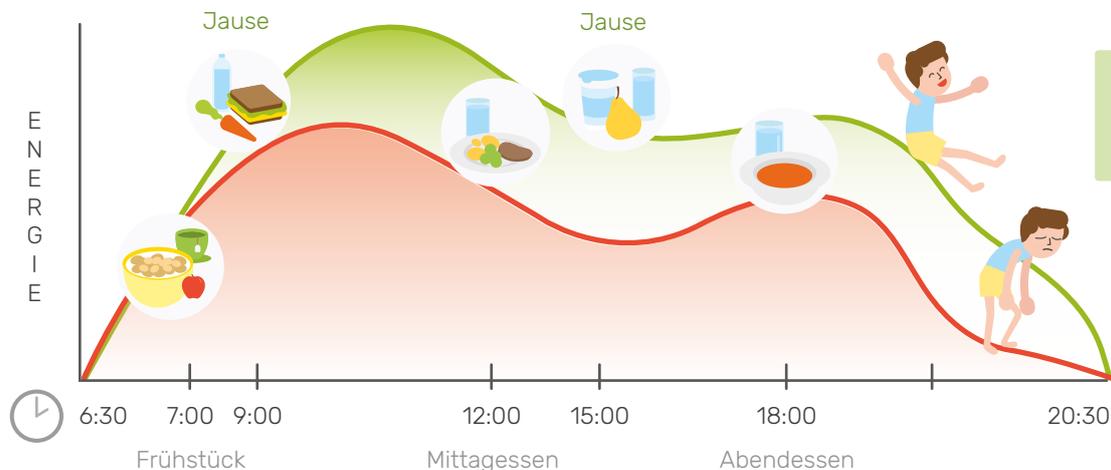


FRÜHSTÜCK UND JAUSE

für 4- bis 10-Jährige

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

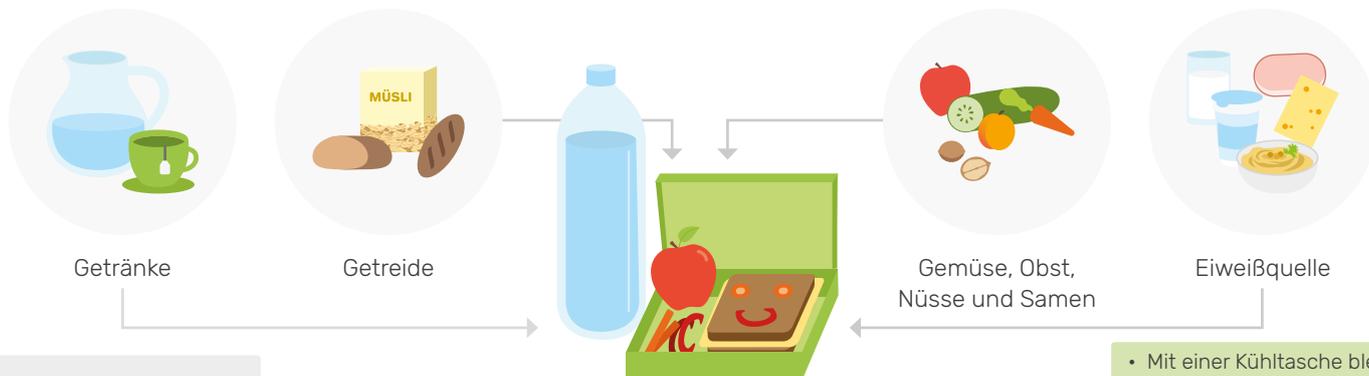
Die erste Mahlzeit am Tag ist wichtig, um die Energie- und Nährstoffspeicher wieder aufzufüllen. Ein ideales Frühstück besteht aus:

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



- Frühstücken 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.