

Frühstückstipps

Jeden Morgen die gleiche Frage: Was gebe ich meinem Kind zum Frühstück mit? Hier haben wir ein paar Vorschläge für Sie gesammelt:

- Belegtes Brot

Tipp: Stechen Sie Ihren Kindern mit den Plätzchenformen doch mal Brot in Herz- oder Sternform aus. Und noch ein Tipp: Sie können Ihren Kindern auch mal ein leckeres Sandwich mit Salat, Gurkenscheiben und Käse oder Wurst mitgeben.

- Obst (Äpfel, Banane, Weintrauben, Mandarinen etc.)

Tipp: Das können Sie kleingeschnitten oder ausgestochen mitgeben.

- Gemüse (Karotten, Gurke, Kohlrabi, Paprika, kleine Kirschtomaten ...)
- Joghurt
- Kleine Würstchen
- Käsewürfel
- Trockene Cornflakes oder Müsliriegel
- einige Nüsse
- Brezel
- Zwieback
- Rosinenbrötchen

Aus unserer Erfahrung lieben die meisten Kinder ein einfaches Brot. Übertreiben Sie es also nicht mit der Abwechslung. Kinder sind meistens mit weniger zufrieden, als man denkt.