



HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Weitere Informationen
erhalten Sie unter

0180 / 2000 - 421 (6 Cent./Anruf)

oder im Internet

www.du-darfst.de

Herausgeber:

Du darfst GmbH • Dammtorwall 15 • 20355 Hamburg



FIT FÜR DIE SCHULE

DD01010/Mai 2004/100.000

ALLTAG LEICHT GEMACHT





INHALT

STARTKLAR FÜR EINEN GUTEN TAG	4
Erst mal auftanken	4
Tipps für eine Guten-Morgen-Atmosphäre	5
WAS MORGENS ENERGIE GIBT	6
Was morgens Energie gibt	6
Einfach gesund frühstücken	6
Fettarm schmeckt und macht fit	7
PAUSENBROT GEGEN DAS LEISTUNGSTIEF ...	8
Die echten Kinderlebensmittel	8
So wird die Pause zum Genuss	9
Wem der Brotbelag nicht Wurst ist: Das Du darfst Qualitätsprogramm	9
PAUSENREZEPTE	10
Liebingsvarianten	11
Vorrat schafft Abwechslung	13
SPIELEN UND TOBEN NICHT VERGESSEN	15



VORWORT

MIT GENUSS UND POWER – VITAL DURCH DEN TAG

Die meisten Schulkinder, so Ernährungsstudien, haben morgens weder Appetit noch Zeit. Wenn dann auch noch das Pausenbrot in der Schultasche bleibt, ist es kein Wunder, wenn die Kids dem Unterricht irgendwann nicht mehr richtig folgen können. Dabei kann ein ausgewogenes Frühstück und eine gesunde Pausenbrotzeit nicht nur die Leistungskurve in der Schule positiv beeinflussen. Fitte Kinder haben auch nach der Schule jede Menge Energie zum Toben und Spielen. Übergewicht – und damit kämpft heute bereits jedes 5. Schulkind – bekommt da erst gar keine Chance. Machen Sie Ihr Kind fit für die Schule und fit für den Tag. Mit den Infos, Tipps und abwechslungsreichen Rezepten in dieser Broschüre möchten wir Sie dabei unterstützen.





ERST MAL AUFTANKEN


“Warum ist das Frühstück eigentlich so wichtig, wo wir uns doch die ganze Nacht nur ausgeruht haben?” könnte Ihr Kind fragen. Die Antwort: Auch wenn wir schlafen, muss unser Körper weiterarbeiten, muss alle Körperfunktionen aufrecht erhalten. Und so sind morgens die Kohlenhydratspeicher größtenteils leer, das Gehirn verlangt nach Nahrung.


Das Frühstück füllt die Speicher wieder auf, gibt dem Körper neue Energie. Bei Kindern sind die Energiespeicher kleiner als bei Erwachsenen. Deshalb reagieren sie besonders sensibel auf unregelmäßige Nahrungsaufnahme. Studien zeigen: Kinder, die morgens nicht genügend essen, werden schneller müde und unkonzentriert.


TIPPS FÜR EINE GUTEN-MORGEN-ATMOSPHÄRE


Hektik am Morgen verdirbt jedem den Appetit.


Oft liegt es nur an der richtigen Planung, dass der Tag ruhig anbricht:


 Legen Sie schon abends gemeinsam mit Ihren Kindern die Kleidung für den nächsten Tag heraus.


 Kinder nehmen das Verhalten der Erwachsenen schnell an. Seien Sie also Vorbild, und frühstücken Sie mit.

 Bereiten Sie auch das Frühstück soweit wie möglich vor: Den Tisch freundlich decken, Getränke und Brotzeitboxen bereitstellen, etc.

 Überlassen Sie es Ihrem Kind selbst, wie es sich seine Zeit am Morgen einteilt. Schulkinder kennen die Uhr. Ständiges Antreiben kostet Nerven, bringt schlechte Laune und macht die Kinder unselbstständig.

 Stehen Sie früh genug auf, damit genügend Zeit fürs Frühstück bleibt.

 Wie wär's als Aufwacheritual mit einer gemeinsamen Runde Radfahren im Bett? Beine in die Luft, und los geht's! Das weckt die Lebensgeister und macht gute Laune.

 Gemeinsam schmeckt's besser: Versuchen Sie eine Uhrzeit festzulegen, an der sich alle am Frühstückstisch versammeln.



