



Was tun mit echten Frühstücksmuffeln?

Ihr Kind ist ein waschechter Frühstücksmuffel? Dann brauchen Sie Geduld und Durchhaltevermögen und Sie müssen sich richtig etwas einfallen lassen, um Ihr Kind zum Frühstück zu bewegen. Wecken Sie es gut gelaunt, richten Sie ebenso gut gelaunt den Frühstückstisch her, mit witzig gefalteten Servietten, bunten Sets oder anderer kreativer Tischdeko – so dass Ihr Kind sich gerne hinsetzt. Wenn es erst einmal sitzt, haben Sie schon halb gewonnen. Setzen Sie sich unbedingt zu Ihrem Kind und essen Sie selbst in Ruhe und mit Appetit, das regt zum Nachahmen an! Bieten Sie Ihrem Kind nicht zwingendermaßen Ganzkornbrot an, sondern Vollkornbrot aus fein gemahle- nem Getreide oder auch Vollkornknäckebrot und ab und zu Bauernbrot. Finden Sie heraus, ob Ihr Kind das Müsli lieber kernig oder weich mag. Je nach Vor- liebe können Sie das Müsli entweder schon am Vor- abend zubereiten, damit es gut durchweicht, oder erst kurz vor dem Frühstück. Im Rezeptteil finden Sie viele leckere Müsli- rezepte zum Ausprobieren. Be- sonders Müsli- s mit geraspelt- em Apfel stehen bei Kin- dern hoch im Kurs. Wenn Ihr Kind ein Lebensmittel

gar nicht mag, akzeptieren Sie das, aber streichen Sie es keinesfalls end- gültig von der Speisekarte.

Ihr Kind möchte unbedingt Nuss-Nougat-Creme aufs Brot? Legen Sie einfache Regeln für süße Brotaufstriche fest: beispiels- weise Nuss-Nougat-Creme nur am





Wochenende und keine Butter unter die Creme, etwas Obst dazu und ein ungesüßter Tee – prima! Das Müsli ist nicht süß genug? Süßen Sie mit ein paar Rosinen oder süßen Früchten oder rühren Sie etwas Honig in die Milch. Oder Sie backen ab und zu Ihr Brot oder Ihre Brötchen selbst – beispielsweise in Tierform: kleine Mäuse oder Igel – selbst gemacht schmeckt es einfach besser! Stellen Sie auch immer etwas klein geschnittenes Obst parat: Apfel- oder Orangenschnitze sowie Bananenstücke rutschen gut.

Sie haben ein Kind, das am Morgen noch gar nichts „herunterbringt“? Machen Sie ihm einen Frühstücksdrink, Flüssiges rutscht einfach besser. Ist der Drink richtig zubereitet, erhält Ihr Kind trotzdem die wich-



tigsten Nährstoffe für einen guten Start in den Tag. Bei den Rezepten finden Sie Beispiele, die leicht nachzumachen sind. Auch mal nur ein Saft, eine Milch oder eine – warme oder kalte – Milch mit Kakao sind besser als ein leerer Magen. Geben Sie dann bewusst ein vollwertiges Pausenbrot mit (siehe Seite 86) und denken Sie an das Getränk zum Brot!

Falls alles nichts hilft, können Sie ja in der Schule das Klassenfrühstück anregen.

Der Familien-Frühstücks-Kalender

Die Familie kann gemeinsam eigene Regeln fürs Frühstück finden, das macht Spaß und alle bemühen sich, die Regeln einzuhalten. Der Reihe nach darf zunächst jedes Familienmitglied zusätzlich zu den 15 Regelvorschlägen noch eine eigene Regel aufschreiben. Derjenige, der beim Würfeln die höchste Augenzahl hat, darf als erster eine weitere Regel aufschreiben.

Wenn alle Familienmitglieder eine eigene Regel notiert haben, darf angekreuzt werden. Jeder macht bei den Regelvorschlägen ein Kreuzchen, die er sich als Familien-Regel wünscht. Zum Schluss geht es um die Einigung. Es werden alle Regeln mit Buntstift markiert, die der Mehrzahl der Familienmit-

glieder wichtig sind. Wenn sich die Familie auf Familien-Frühstücks-Regeln geeinigt hat, müssen die Regeln nur noch eingehalten werden. Auch hier sind Geduld und Durchhaltevermögen gefordert.



Wichtig: Die Regeln gelten für alle!

Unsere Familien-Frühstücks-Regeln

Diese Regeln sind uns wichtig!

Bitte ankreuzen

- | | | |
|----|--|--|
| 1 | Alle helfen beim Tisch decken. | |
| 2 | Der Tisch soll schön gedeckt sein. | |
| 3 | Beim Frühstück soll jeder am Tisch sitzen. | |
| 4 | Wir wollen gemeinsam frühstücken. | |
| 5 | Beim Frühstück soll keiner fernsehen. | |
| 6 | Keiner meckert übers Essen. | |
| 7 | Wir kauen mit geschlossenem Mund. | |
| 8 | Beim Frühstück wird nicht gestritten. | |
| 9 | Wir reden nicht mit vollem Mund. | |
| 10 | Wir nehmen uns Zeit fürs Frühstück. | |
| 11 | Wir beachten das Pyramiden-Prinzip. | |
| 12 | Wir beachten die Ampelwahl. | |
| 13 | Wir beachten die Jahreszeit. | |
| 14 | Wir essen selten Süßigkeiten. | |
| 15 | Alle helfen beim Abräumen. | |
| 16 | | |
| 17 | | |
| 18 | | |
| 19 | | |
| 20 | | |

