im Wachstumsalter nötigen Baustoffe in ausreichender Menge und Qualität bekommt.

## 1 Milch und Milchprodukte

– z.B. Trinkmilch, Quark, Joghurt und Käse – enthalten viel Eiweiß (Protein) und Calcium. Eiweiß ist für die Bildung der Körperzellen und Calcium für den Knochen und Zahnaufbau unentbehrlich.

Das beste Getränk zum Frühstück ist daher Milch oder Kakao (siehe auch unser Faltblatt „Milch und Getränke für Kinder“). Mag das Kind keine Milch, kann es ungesüßten Tee trinken und zum Nährstoffausgleich ein Quark- oder Käsebroten essen.

## 2 Vollkornnahrungsmittel

– z.B. Vollkornbrot, Haferflocken, und Müsli – liefern dem Kind vor allem Vitamin B und Eisen. Das sind zwei Aufbaustoffe, die für seine geistige und körperliche Entwicklung außerordentlich wichtig sind. Weißmehlprodukte (Flakes, Toastbrot, Brötchen, Weißbrot, Kuchenteilchen) enthalten nur noch Spuren dieser Nährstoffe und sind daher wertlos.

## 3 Rohes Obst und Gemüse

sind für ein gesundes Frühstück unentbehrlich. Rohkost erfrischt und ist reich an Vitamin C, das die Abwehrkräfte des Kindes stärkt. Die Ballaststoffe in rohem Obst und rohem Gemüse (übrigens auch in allen Vollkornnahrungsmitteln) sorgen für eine gute Verdauung. Und weil man die feste Rohkost kräftig kauen muss, werden gleichzeitig Zähne und Zahnfleisch gestärkt.



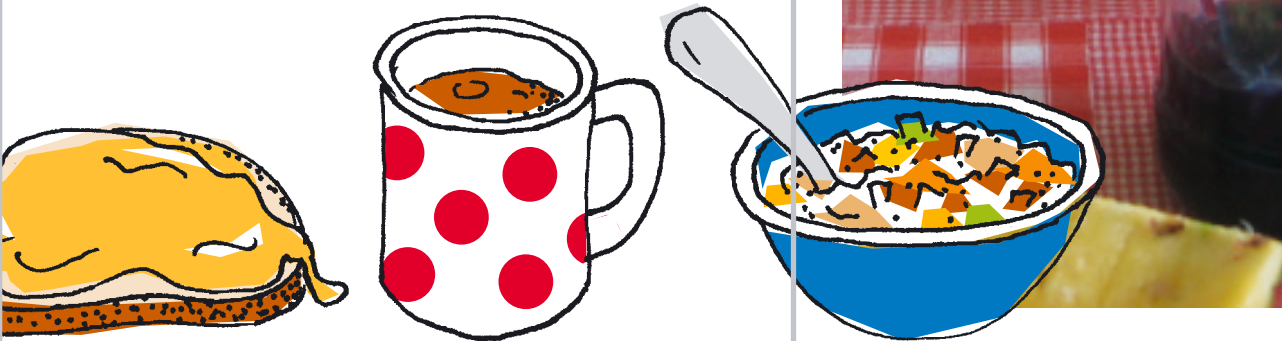
# Das erste Frühstück darf auch süß sein

Süße Wünsche?  
Kein Problem!

Wenn für die unverzichtbaren Bestandteile des Gesamtfrikhstücks – Milch-, Vollkornprodukte und Rohkost – gesorgt ist, kann auch der Wunsch nach Süßem erfüllt werden. Möchte das Kind ein süßes Brot essen, dann bitte zum ersten Frühstück. Danach können auch die Zähne geputzt werden.

Die Lust auf Süßes ist jedoch kein Anzeichen für den Bedarf des Körpers. Der Körper benötigt keinen Zucker. Zucker enthält keinerlei Aufbaustoffe. Zuckerhaltige Nahrungsmittel fördern lediglich die Karies.