STARTKLAR FÜR EINEN GUTEN TAG



EINFACH GESUND FRÜHSTÜCKEN

Für ein gesundes Frühstück brauchen Sie kein Ernährungsbuch. Merken Sie sich ganz einfach: **viel** Vollkorn, Gemüse, Früchte und Milchprodukte, **wenig** Fett.

Das kann also z. B. ein Müsli sein – am besten mit Obst. Oder aber ein Brot – am gesündesten aus vollem Korn – mit Käse, Fruchtaufstrich oder Wurst. Dazu immer ein Stück Obst der Saison. Wer's herzhaft mag, nimmt Gurke, Salat oder Tomate.

Wem es für Obst oder Gemüse noch zu früh ist, der trinkt ein Glas Saft zu seinem Brot oder Müsli. Und wenn Ihr Kind noch gar nichts herunterbekommt, versuchen Sie es mit einer Tasse Milch oder Kakao, und geben Sie ihm einfach mehr für die Pause mit. Frühstück Ihr Kind dagegen viel, reicht eine kleinere Pausenbrotzeit.



WAS MORGENS ENERGIE GIBT

GEGENÜBERSTELLUNG FETTGEHALTE VERSCHIEDENER LEBENSMITTEL

Essen Sie statt	lieber	weniger Fett in g
1 TL Butter	1 TL Du darfst „Die leichte Butter“	2
20 g Doppelrahmfrischkäse (60% F. i. Tr.)	20 g Du darfst Frischkäse mit Buttermilch	5
40 g Gouda (45% F.i.Tr.)	40 g Du darfst Gouda	5
25 g Mortadella (30% Fett)	25 g Du darfst Geflügelmortadella	3,5

FETTARM SCHMECKT UND MACHT FIT

Kinder essen, ebenso wie Erwachsene, oft zu fett und zu süß. So starten, laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), 23 Prozent der Schulanfänger in Deutschland mit Übergewicht ins Schulleben. Eine kindergerechte Ernährung und Bewegung können Übergewicht verhindern.

Die DGE rät deshalb, auf den Fettgehalt der Lebensmittel zu achten. Fettarme Milch und Milchprodukte, magerer Käse sowie Wurst- und Fleischerzeugnisse sind für den Körper auch leichter verdaulich. Und in ihnen steckt mehr Eiweiß. Die Eiweißbausteine, die Aminosäuren, braucht der Körper um leistungs- und widerstandsfähig zu bleiben. In Kombination mit Kohlenhydraten – wie bei unseren Pausenrezepten auf den nächsten Seiten – wird Eiweiß übrigens am besten vom Körper verwertet. Und Fett als Geschmacks-träger? Vor allem die richtigen Zutaten – Kräuter, Gewürze, mageres Fleisch – geben den guten Geschmack.





SO WIRD DIE PAUSE ZUM GENUSS

Lassen Sie Ihr Kind immer mitbestimmen, was es mitnimmt, damit die Brotzeit nicht in der Tasche bleibt. Abwechslung macht Appetit. In lustigen Formen, mit witzigen Namen schmeckt Kindern auch Gesundes. Wer glaubt, er müsse dafür stundenlang in der Küche stehen, der irrt. Unsere Pausenrezepte auf den folgenden Seiten sind alle in höchstens 10 Minuten fertig.

PAUSENBROT GEGEN DAS LEISTUNGSTIEF

DIE ECHTEN KINDERLEBENSMITTEL

Das Frühstück allein reicht nicht aus, um bis mittags leistungsfähig zu bleiben. Statt einer Brotzeit geben viele Eltern ihren Kindern Geld für die Pause mit. Oft gibt es dann Süßigkeiten, aber die liefern dem Körper nur leere Kalorien. Laut dem Forschungsinstitut für Kinderernährung kann man sich auch spezielle Kinder-Pausensnacks sparen: Sie sind in der Regel zu teuer, die meisten enthalten zu viel Fett und Zucker und zu wenig Nährstoffe. Dabei braucht das Gehirn doch Powerfood. Und das bekommt es, wie schon beim Frühstück, durch Vollkorn- und Milchprodukte, durch Obst und Gemüse.

