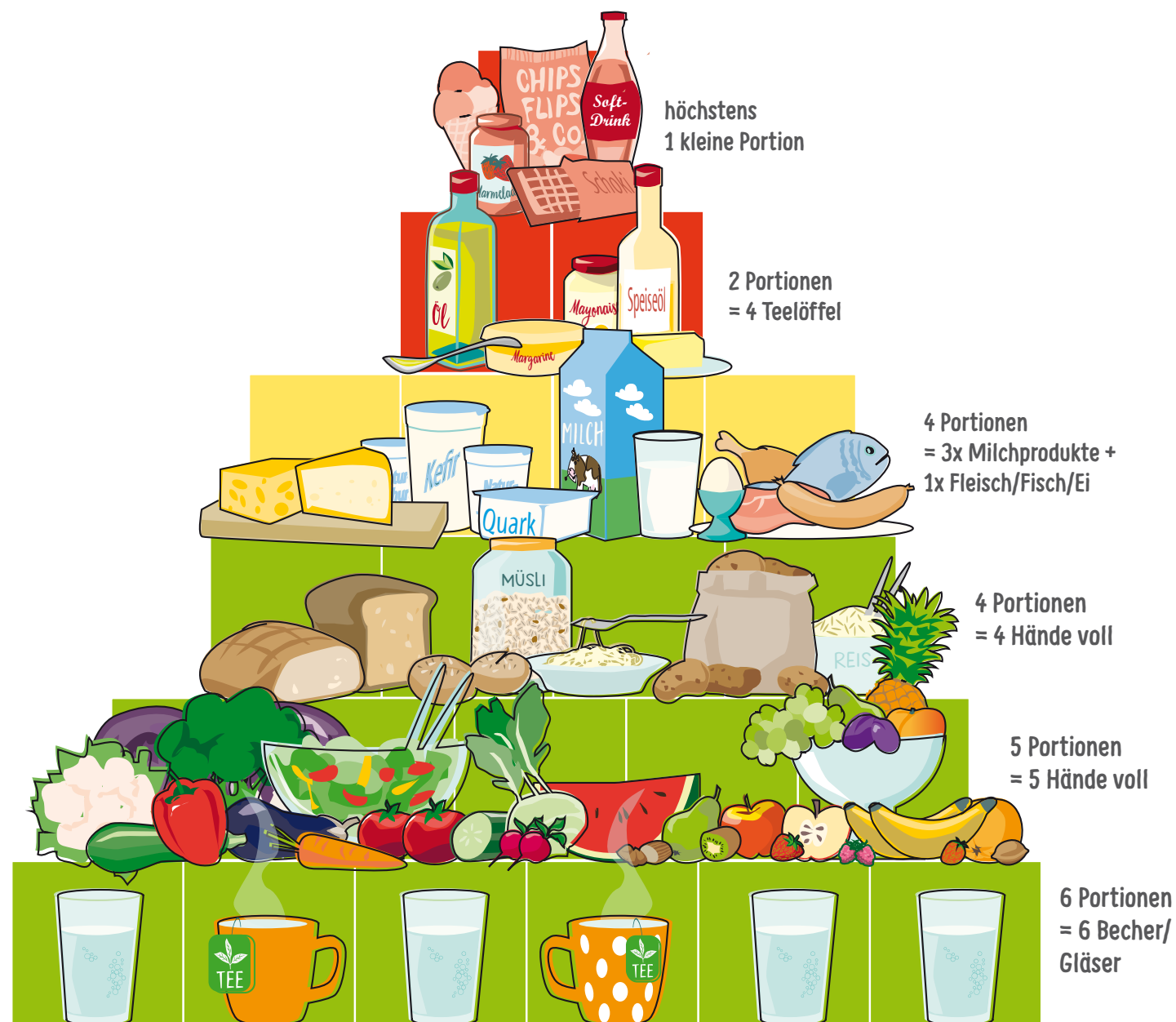


# Die Ernährungspyramide

Das braucht ein Kind am Tag:



## Viel Zucker – aber kaum wertvolle Inhaltsstoffe:

1 Franzbrötchen



1 Schokocroissant



1 Milchcremeschnitte



1 Fruchtjoghurt (200g)



Toast mit Nussnugatcreme



200ml Kakao



200ml Trinkpäckchen Orange



½ Liter ACE-Multivitaminsaft



= 1 Stück Zucker

# Gesund macht Schule

## Fitmacher- Frühstück – so geht's!

Gehirn und Körper  
brauchen schon am  
Morgen den richtigen  
Treibstoff. Erst zu Hause  
und dann in der Pause.