Viele Kinder mögen anstelle von Brot Flocken oder Müsli mit Milch. Vollkornmüsli, ergänzt mit frischen Obststückchen, ist ein ideales Frühstück, wenn nicht noch nachgezuckert wird. Weniger geeignet sind fertige Müsli-mischungen und Flakes, die Zucker, Honigzusätze oder Schokolade enthalten.



Morgens isst  
Lisa gern süß.

# Das zweite Frühstück – herzhaft und knackig



Sandra isst alles gern.



Süße Kompromisse sollten dem ersten Frühstück vorbehalten bleiben und zum zweiten Frühstück vermieden werden. Das betrifft auch die Getränke. Säfte und andere süße Getränke sind nur als Ausnahme zu akzeptieren. Das Getränk der Wahl ist Milch. Ungesüßter Tee und Mineralwasser eignen sich ebenfalls.

Kleinere Kinder bis zu drei Jahren brauchen nur ein kleines zweites Frühstück, z.B. ein Stück Obst oder Gemüse und ein kleines Milchgetränk. Für Kinder ab drei Jahren eignet sich zum Mitnehmen in Kindergarten oder Schule eine kleine Scheibe Vollkornbrot mit herzhaftem Belag (Käse oder Wurst auf Butter oder Margarine) und ein Stück Rohkost (Apfel, Möhre). Ist dem Kind Rohkost und Vollkornbrot zu viel, sollte auf das Brot verzichtet werden, nicht auf die Rohkost. Wählen Sie bei der Schulumilch möglichst nur die Milch ohne Zusätze, da alle anderen angebotenen Getränke zu viel Zucker enthalten.

**Und noch eine dringende Bitte:**  
Geben Sie dem Kind – auch mit Schulbeginn – kein Geld anstelle eines Frühstücks mit. Es verführt all zu leicht zum Kauf von Süßigkeiten.

# Frühstücken will gelernt sein

Zum gesunden Frühstück gehört auch, dass die Frühstücksmahlzeiten ihren festen Platz in einem regelmäßigen Vormittagsablauf haben. Ein gesundes Essverhalten – so auch das Frühstücken – muss geprägt und erlernt werden.

So sollte von Anfang an nicht nur auf die geeignete Zusammensetzung, sondern auch auf die Regelmäßigkeit der Frühstücksmahlzeiten geachtet werden.

Im Kindergarten werden diese Bemühungen voll unterstützt: Als Getränke werden Milch, ungesüßter Tee und Mineralwasser gereicht. Süßigkeiten sind am Vormittag nicht erwünscht. Deshalb sollten dem Kind keine Süßigkeiten oder süße Trinkpäckchen mitgegeben werden. (Auch keine Säfte!).

Die anderen Kinder möchten das dann auch. Und mit dem Wettlauf der Nachahmung schleichen sich ungünstige Gewohnheiten ein. Zu Hause kann das Kind einmal am Nachmittag (aber nicht öfter) etwas Süßes bekommen.



# Zwei Frühstücksbispiele für Kinder ab 3 Jahre

## Beispiel 1

### **Morgens (zu Hause):**

Ungesüßtes Müsli, Haferflocken und Bananenscheiben gemischt, darüber Milch.

### **Vormittags (Kindergarten/Schule):**

1 Scheibe Vollkornbrot mit Butter und Käse, 1 Möhre und Milch.



## Beispiel 2

### **Morgens (zu Hause):**

1 – 2 Scheiben Graubrot mit Butter/Margarine und Nusscreme, 1 Tasse Früchtetee (ohne Zucker).

### **Vormittags (Kindergarten/Schule):**

1 – 2 Scheiben Vollkornbrot mit Butter/Margarine und Salami, 1 Mandarine und Milch.

Und nicht vergessen:  
Nach dem Frühstück  
Zähne putzen!

### **Weitere Ernährungsinformationen des Gesundheitsamtes Düsseldorf:**

- Babynahrung im 1. Lebensjahr
- Milch und Getränke für Kinder
- Naschen erlaubt – Süßes für Kinder
- Mittagessen für Kinder