Vergessen Sie nicht, etwas zu Trinken mitzugeben. Der Körper braucht viel Flüssigkeit um richtig zu arbeiten. Der gesundeste Durstlöscher ist Wasser, es eignen sich aber auch ungesüßte Früchte- und Kräutertees, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Weniger gut sind Fruchtsaftgetränke und Nektare, Limonaden und süßstoffhaltige Getränke. Bohnenkaffee, schwarzer Tee, Cola und selbstverständlich alkoholische Getränke sind für Kinder tabu.



WEM DER BROTBELAG NICHT WURST IST: DAS DU DARFST QUALITÄTSFLEISCHPROGRAMM

Damit Sie Ihren Kindern die Wurst guten Gewissens aufs Brot legen können, möchten Sie bestimmt wissen, woher sie kommt und was drin steckt. Das Qualitätsfleischprogramm von Du darfst gibt Ihnen Sicherheit und ist in dieser Dimension bisher einzigartig: In die Du darfst Wurstwaren kommt nur mageres hochwertiges Fleisch. Hierzu bezieht Du darfst das gesamte Rind- und Schweinefleisch von 170 ausgewählten Bauernhöfen der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall – nach strengsten Richtlinien erzeugt, unabhängig kontrolliert. Die Tiere kommen aus artgerechter Stroh- und Weidehaltung und haben viel Platz zur Verfügung. Sie werden ausschließlich mit gesunder pflanzlicher Nahrung gefüttert. Ökotest gab dem Du darfst Qualitätsfleischprogramm die Note sehr gut. Auch bei Putenfleisch achtet Du darfst auf höchste Qualität und bezieht ausschließlich von deutschen Erzeugern. Diese arbeiten nach verbindlichen Richtlinien, die zwischen Bundes- und Landesbehörden sowie Tierschutz und Verbraucherorganisationen vereinbart wurden.



PAUSENREZEPTE

VITAMIN-ECKEN

Zutaten für 1 Pausensnack: 1/2 kleine Fenchelknolle, 1 kleine Orange, 2 Scheiben Vollkorntoast, 1 TL Du darfst Die leichte Butter, 4 Scheiben Du darfst Gemüse-Putenwurst

So wird's gemacht: Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden, Fenchelgrün abzupfen. Orange schälen, Filets voneinander trennen. Toast mit Butter bestreichen. Eine Scheibe mit Gemüse-Putenwurst, Fenchelstreifen und Orangenspalten belegen, mit Fenchelgrün bestreuen. Zweite Toastscheibe darüberlegen, diagonal durchschneiden. Jede Ecke mit einem Zahnstocher fixieren, damit sie nicht auseinanderfällt. Übriger Fenchel und Orange kommen in die Brotzeitbox.

Nährwerte pro Portion: 195 kcal / 805 kJ, Eiweiß 9 g, Kohlenhydrate 27 g, Fett 5 g

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten



FITBURGER

Zutaten für 1 Pausensnack: 1 Möhre, Sprossen nach Belieben, 1 Vollkornbrötchen, 1 EL Du darfst Finesse-Frischkäse, 4 knackige Salatblätter, 50 g Du darfst Geflügelsalat

So wird's gemacht: Möhre putzen, mit einem Sparschäler 4 dünne Scheiben abhobeln. Restliche Möhre in die Brotzeitbox legen. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Brötchenhälften mit Frischkäse bestreichen. Auf eine Hälfte 2 Salatblätter legen. Geflügelsalat, Möhrenstreifen und Sprossen daraufgeben. Restlichen Salat darüberlegen, zweite Brötchenhälfte darüberklappen. Mit einem Zahnstocher fixieren.

Nährwerte pro Portion: 239 kcal / 1000 kJ, Eiweiß 11 g, Kohlenhydrate 32 g, Fett 7 g

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten



POWER-TOWER

Zutaten für 1 Pausensnack: 1 kleiner Apfel, 6 Scheiben kleines rundes Vollkornbrot (ca. 5 cm, ersatzweise eckiges Brot in Quadrate schneiden), 15 g Du darfst Kalsleberwurst (ca. 1 EL), 1/4 kleine Salatgurke, 15 g Du darfst Teewurst (ca. 1 EL)

So wird's gemacht: Apfel waschen, vierteln, entkernen, 1 Stück davon in dünne Scheiben schneiden. Auf einen Brotteller Leberwurst streichen, mit Apfelstückchen belegen, den nächsten Teller mit Leberwurst bestreichen, umgedreht auf die Äpfel legen. Oben Leberwurst daraufstreichen, mit Äpfeln belegen. Zuletzt einen bestrichenen

Teller umgedreht daraufsetzen. Apfelstückchen mit einem Zahnstocher obendrauf spießen. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Die restlichen Vollkornbrotteller auf die selbe Art wie die Leberwursttürmchen mit Teewurst und Gurke aufeinanderstapeln. Übrige Gurken und Apfelstückchen mit in die Brotzeitbox legen.

