

Je vielseitiger und abwechslungsreicher wir essen, desto besser ist unsere Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen.

Ein Kooperationsprojekt der
Brüder-Grimm-Schule mit dem
Gesundheitsamt der Stadt
Mülheim an der Ruhr
Stabstelle Gesundheitsförderung



Gesundes Frühstück in der Brüder-Grimm-Schule



Mit freundlicher Unterstützung von:



innogy

Ermutigen Sie Ihr Kind, viele verschiedene Nahrungsmittel zu probieren und gehen Sie mit gutem Beispiel und Freude am Essen voran.



😊 Und so sollte das Frühstück in der Schule aussehen:

- 👍 Brotsorten aus dem vollen Korn mit Käse oder magerer Wurst
- 👍 Joghurt
- 👍 Obst: z.B. Äpfel, Bananen, Trauben, Erdbeeren (je nach Jahreszeit)
- 👍 Rohkost: Paprika, Kohlrabi, Möhren, Gurken (je nach Jahreszeit)



😊 Als Getränk eignet sich am allerbesten Wasser.



Tipp: Füllen Sie die Brotdose am Abend vorher mit Ihrem Kind zusammen.

😞 Fruchtgetränke aus Flaschen oder Trinkpäckchen sind ebenso ungeeignet wie Schoko-Hörnchen, Donuts und weißes Toast mit Nuss-Nougat-Creme. Der hohe Zuckeranteil sättigt nur kurz, verschlechtert die Konzentration und schadet den Zähnen. 🚫🚫🚫



😞 Ein kleines Trinkpäckchen (200 ml) und ein Schoko-Hörnchen enthalten bereits über 30 g Zucker.



Rezept für den PRIMA IGEL:

Grundmenge, ergibt ca. 10 – 12 Stück

Backofen auf 50 Grad vorheizen.

- 250 g Weizenmehl (Typ 405)
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Würfel Hefe
- 80 g Zucker
- 80 g Margarine
- ¼ l Milch
- 1 Essl. Rapsöl

Mehl, Hefe, Zucker, Öl, warme Milch und warme Margarine in eine Schüssel geben und kurz stehen lassen.

Zutaten verrühren. Schüssel mit einem Tuch abdecken und ca. 30 Min. bei 50 Grad im Backofen gehen lassen.

Teig nochmals durchkneten, flache Stütchen formen, die vorne etwas spitzer sind.

Ofen auf 175 Grad Heißluft vorheizen und auf Backpapier ca. 15 Min. backen.

Nach dem Backen bekommt der Igel Stacheln aus Mandelstiften und eine Rosinennase.

