

Kinderfrühstück

Morgens gut starten

Kinder sind aufmerksamer und lernfähiger, wenn sie frühstücken und ein Znüni für die grosse Pause mitnehmen. Fünf gesunde Zmorge mit den passenden Znünis liefern Ideen für eine ganze Schulwoche. Die abgebildeten Mengen sind lediglich Richtwerte, die Sie an die Essgewohnheiten und den Appetit Ihres Kindes anpassen können.

Ideales Zmorge



Macht wach und fit

Passendes Znüni



Fenchelspalten mit Käsewürfeln



Für Frühaufsteher



Trockenfleisch und Nüsse



Für die Extraportion Energie



Quark mit Beeren



Für den grossen Hunger



Milch und Apfel



Starthilfe für Morgenmuffel



Vollkorncrackers mit Käse und Gurkenstängeli

Kinderfrühstück

Morgens gut starten



Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10
Postfach
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28
Telefax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch



swissmilk

Gesundes für schlaue Köpfe

Kinder haben kleinere Energiespeicher als Erwachsene. Für sie ist frühstücken und Znüni essen deshalb besonders wichtig. Leider unterstützt nicht alles, was schmeckt, das Denken. Damit das Lernen in der Schule gelingt, muss das Richtige auf den Teller, ins Glas und in die Znüni-Box.

Frühstück und Znüni

Immer:



Milch oder Milchprodukte



Saisonerobst und -gemüse



Vollkornbrot oder Vollkornflocken

Ab und zu:



Ovo- oder Schoggipulver



Nusskerne



Ei, Schinken, Trockenfleisch



Gut für Kinderknochen

Milch liefert Kalzium, Magnesium, Phosphor und Milcheiweiss. Alle vier unterstützen den Aufbau der Knochen- und Muskelmasse. Ernährungsfachleute empfehlen deshalb drei Portionen Milch oder Milchprodukte pro Tag. Frühstück und Znüni sind ideal, um die erste Milchportion zu sich zu nehmen.