

Gesund in den Tag starten

Frühstück ist für Kinder wichtige Basis – gute Fette sind in Maßen wichtig

BREMERHAVEN. Gute Ernährung fängst schon beim Frühstück an. Was brauchen Kinder am meisten und wie kann ich sie zu gesundem Essen anleiten? Ernährungsberaterin Gabriele Bermes gibt Tipps.

▷ Frühstück ist für Kinder sehr wichtig, denn sie brauchen **Energie** und die bekommen sie aus komplexen Kohlenhydraten. Ein Vollkornbrot ist deshalb besser als eines aus Weißmehl, sonst lässt die Energie schnell nach. Außerdem macht es länger satt.

▷ Beim Belag sollte man zu Wurst oder Käse greifen. Dazu noch ein Stück Obst oder Gemüse. Dann ist das Kind mit vielen **Nährstoffen** versorgt.

▷ Beim **Getränk** bietet sich Milch an, aber keine H-Milch oder fettreduzierte. Das gilt auch für Wurst und Käse. Der Körper benötigt Fett, es kommt auf das Maß an. Wasser ist zusätzlich na-

türlich immer gut, besonders wenn Kinder viel schwitzen

▷ Essen Kinder gerne **Joghurt**, besser keinen Fertigjoghurt wählen, denn er enthält viel Zucker. Lieber einen Quark mit frischen Früchten mischen.

▷ Für **Eltern** gilt: Lieber vormachen als vorschreiben. Was für

» Frühstück ist für Kinder sehr wichtig, sie brauchen viel Energie. «



Foto Brockmann

Gabriele Bermes, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin aus Schiffdorf

Kinder normal ist, stellen sie nicht infrage. Das gilt auch für gesunde Ernährung.

▷ **Schokoaufstrich** kann es mal am Wochenende geben, es sollte aber eine Ausnahme sein.