

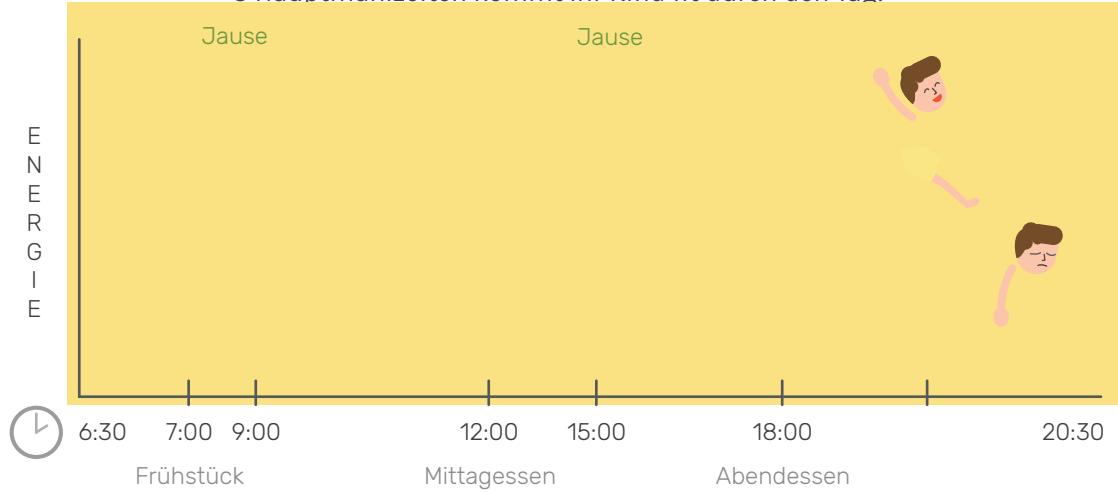
FRÜHSTÜCK UND JAUSE

für 4- bis 10-Jährige

 **Richtig** essen
von Anfang an!

MEHR ENERGIE DURCH ZWISCHENMAHLZEITEN

Mit einer Jause am Vor- und Nachmittag zwischen den 3 Hauptmahlzeiten kommt Ihr Kind fit durch den Tag!

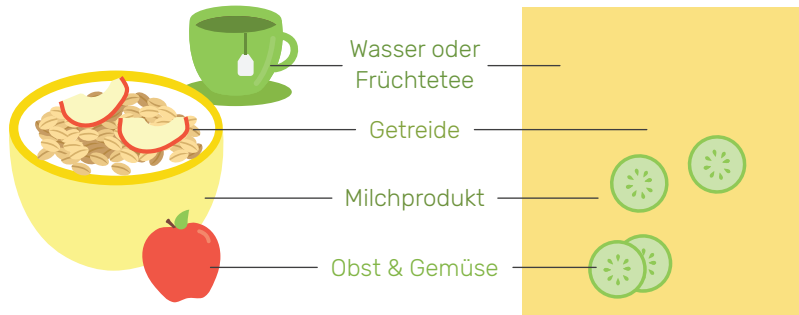



Wasser kann den ganzen Tag über getrunken werden.

DAS OPTIMALE FRÜHSTÜCK

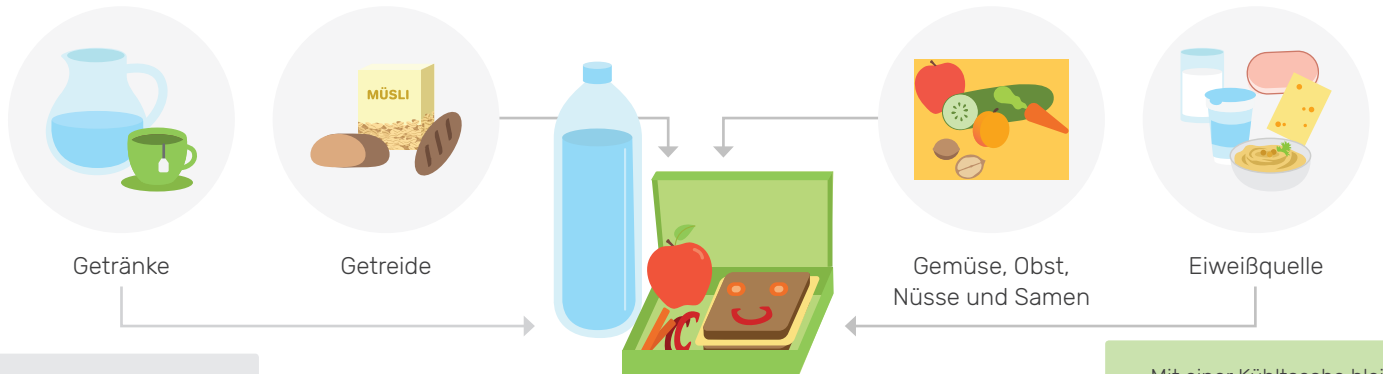
Die erste Mahlzeit am Tag ist wichtig, um die Energie- und Nährstoffspeicher wieder aufzufüllen. Ein ideales Frühstück besteht aus:

 **Zuckerhaltige Lebensmittel** sollten nur selten auf den Frühstückstisch kommen.



- Frühstück Sie gemeinsam in einer ruhigen Atmosphäre.
- Planen Sie genug Zeit ein.
- Ihr Kind hat keinen Hunger? Bieten Sie ihm ein Glas Milch, Wasser oder Tee an und geben Sie ihm eine umfangreichere Pausenbox mit.

DIE IDEALE JAUSE



 **Das eignet sich nicht gut als Jause!**



Weitere Tipps finden Sie im Video „[Gesunde Jause für 4- bis 10-Jährige](#)“. Rezeptideen gibt es in der Broschüre „[Gesunde Jause von zu Hause](#)“.

- Mit einer Kühltasche bleibt die Jause unterwegs frisch.
- Entscheiden Sie gemeinsam was in die Box kommt.
- Schneiden Sie Obst und Gemüse in Stücke.