

## Liebe Eltern,

das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag, insbesondere für Kinder. Denn nach der Nachtruhe sind – bei Kindern und Erwachsenen – die Energiespeicher leer. Damit Ihr Kind fit und gut versorgt in den Tag startet, muss der „Nährstoff-tank“ morgens mit Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen gefüllt werden.

In der nächsten Zeit werden wir daher in der Kindergartengruppe das Thema „Gesundes Frühstück mit Getreide“ in den Mittelpunkt stellen. Dabei lernt Ihr Kind die dazugehörigen Lebensmittel, wie belegte Brote und Hafer-Müsli, genauer kennen und erfährt, woraus diese Lebensmittel hergestellt werden. Wir bitten Sie ganz herzlich, Ihr Kind dabei zu unterstützen, das erlernte Wissen auch zu Hause anzuwenden.

Gibt es Lebensmittel, die Ihr Kind nicht verträgt oder aufgrund einer Allergie meiden muss? Bitte teilen Sie uns dies mit, falls nicht schon geschehen.

Vielen Dank im Voraus für Ihre Mitarbeit!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Kindergarten

### 8 Tipps für ein entspanntes Frühstück mit Kindern:



- 1. Kleine Helfer:** Lassen Sie Ihr Kind so oft wie möglich beim Einkaufen und der Zubereitung der Mahlzeiten helfen. Ein Müsli selbst zusammenmischen und Milch dazugeben oder ein Brot selbst bestreichen und belegen, das schaffen schon die Kleinsten. Es fördert die Fingerfertigkeit und macht Kinder stolz. Außerdem schmeckt ihnen Selbstgemachtes oft besonders gut.
- 2. Abwechslung macht Appetit:** Immer das gleiche Essen ist langweilig. Seien Sie kreativ und bringen Sie Abwechslung auf den Frühstückstisch. Lassen Sie Ihr Kind zwischen zwei oder drei Möglichkeiten für das Frühstück zu Hause und in der Kita wählen. Wenn Kinder mitentscheiden dürfen, schmeckt es ihnen meist auch viel besser.
- 3. Schöne Frühstücksatmosphäre:** Hektik und Stress können auch Ursache für mangelnden Appetit sein. Sorgen Sie für eine ruhige und gemütliche Stimmung bei den Mahlzeiten. Manche Kinder essen langsam und benötigen viel Zeit und Ruhe beim Essen. Gönnen Sie sie ihnen und drängen Sie nicht zur Eile – auch wenn das im morgendlichen Stress manchmal schwer fällt. Wecken Sie Ihr Kind lieber eine Viertelstunde früher, damit es entspannt essen kann.
- 4. Kinderaugen essen mit:** Bereiten Sie das Frühstück kindgerecht und hübsch zu. Schneiden Sie Brote in mundgerechte Stücke. Auch Obst und Gemüse schmecken besser, wenn es kleingeschnitten ist. Überraschen Sie Ihr Kind gelegentlich mit schönen Dekorationen, Formen und Farben auf dem Teller, in der Müslischale oder der Frühstücksbox. Apropos: In einer schönen Frühstücksbox bleibt das Brot für den Kindergarten frischer und appetitlicher als in Butterbrotpapier.
- 5. Gute Vorbilder motivieren:** Frühstücken Sie möglichst gemeinsam mit Ihrem Kind. Sie sind sein größtes Vorbild und prägen sein Essverhalten maßgeblich.
- 6. Getränke nicht vergessen:** Bieten Sie zum Frühstück ein Getränk an. Das löscht den Durst und lässt das Brot besser „rutschen“. Ideal sind ungesüßter (Früchte-/Kräuter-)Tee, Wasser oder verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte.
- 7. Sanfter Start für Morgenmuffel:** Manche Kinder benötigen morgens ein wenig mehr Zeit, um munter und hungrig zu werden. Möchte Ihr Kind zu Hause wenig oder gar nicht frühstücken, so akzeptieren Sie dies. Ein Glas Milch mit löslichen oder zarten Haferflocken und ggf. pürierten Früchten oder eine „ganz kleine Stulle“ reichen für den Start in den Tag aus. Bereiten Sie dann stattdessen eine größere Zwischenmahlzeit aus mehreren Zutaten für den Kindergarten zu.
- 8. Besser nicht:** Setzen Sie Nahrungsmittel nicht als Belohnung oder zum Trösten ein. Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum „Teller-leer-essen“. Lassen Sie es selbst entscheiden, wann es satt ist! So bleibt die natürliche Funktion der Hunger-Sättigungs-Regulation erhalten und wird ihm nicht abtrainiert.

### Anlagen:

- Informationen zu „Getreide zum Frühstück“ (S. 7 des Kita-Leitfadens)
- Rezepte mit Hafer sowie Weizen und Roggen (S. 10–13 des Kita-Leitfadens)

### Hier finden Sie leckere Frühstücksrezepte für Ihre Familie:

- [www.alleskoerner.de](http://www.alleskoerner.de): Unter GENUSS → REZEPTE sowie unter SERVICE → INFOMATERIAL → ÜBERSICHT BROSCHÜREN → hier die Broschüre „Kinder im Gleichgewicht“ downloaden
- [www.mein-mehl.de](http://www.mein-mehl.de)