

Frühstücksinfos

Das Frühstück liefert die nötige Energie für einen optimalen Start in den Tag! Nehmen Sie sich morgens in der Familie Zeit gemeinsam und in Ruhe das Frühstück zu genießen!

Zur Vorbeugung des Leistungs- und Energieabfalls zwischen 10 - 11 Uhr sollten Sie Ihrem Kind ein zweites Frühstück in der Vesperdose mitgeben.

Durch eine ausgewogene Lebensmittelauswahl bleibt Ihr Kind den Schultag über konzentriert und leistungsfähig.

Ein ausgewogenes Frühstück besteht aus

- ✓ Kohlenhydraten (Getreideprodukte)
- ✓ Eiweiß (Milchprodukte, Käse)
- ✓ Fett (Butter, Margarine)
- ✓ Obst und Gemüse als Ergänzung

Das erste und zweite Frühstück zusammen sollten etwa ein Drittel des Tagesbedarfs an Energie und Nährstoffen decken.

Wenn Ihr Kind morgens schon großen Appetit hatte, reicht für die Schule eine Kleinigkeit.



Adresse

Ernährungszentrum
Bodensee-Oberschwaben
Schillerstraße 34
88339 Bad Waldsee

Tel.: 07524/9748-6410
E-Mail: lwbw@landkreis-ravensburg.de

Außenstelle Leutkirch
Wangener Straße 70
88299 Leutkirch

Tel.: 07561/9820-6640
E-Mail: lwlk@landkreis-ravensburg.de

Homepage
www.ernaehrung-oberschwaben.de
www.landkreis-ravensburg.de



FIT FÜR DIE SCHULE

Öffnungszeiten

Montag - Freitag	08:00 - 12:00 Uhr
Montag - Mittwoch	13:30 - 15:30 Uhr
Donnerstag	13:30 - 17:30 Uhr



Das Pausenbrot unter der Lupe

Der Vespercheck

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate stellen die nötige Energie für den Tag bereit. Vollkornprodukte halten länger satt und liefern mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als Weißmehlprodukte.

- ✓ **Vollkornbrot, -brötchen oder -knäcke**
- ✓ **Hafer- oder Dinkelflocken, ungezuckertes Müsli**

Eiweiß

Eiweiß ist wichtig für den Erhalt der Muskulatur. Milchprodukte und Käse enthalten viel Calcium und B-Vitamine. Fleischprodukte liefern Eisen.

- ✓ **Frischkäse oder Schnittkäse**
z.B. Hüttenkäse, Gouda
- ✓ **Fettarme Wurst** z.B. Bierschinken, Kasseler, Kochschinken, Geflügelwurst
- ✓ **Natur - Joghurt, Quark**

Fett

Fett versorgt den Körper mit lebensnotwendigen Fettsäuren und ist Träger von fettlöslichen Vitaminen.

- ✓ **Sparsamer Umgang mit Streichfetten**
z.B. Butter, Margarine
- ✓ **Nüsse**

Flüssigkeit

Flüssigkeit fördert die Konzentrationsfähigkeit. Sinnvoll ist mindestens 1 Liter pro Tag!

- ✓ **Mineralwasser**
- ✓ **Ungezuckerte Früchte- und Kräutertees**
- ✓ **Fruchtschorlen im Verhältnis 1:3**

Obst und Gemüse

Saisonales und regionales Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

- ✓ **Äpfel, Beeren, Birnen, Kirschen, Aprikosen, Pflaumen**
- ✓ **Karotten, Gurken, Tomaten, Kohlrabi, Radieschen, Salat, Paprika**



Pausensnack

Kunterbunte Spieße

Zutaten

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 ½ EL Frischkäse
- 4 Würfel Schnittkäse (z.B. Gouda)
- 4 Gurkenscheiben
- 4 Tomaten

Zubereitung

Brot mit Frischkäse bestreichen, mit der anderen Scheibe bedecken und 3 cm große Quadrate schneiden. Zusammen mit den übrigen Zutaten möglichst bunt auf einen Holzspieß stecken. Schnittkäse, Gurke und Tomaten können durch kleingeschnittenes Obst, wie z.B. Äpfel und Beeren, ausgetauscht werden.



Pausensnack

Power Müsli

Zutaten

- 3 EL zarte Hafer- oder Dinkelflocken
- 150 g fettarmer Naturjoghurt
- 120 g Obst nach Belieben (z.B. Apfel, Birne, Beeren)
- 1 EL Nüsse oder Leinsamen
- ggf. Honig zum Süßen

Zubereitung

Das Obst in kleine Würfel schneiden oder reiben und zu dem Joghurt geben. Alle Zutaten miteinander vermischen und in eine auslaufsichere Vesperdose geben. Das Müsli kann auch am Vorabend zubereitet und über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Konfetti-Brötchen



Zutaten

- 1 Vollkornbrötchen
- 1 TL Butter oder Margarine
- 1 Kopfsalatblatt
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 2 EL Magerquark
- ¼ rote Paprikaschote
- 1 Prise Jodsalz
- 1 TL Sesamsamen

Zubereitung

Brötchen aufschneiden und die Krume herauszupfen. Die Kruste von innen mit Butter bestreichen und mit dem Salatblatt auslegen. Paprika und Brotkrume kleinwürfeln. Schnittlauchröllchen, Brotkrume, Paprika, Salz und Sesam unter den Quark rühren. Die Quarkcreme in das Brötchen füllen und zusammenklappen.



Zutaten

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- ½ Banane
- 100 g Mandeln
- 1 TL weiche Butter
- 2 EL Honig
- 1 ½ TL Kakao
- ¼ TL Vanillemark
- 1 Prise Zimt
- 1 - 4 EL Wasser

Zubereitung

Geriebene Mandeln mit Butter, Honig, Kakao, Vanillemark und Zimt verrühren. Eventuell mit etwas Wasser streichfähig machen. Brot dünn mit der Schokocreme bestreichen. Banane in dünne Scheiben schneiden und auf das Brot legen.