Nährwerte pro Portion: 235 kcal / 985 kJ, Eiweiß 8 g, Kohlenhydrate 31 g, Fett 8 g

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten



LIEBLINGSVARIANTEN

Das Brot, der Brotbelag, Obst und Gemüse: Alle Zutaten für unsere Pausenbrote lassen sich durch die Lieblingslebensmittel Ihres Kindes ersetzen. Statt Gemüse-Putenwurst gibt's dann z.B. Salami, statt Fenchel Paprika, und wer Vollkornbrot nicht mag, nimmt Sonnenblumenbrot oder ein Mischbrot. Berücksichtigen Sie die Vorlieben Ihres Kindes und entwickeln Sie seine Lieblingsrezepte. Denn: Liebe geht durch den Magen...



PAUSENCLOWN

Zutaten für 1 Pausensnack: 1/4 rote Paprika, 2 dünne Scheiben Vollkornbrot, 2 TL Du darfst Schmelzkäse, 3 Scheiben Du darfst Geflügel-Mortadella, 2 Cocktailtomaten, Kresse

So wird's gemacht: Paprika waschen und in dünne Streifen schneiden. Brote mit einem Tassenrand rund ausstechen, dünn mit Schmelzkäse bestreichen. Eine Scheibe mit Geflügel-Mortadella und Paprika belegen. Zweite Scheibe mit der Käseseite nach unten darüberklappen. Tomaten vierteln. Als Augen auf das Brot legen. Einen Paprikastreifen als Mund darauflegen. Oben am Clownkopf etwas Schmelzkäse aufstreichen, Kresse als Haare dar-aufdrücken.

Tip: Nach Belieben eine Nase basteln, z.B. vom Ende einer Karotte

Nährwerte pro Portion: 205 kcal / 860 kJ, Eiweiß 11 g, Kohlenhydrate 27 g, Fett 6 g

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten



GUTE-LAUNE-BRÖTCHEN

Zutaten für 1 Pausensnack: 1 Vollkornbrötchen, 1 EL Du darfst Die Leichte Butter, 1 EL fertige Mohnmischung, 1 EL Du darfst Fruchtaufstrich "Erdbeere", 4 Erdbeeren

So wird's gemacht:

Brötchen aufschneiden. Die Unterseite erst mit Butter, dann mit Mohnmischung und zuletzt mit Fruchtaufstrich bestreichen. Erdbeeren putzen, in Scheiben schneiden und das Brötchen damit belegen. Obere Brötchenhälfte darüberklappen.

Nährwerte pro Portion:

250 kcal / 1046 kJ, Eiweiß 7 g, Fett 8 g, Kohlenhydrate 36 g

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten



ENERGIESPIESSE

Zutaten für 1 Pausensnack: 1 Scheibe Du darfst Gouda, 1 Nektarine, 6 Himbeeren, Zitronenmelisseblättchen nach Belieben, 3 Scheiben Du darfst Putensalami, 5-6 Holzspießchen oder Zahnstocher, 2 Vollkornreiswaffeln






So wird's gemacht: Gouda in Quadrate schneiden. Nektarine waschen und in Spalten schneiden. Himbeeren und Kräuter abbrausen. Käse abwechselnd mit Nektarine, Himbeeren und Kräuterblättchen auf einen Spieß stecken. 5 Nektarinenspalten abwechselnd mit der Salami aufspießen. Die übrigen Früchte kommen mit in die Brotzeitbox. Reiswaffeln separat einpacken.

Nährwerte pro Portion: 240 kcal / 1005 kJ, Eiweiß 11 g, Kohlenhydrate 32 g, Fett 7 g

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten



VORRAT SCHAFFT ABWECHSLUNG

-  Kaufen Sie immer mehrere Liebingsorten Obst und Gemüse. Die bleiben im Gemüsefach des Kühlschranks einige Tage frisch.
-  Salat und Kräuter braucht man für die Brotzeit nur blattweise: Geputzt und in Plastikschräneln mit Deckeln im Kühlschrank aufbewahrt, sind sie immer griffbereit.
-  Sprossen sind wahre Vitaminbomben. Sie lassen sich kinderleicht auf der Fensterbank anziehen. Und alles, was Kinder selber säen, probieren sie auch.
-  Gerade Vollkornbrot schmeckt frisch am besten. Frieren Sie es in Scheiben geschnitten portionsweise ein, und legen Sie abends nur soviel heraus, wie Sie am nächsten Tag benötigen. Schneiden Sie das Brot schön dünn, denn so mögen Kinder es lieber.
-  Wurst und Käse von Du darfst sind durch ihre Verpackung lange haltbar. So kann man ruhig ein paar mehr Sorten kaufen und hat eine leckere Auswahl.



GURKENSCHIFF MIT LERNANTRIEB

Zutaten für 1 Pausensnack: 2 Scheiben Vollkornknäcke, 1 EL Du darfst Finesse-Frischkäse, 1/2 kleine Gärtnergurke, 30 g Du darfst Gemüsesalat mit Krabben, Zitronensaft, feingehackte Kräuter nach Belieben (z. B. Dill)

So wird's gemacht: Ein Knäckebrot mit Frischkäse bestreichen. Das zweite darüberklappen. Gurke waschen. Ist die Schale zu hart, abschälen. Gurke der Länge nach halbieren. Gurkenfruchtfleisch aushöhlen, fein würfeln und mit dem Gemüsesalat vermischen. Mit Zitronensaft und Kräutern abschmecken. In die Gurkenhälften füllen. Fest in Frischhaltefolie einwickeln, mit dem Knäckebrot in die Brotzeitbox packen.

Nährwerte pro Portion: 152 kcal / 635 kJ,
Eiweiß 6 g, Fett 5 g, Kohlenhydrate 19 g

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten



GEMÜSE-POMMES MIT FRUCHTIGEM CURRYDIP

Zutaten für 1 Pausensnack: 1/2 kleine Kohlrabi, 1 Möhre, 1 Stück Zucchini, 60 g Du darfst-Frischkäse mit Buttermilch, 2 TL Du darfst Fruchtaufstrich "Tropische Früchte", 2 EL Orangensaft, Currypulver, fein gehackte Kräuter nach Belieben (z. B. Basilikum)

So wird's gemacht: Gemüse waschen, putzen, in Pommesform schneiden und in die Brotzeitbox legen. Frischkäse mit Fruchtaufstrich und Saft verrühren. Mit Curry und Kräutern abschmecken. Dip in eine gut verschließbare Dose füllen.

Nährwerte pro Portion: 141 kcal / 590 kJ,
Eiweiß 9 g, Kohlenhydrate 15 g, Fett 5 g

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten



SPIELEN UND TOBEN NICHT VERGESSEN

Es steckt eigentlich in der Natur von Kindern herumzutoben, zu laufen und zu springen. Im Zeitalter von Computer und Fernsehen haben allerdings viele den Spaß daran verloren. Dabei ist Bewegung neben einer gesunden Ernährung so wichtig: Kinder, die sich bewegen, bekommen nicht so leicht Übergewicht, weil sie überschüssige Kalorien verbrennen, sie stärken Herz und Kreislauf, Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen. Bewegung schult die Koordination, baut Stress und Aggressionen ab und stärkt das Selbstbewusstsein.

Fahren Sie mit Ihrem Kind viel Fahrrad und gehen Sie viel zu Fuß. Turnen in einem Verein ist gut, doch wichtiger ist die tägliche Bewegung: Toben Sie deshalb sooft wie möglich mit Ihrem Kind, schicken Sie es zum Spielen in den Garten oder bringen Sie es zum Spielplatz. Zeigen Sie ihm die Spiele, die Ihnen früher Spaß gemacht haben: Kästchenhüpfen, Seilspringen etc. Körperliche und geistige Entwicklung, so weiß man heute, stehen eng in Verbindung: bei jeder Bewegung bilden sich neue Vernetzungen zwischen den Nervenbahnen. Kinder, die viel toben, werden also nicht nur fit und ausgeglichener, sondern nebenbei auch schlauer?