### Kontakt

AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse  
Petra Fricke  
Pappelallee 22-26  
22089 Hamburg  
Telefon 040/2023-1228  
Fax 040/2023-1507  
E-Mail [petra.fricke@rh.aok.de](mailto:petra.fricke@rh.aok.de)

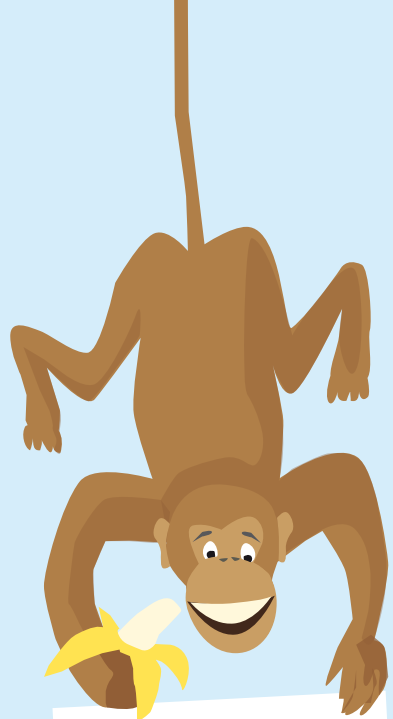
Ärztammer Hamburg  
Dorthe Kieckbusch/  
Susan Kiupel-Höfer  
Weidestraße 122b  
22083 Hamburg  
Telefon 040/202299-200  
Fax 040/202299-400  
E-Mail [presse@aekhh.de](mailto:presse@aekhh.de)

[gesundmachtschule.de](http://gesundmachtschule.de)

**ÄRZTEKAMMER  
HAMBURG**  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

# So lecker kann Frühstück sein!



## Müsli-Bananenbrot

Zutaten: Müslibrötchen, Quark oder Frischkäse, Bananenscheiben

Brötchenhälften mit Quark bestreichen. Dann mit Bananenscheiben belegen und zusammenklappen.

## Frisches Käsebrot für kleine Mäuschen

Zutaten: Vollkornbrot, Frischkäse, Käsescheiben (Emmentaler, Gouda), Salatblatt, Gurkenscheiben

Brot dünn mit Frischkäse bestreichen, erst das gewaschene Salatblatt, dann die Käsescheibe und zuletzt die Gurkenscheiben darauf legen.

## Drachen-Frühstück

Warmes Müsli: Eine Wohltat für den Bauch!

Zutaten: 2-3 EL feine Haferflocken, 1 TL Rosinen, ½ Apfel, 1/3 Banane, ½ Tasse heiße Milch, Zimt nach Geschmack

Haferflocken und Rosinen mit heißer Milch übergießen und quellen lassen. Banane klein schneiden und Apfel reiben und zum Brei dazu geben. Mit etwas Zimt würzen und warm essen.

## Trinkfrühstück für Kaufaule

Das gesunde Frühstück zum Trinken – mit Obst, Vollkorn und Milch!

½ Smoothie mit der gleichen Menge Milch oder Naturjoghurt und 1 EL Instant-Haferflocken verquirlen.

## Rüschchenbrot

Zutaten: Vollkorn-Fladenbrot oder Körnerbrötchen, Kräuter-Quark oder Tzaziki, krause Salatblätter (z. B. Lollo Bionda oder Lollo Rosso)

Salatblätter waschen und trocken tupfen. Das Brot aufschneiden und beide Seiten mit Quark oder Tzaziki bestreichen. Die Salatblätter so zwischen die zusammengeklappten Hälften legen, dass das Brot "Rüschchen" bekommt.

## Gemüse-Pommes

Zutaten: Karotten, Kohlrabi

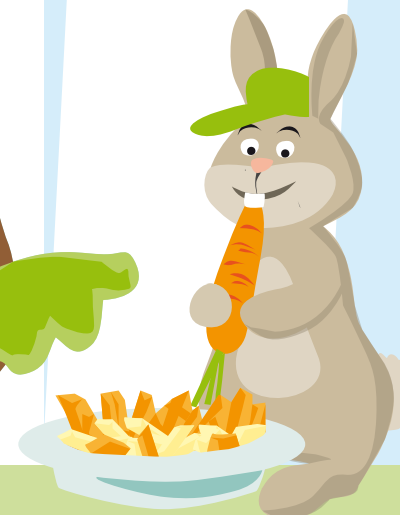
Karotten und Kohlrabi schälen und das Gemüse in pommesförmige Stifte schneiden. Schmeckt pur oder mit Kräuterquark.

## Bunte Zebrabrot-Spieße

Für 2 Spieße

Zutaten: 2 Pumpernickelscheiben, Frischkäse, 1½ Goudascheiben, Knabberrohkost oder Obststückchen (z. B. Weintrauben, Cocktailtomaten, Radieschen, Gurkenscheiben, Erdbeeren, Paprikastreifen), Schaschlikspieße

Brotscheiben dünn mit Frischkäse bestreichen, eine Scheibe mit Gouda belegen, zusammenklappen, oben auf erneut mit Frischkäse bestreichen, halb durchschneiden, eine Hälfte mit Gouda belegen und auf die andere Hälfte klappen. Am Ende entsteht ein gestreifter Brot-Käse-Stapel. Diesen in acht gleich große Würfel schneiden und zusammen mit Obst- oder Gemüsestückchen aufspießen.

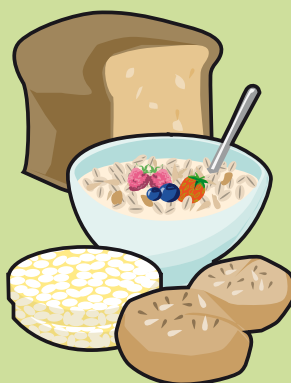


Diese Zutaten gehören zu einem guten Start in den Tag:

### VOLLKORNBROT UND GETREIDE ...

... brauchen das Gehirn zum Denken und die Muskeln zum Toben!

Vollkorn- oder Knäckebrot, Pumpernickel, Reiswaffeln, Haferflocken, Müsli ohne Zucker



### GEMÜSE UND OBST ...

... helfen dem Körper, sich gegen Krankheiten zu wehren und sind gut zum Denken!

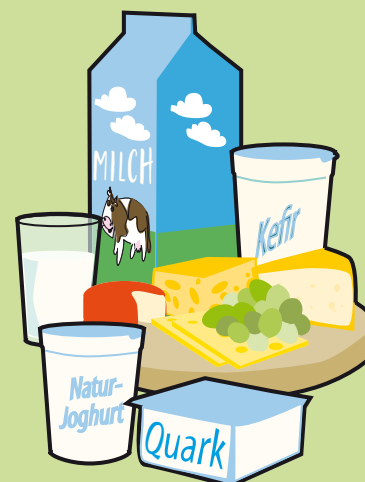
Apfel, Birne, Banane, Melone, Erdbeeren, Weintrauben, Gurke, Möhren, Radieschen, Tomaten, Paprikastreifen, Kohlrabistückchen



### MILCH UND KÄSE ...

... machen Knochen und Zähne stark und helfen beim Wachsen. Außerdem heilen Verletzungen besser!

Milch und Joghurt mit 1,5% Fett, Frischkäse, Quark, Käsesorten mit wenig Fett



### GETRÄNKE ...

... brauchen alle Zellen und Organe im Körper zum Arbeiten – ohne geht es nicht!

Wasser mit oder ohne Sprudel, Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker

