

10 Tipps

So wird das Pausenbrot zum Knüller. Denn nichts ist so deprimierend wie der Blick in eine Brotdose, die unberührt zurückkommt. „Du hast wieder nichts gegessen!“ Das schützt vor dieser Pleite:

- **1. Frische und hohe Qualität** sind ein Muss, damit es überhaupt schmeckt. „Qualität“ bedeutet geringere Belastung mit Umweltgiften und schonende Verarbeitung, wie bei Bio- und neuform-Produkten.
- **2. Zusatzstoffe** wie Aromen, Farbstoffe oder Zuckersirup gehören nicht in einen Pausen-Snack. Je kürzer die Zutatenliste, desto besser.
- **3. Richtiges Vollkornbrot** mit echtem Sauerteig schmeckt viel besser und bleibt auch länger frisch. Brot ist „der“ Energielieferant für die Schule.
- **4. Farbe zeigen:** Mit einer bunten Überraschung fängt der Tag richtig an. Einfach Gemüsestreifen in die Brotdose geben. Das hält das Brot länger frisch.
- **5. Weniger tierisches Fett** ist mehr. Also den Jogurt mit 1,5 % Fett einpacken und zur Abwechslung mal vegetarischen Aufstrich aufs Brot.
- **6. Knabbern für starke Nerven** kommt immer gut. Ideal sind Nüsse mit ungesättigten Fettsäuren und ungeschwefelte Trockenfrüchte mit viel Vitaminen.

- **7. Naschen erlaubt:** Etwas Süßes mobilisiert vor der letzten Schulstunde noch mal alle Kräfte. Gesunde Alternativen: Fruchtschnitten mit natürlichem Zuckergehalt oder Vollkornkekse.
- **8. Obst ist immer dabei,** denn es ist gesund, erfrischend und als Apfel oder Banane umweltfreundlich „verpackt“. Wenn das den Kleinen zu langweilig ist, versuchen Sie es mal mit einem bunten Obstspieß.
- **9. Schulmilch** gibt es nicht mehr überall. Also jeden zweiten Tag einen Jogurtdrink mit 1,5 % Fett oder einen selbst gemachten Shake einpacken.
- **10. Trinken** kommt in Schulen oft zu kurz, weil es außer einem Wasserhahn meist keine Quelle gibt. Eine Trinkflasche (kein Glas) mit einem halben Liter Saftschorle oder Kräutertee muss daher immer mit.



info

GESUNDE ALTERNATIVEN



● **Schonende Verarbeitung,** hochwertige pflanzliche Fette, Rückstandskontrollen und Verzicht auf Gentechnik sind einige Prinzipien der Hersteller von neuform-Produkten, die Sie in Reformhäusern bekommen. Dort gibt's auch kostenloses Info-Material:

● Die **Broschüre „Gesunde Ernährung für Kinder“** (Foto oben) bietet viele Tipps und Informationen. Ebenfalls im Angebot:

● **Hits für die Pause:** Ananas-Mango-Fruchtschnitte von vitana (60 g 1,59 Euro), Haselmark-Fruchtschnitte von Dr. Balke (75 g 1,79 Euro), Bio-Soft-Aprikosen von neuform international (200 g 2,59 Euro) und vegetarische Brotaufstriche von Tartex, z. B. „wie feine Leberwurst“ (120-g-Dose 1,99 Euro).



Nur das Beste für mein Kind

Für Kinder ist das Beste gerade gut genug. Denn auch Rückstände von chemischen Pflanzenschutzmitteln und Umweltgiften, die unterhalb der gesetzlichen Höchstmengen liegen, sind schädlich. Sie reichern sich nach und nach im Körper der Kinder an.

→ **So wenig Rückstände wie möglich** in der Nahrung empfehlen Umweltmediziner und Allergologen. Am geringsten belastet sind Bio- und neuform-Produkte. Für letztere gelten z. T. niedrigere Höchstgrenzen. Vermeiden Sie deshalb grundsätzlich stark belastete Produkte wie Erdbeeren im Februar.

→ **So wenig Zusatzstoffe wie möglich,** denn Farb- und Aromastoffe verfälschen den Geschmack. Kinder lernen so nicht, wie eine reife Tomate schmeckt oder ein ungefärbter Orangensaft aussieht.

→ **Über Gentechnik muss jeder selbst entscheiden.** Wer sie seinen Kindern aber ersparen will, ist bei Bio und im Reformhaus sicher.

vital POSTER



Gesund essen:

Der Rezeptplan für Kinder

- **7 Tage optimal essen.** Nach Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung
- **Tipps: So wird das Pausenfrühstück zum Hit**

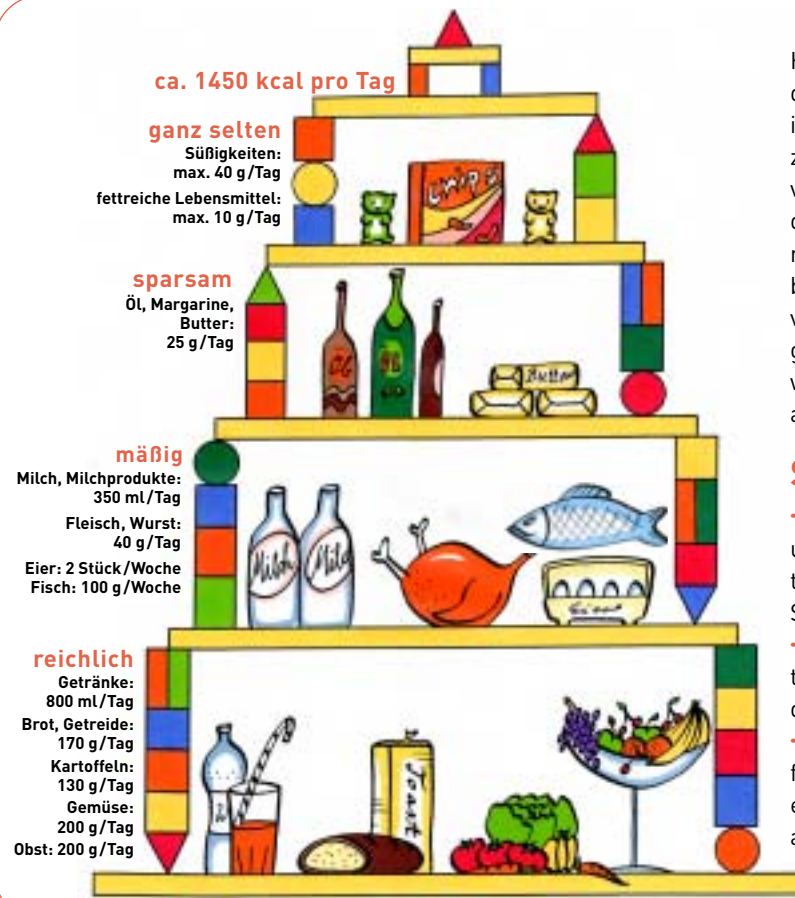
Reformhaus

Mit freundlicher Unterstützung der neuform-Reformhäuser

Essen – kinderleicht

„Ernähre ich mein Kind gesund?“ fragen sich viele Eltern. Wie optimales Essen aussehen sollte, lesen Sie hier. Wenn Sie das Poster aufklappen, haben Sie den kompletten **Ernährungsplan** für eine Woche – natürlich mit der richtigen Nährstoff-Kombi

Die richtige Kombination für 4- bis 6-jährige Kinder



Hinter dem Namen „Optimix“ verbirgt sich das Konzept der „optimierten Mischkost“, entwickelt vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund. Klingt kompliziert, ist aber ganz einfach: Es geht um eine Kombination von Lebensmitteln, die den Nährstoffbedarf von Kindern deckt und sie gesund erhält. Spezielle „Kinder-Lebensmittel“ mit Vitamin- oder Mineralstoffzusätzen sind dabei unnötig. Die Pyramide links zeigt, wovon Kinder wie viel essen sollen – reichlich und oft von allem, was ganz unten steht, umso weniger und seltener von dem, was höher in der Pyramide steht. Wie das in der Praxis aussieht, zeigt unser Wochenplan in der Poster-Mitte.

So funktioniert optimix

- **Drei einfache Regeln:** 1. Reichlich Obst, Gemüse und ungesüßte Getränke. 2. Mäßig tierische Produkte. 3. Ganz wenig fettreiche Lebensmittel und Süßes. Süßigkeiten sind aber nicht verboten!
- **Verwendet werden** Lebensmittel, die möglichst naturbelassen und schonend verarbeitet sind (z. B. aus dem Reformhaus). Viel Frisches, wenig Fertiggerichte.
- **Drei Hauptmahlzeiten** täglich als Basis. Dazu ein fittes Pausenfrühstück (Tipps letzte Poster-Seite) und ein gesunder Snack am Nachmittag. Als Ausnahme auch mal was Süßes (z. B. aus dem Reformhaus).

Kombination für ältere Kinder

7–9 Jahre

fettreiche Lebensmittel	max. 10 g/Tag
Süßigkeiten	max. 50 g/Tag
Öl, Margarine, Butter	30 g/Tag
Milch, Milchprodukte	400 ml/Tag
Fleisch, Wurst	50 g/Tag
Fisch	150 g/Woche
Eier/Woche	2 Stück
Getränke	900 ml/Tag
Brot, Getreide	200 g/Tag
Kartoffeln	150 g/Tag
Gemüse	220 g/Tag
Obst	220 g/Tag

10–12 Jahre

fettreiche Lebensmittel	max. 15 g/Tag
Süßigkeiten	max. 60 g/Tag
Öl, Margarine, Butter	35 g/Tag
Milch, Milchprodukte	420 ml/Tag
Fleisch, Wurst	60 g/Tag
Fisch	180 g/Woche
Eier/Woche	2–3 Stück
Getränke	1 l/Tag
Brot, Getreide	250 g/Tag
Kartoffeln	180 g/Tag
Gemüse	250 g/Tag
Obst	250 g/Tag

13–14 Jahre

fettre. Lebensmittel	max. 15/20 g/Tag*
Süßigkeiten	max. 60/75 g/Tag*
Öl, Margarine, Butter	35/40 g/Tag*
Milch, -produkte	425/450 ml/Tag*
Fleisch, Wurst	65/75 g/Tag*
Fisch	200 g/Woche
Eier/Woche	2–3 Stück
Getränke	1,2/1,3 l/Tag*
Brot, Getreide	250/300 g/Tag*
Kartoffeln	200/250 g/Tag*
Gemüse	260/300 g/Tag*
Obst	260/300 g/Tag*

* Linke Angabe für Mädchen, rechte für Jungen

Immer Ärger ums Essen – erste Hilfe für gestresste Eltern

In Ernährungsbroschüren klingt alles ganz einfach. Aber **Streit wegen des Essens** kommt in den besten Familien häufig vor. Unsere dringende Bitte: Entspannen Sie sich! Sie können sowieso nichts erzwingen. Hier gibt's Ratschläge für den Ernstfall

„Hilfe, mein Kind trinkt keine Milch. Kriegt es genug Kalzium?“

Aufgeschäumte Milch ist manchmal schon spannender. Hat Ihr Kind aber feste Prinzipien, gibt es auch andere Kalziumquellen: Fruchtojogurts oder Quark mit niedrigem Fettgehalt liefern den Mineralstoff ebenfalls – mit frischem Obst selbst angefüllt ist obendrein weniger Zucker drin. Schmeckt auch das Ihrem Kind nicht, ist es mit grünem Gemüse, Sojaprodukten und kalziumreichem Mineralwasser immer noch gut versorgt.

„Morgens ist es die Hölle: Nie will mein Sohn frühstücken!“

Wenn ausreichend Schlaf, genug Zeit zum Frühstück, Gesellschaft durch Eltern oder Geschwister, eine angenehme Atmosphäre und ein leckeres Angebot nicht helfen: Geben Sie es auf. Machen Sie Ihrem Kind einen Kakao, ein Glas Milch oder einen Malzkaffee mit Milch. Fertig. Zum Ausgleich gibt es ein zweites Brot mit in die Schule. Der Hunger kommt dann eben später. Aber vielleicht trägt der Herr morgens schon ein wenig Banane?

„Unsere Tochter isst nur Weingummi und Schokolade, wenn wir es ihr nicht verbieten würden!“

„Verbote sind verboten“, so Ernährungspsychologin Volker Pudiel. Denn: Verbotenes ist am interessantesten. Geben Sie ihr eine Wochenration zum Selbst-Einteilen. So wird Süßes immer unspannender. Gesunde Alternativen: ungeschwefelte Trockenfrüchte oder Fruchtschnitten (aus dem Reformhaus).

„Gemüse hat keine Chance!“

Kinder lieben alles, was man mit der Hand essen darf. Stellen Sie einfach Gemüsestreifen auf den Tisch, fangen Sie an zu knabbern und sagen Sie laut: „Keiner kriegt was ab!“ Was glauben Sie, wie

Richtig trinken

Ausreichend trinken ist sehr wichtig und immer erlaubt! Auch vor dem Essen

Gut geeignete Getränke Leitungswasser, Mineralwasser, Fruchttée, Kräutertee, Malzkaffee, stark verdünnte Fruchtschorle, Gemüsesäfte

Weniger geeignete Getränke Pure Fruchtsäfte, Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektar, Limonade, Brause, süßstoffhaltige Getränke

Nicht geeignet Schwarzer Tee, Kaffee, Cola-Getränke, Eistee, alkoholische Getränke, „Energy-Drinks“



attraktiv die Möhren plötzlich sind?! Klappt das nicht, können Sie Gemüse püriert in Nudelsoßen schummeln, mit Leibgerichten kombinieren oder als Saft reichen. Haben Sie Geduld. Ungefähr 10-mal muss ein Kind etwas probieren, um es mögen zu lernen.

„Immer bleibt was auf dem Teller!“

Es ist ärgerlich, Essen wegzuerwerfen. Aber zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Aufessen. Wer als Kind den Teller leeren muss, verlernt es, die Sättigungssignale seines Körpers zu erkennen. Ein Problem, mit dem viele Übergewichtige später zu kämpfen haben. Lassen Sie Kinder selbst auffüllen und entscheiden, wie groß der Magen ist. Natürlich sind die Augen am Anfang manchmal einen Tick größer.



Unser kompletter Wochenplan für ein 4- bis 6-jähriges Schulkind. Nach den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund

Für ältere Kinder können Sie die Portionen entsprechend vergrößern. Die jeweiligen Empfehlungen für den Tagesbedarf finden Sie auf der Rückseite

M
Montag

D
Dienstag

M
Mittwoch

D
Donnerstag

F
Freitag

S
Samstag

S
Sonntag

FRÜHSTÜCK

KIWIBROT
1 Scheibe Vollkornbrot,
1 EL (10 g) Butter, 1 Kiwi,
10 g Instant-Kakaopulver,
200 ml fettarme Milch
Vollkornbrot mit Butter
bestreichen. Kiwi schälen, in
Scheiben schneiden und
das Brot damit belegen.
Getränk: Instant-Kakaopulver
mit der Milch verrühren.

CORNFLAKES-MÜSLI
50 g Cornflakes, 1 Apfel,
100 ml fettarme Milch,
200 ml Kräutertee
Cornflakes in eine Schüssel
geben. Apfel schälen,
in Würfel schneiden und zu
den Cornflakes geben.
Mit der Milch mischen.
Getränk: Kräutertee.

HONIG-ORANGEN-BROT
1 Scheibe Vollkornbrot,
1 EL (10 g) Butter, 1 EL (15 g)
Honig, 1 Orange, 200 ml fettarme
Milch, 2 EL (10 g) Instant-Kakaopulver,
1 energiearmes Getränk (z. B. Fruchttetee)
Vollkornbrot mit Butter
und Honig bestreichen. Orange
schälen, in Stücke teilen.
Getränke: Milch mit Kakaopulver
verrühren. Danach ein energiearmes Getränk.

OBST-MÜSLI
1 Apfel, 12 EL (50 g) Haferflocken,
100 ml fettarme Milch,
200 ml Kräutertee
Apfel waschen, Kerngehäuse
herausschneiden. Apfel
klein schneiden und mit den
Haferflocken und der
Milch mischen.
Getränk: Kräutertee.

GEFLÜGEL-BROT UND BANANENJOGURT
1 Scheibe Vollkornbrot,
1 EL (10 g) Margarine,
30 g Geflügelwurst, 1 Banane,
50 g fettarmer Joghurt,
100 ml fertig angerührter Malzkaffee,
50 ml fettarme Milch
Brot mit Margarine bestreichen,
mit Wurst belegen. Banane
zerdücken, mit Joghurt mischen.
Getränk: Malzkaffee mit Milch
mischen.

MARMELADENBRÖTCHEN UND OBST
1 Vollkornbrötchen, 1 EL (10 g)
Butter, 1 EL (15 g) Marmelade,
1 Pfirsich, 200 ml fettarme
Milch, 1 energiearmes Getränk (z. B. Fruchttetee)
Vollkornbrötchen mit Butter
und Marmelade bestreichen.
Pfirsich waschen, in
Spalten schneiden.
Getränke: Milch und danach
ein energiearmes Getränk.

NOUGAT-TOAST
2 Scheiben Vollkorntoast,
2 EL (30 g) Nuss-Nougat-Creme,
1 Kiwi, 200 ml Kräutertee
Vollkorntoast leicht rösten
und gleichmäßig mit der
Nuss-Nougat-Creme bestreichen.
Kiwi halbieren und
auslötfeln. Nougat-
Toast dazu essen.
Getränk: Kräutertee.

SCHULBROT

LEBERWURSTBROT UND MÖHRE
1 Scheibe Vollkornbrot, 1 TL (10 g)
Leberwurst oder vegetarischer
Brottaufstrich, 1 Möhre,
150 ml Mineralwasser, 150 ml
Apfelsaft, 200 ml Kräutertee
Vollkornbrot mit Leberwurst
bzw. vegetarisch bestreichen.
Möhre schälen.
Getränke: Mineralwasser mit
Apfelsaft in einer Trinkflasche
mischen. Tee in eine Thermoskanne
füllen.

KÄSEBROT UND APFELMÖHREN-RASPEL
1 Scheibe Vollkornbrot,
1 TL (5 g) Margarine,
15 g Camembert, 1 Möhre,
1 Apfel, 200 ml Mineralwasser
Vollkornbrot mit Margarine
bestreichen und mit Camembert
belegen. Möhre und
Apfel raspeln, mischen. In zwei
Dosen verpacken.
Getränk: Mineralwasser in
einer Trinkflasche.

SALAMIBROT MIT TOMATE
1 Scheibe Vollkornbrot,
1 TL (5 g) Margarine,
15 g Salami, 1 Tomate,
200 ml Mineralwasser
Vollkornbrot mit Margarine
bestreichen und mit Salami
belegen. Tomate waschen.
Getränk: Mineralwasser in
einer Trinkflasche.

KRÄCKER UND OBST
1 Orange, 20 g Kracker,
200 ml fettarme Milch,
1 energiearmes Getränk (z. B. Apfelschorle)
Orange schälen, in Stücke
teilen. Orangestücke mit den
Kräckern essen.
Getränke: Milch und Apfelschorle
in Trinkflaschen.

OBSTSALAT
150 g Obst (z. B. Mandarine,
Banane, Birne), 1 gehäufte EL (10 g)
Haferflocken,
1 EL (10 g) Weizenkeime,
200 ml Kräutertee
Obst schälen, klein schneiden
und mit Haferflocken und
Weizenkeimen mischen. In
einer luftdichten Kunststoffbox
transportieren.
Getränk: Tee in eine Thermoskanne
füllen.

ORANGENMÜSLI
3 gehäufte EL (30 g) Haferflocken,
1 EL (10 g) Weizenkeime,
100 ml Orangensaft,
200 ml Mineralwasser
Haferflocken mit Weizenkeimen
in einer gut verschließbaren
Kunststoffbox mischen. Orangensaft
extra transportieren und
alles in der Schule mischen.
Getränk: Mineralwasser in
einer Trinkflasche.

OBSTMÜSLI
1 Banane, 2 gehäufte EL (20 g)
Haferflocken, 1 EL (10 g)
Weizenkeime, 90 g fettarmer
Joghurt, 200 ml Mineralwasser,
100 ml Orangensaft
Banane schälen, würfeln,
mit Haferflocken, Weizenkeimen
und Joghurt verrühren.
Getränk: Mineralwasser mit
Orangensaft in einer Trinkflasche
mischen.

MITTAGESSEN

LINSENSUPPE MIT BRÖTCHEN
45 g getrocknete Linsen,
1 mittelgroße (60 g) Kartoffel,
1 Stück (15 g) Porree,
1 kleine (30 g) Möhre,
1 kleine (20 g) Zwiebel,
1 EL (10 g) Rapsöl, Jodsalz,
1 Vollkornbrötchen,
150 ml Mineralwasser,
150 ml Orangensaft
Linsen in 220 ml Wasser über
Nacht einweichen. Kartoffel
schälen und klein schneiden.
Porree, Möhre und Zwiebel
putzen und klein schneiden.
Gemüse und Kartoffel in
Rapsöl andünsten. Linsen mit
dem Einweichwasser zugeben
und ca. 30 Minuten kochen.
Mit wenig Jodsalz abschmecken
und mit dem Brötchen essen.
Getränk: Mineralwasser mit
Orangensaft mischen.

SPAGHETTI MIT TOMATENSOSSE
120 g Vollkornspaghetti,
½ kleine (10 g) Zwiebel, 1 TL (3 g)
Rapsöl, 3 mittelgroße (150 g)
Tomaten, 30 ml fettarme Milch,
½ TL Weizenmehl, Kräuter,
Paprikapulver, Pfeffer, Jodsalz,
200 ml Fruchttetee
Spaghetti nach Packungsanweisung
kochen. Zwiebel
hacken, in Rapsöl andünsten.
Tomaten schälen, klein
schneiden, mitdünsten. Milch
mit dem Weizenmehl verrühren,
zu dem Gemüse geben
und aufkochen lassen. Dann
mit Kräutern, Paprika, Pfeffer
und wenig Jodsalz würzen.
Spaghetti auf einen Teller geben
und die Soße darauf
verteilen.
Getränk: Fruchttetee.

BRATKARTOFFELN MIT SCHINKEN-RÜHREI UND SALAT
1 kleine (20 g) Zwiebel, 30 g
gekochter Schinken, 1 EL (10 g)
Rapsöl, 120 g gekochte Kartoffeln,
1 Ei, Kräuter, Pfeffer,
Jodsalz, 40 g Blattsalat, 1 kleine
(30 g) Tomate, 1 Stück (30 g)
rote Paprika, 1 TL Essig, 1 TL (5 g)
Rapsöl, 200 ml Mineralwasser
Zwiebel und Schinken würfeln,
in 1 EL Öl anbraten. Kartoffeln
in Scheiben schneiden, dazugeben,
braten. Ei verquirlen,
über die Kartoffeln geben,
goldbraun braten lassen.
Mit der Hälfte der Kräuter,
Pfeffer und wenig Jodsalz würzen.
Salat, Tomate und Paprika
schneiden, klein schneiden.
Essig, Öl und Kräuter verrühren,
würzen, über den Salat geben.
Getränk: Mineralwasser.

WÜRZIGE HIRSE-GEMÜSE-PFANNE
60 g Hirse, 1 Stück (60 g)
Porree, 1 mittelgroße (60 g)
Möhre, 1 EL (10 g) Rapsöl,
Kräuter, Currypulver, Pfeffer,
Jodsalz, 50 g Speiseeis,
150 ml Mineralwasser, 150 ml
Orangensaft, 200 ml Kräutertee
Hirse in 100 ml Wasser
kochen. Porree und Möhre
putzen, in Würfel schneiden.
Tomaten und in Rapsöl 10 Minuten
dünsten. Das Gemüse mit
der Hirse mischen und mit
Kräutern, Curry, Pfeffer
und wenig Jodsalz würzen.
Als Nachtisch Speiseeis.
Getränk: Mineralwasser mit
Orangensaft mischen. Zur
Hirse-Pfanne trinken. Danach
Kräutertee.

POMMES, FRIKADELLEN UND SALAT
120 g Backofen-Pommes-frites,
70 g Hackfleischteig (aus
gemischtem Hack, Semmelbröseln
und Ei), 1 EL (10 g) Rapsöl,
½ (50 g) Paprika, 1 (50 g) Tomate,
1 TL Essig, 1 TL (5 g) Rapsöl,
frische Kräuter, Jodsalz, Pfeffer,
30 g Ketchup, 200 ml Mineralwasser
Pommes frites nach Anleitung
im Ofen zubereiten. Hackfleischteig
zu flachen Kugeln formen
und im heißen Öl braten.
Paprika und Tomate putzen,
klein schneiden, mischen.
Essig, Rapsöl und Kräuter
verrühren und würzen.
Soße über die Rohkost
geben. Pommes und Frikadellen
mit Ketchup und Salat essen.
Getränk: Mineralwasser.

ANANAS-FISCH MIT SPINATREIS
100 g Seelachsfilet,
1 EL (10 g) Rapsöl, 40 g Ananas,
Currypulver, Jodsalz,
20 g Blattspinat,
120 g gekochter Naturreis,
Kräuter, Pfeffer,
200 ml Fruchttetee
Seelachsfilet im heißen Rapsöl
braten. Ananas würfeln
und kurz mit dem Fisch dünst-
en. Mit Curry und wenig
Jodsalz würzen. Blattspinat
klein schneiden und in wenig
Wasser dünsten. Mit dem
Reis mischen und mit Kräutern,
Pfeffer und wenig Jodsalz
würzen.
Getränk: Fruchttetee.

SCHWEINESCHNITZEL MIT KARTOFFELN UND BROKKOLI
120 g Kartoffeln, Jodsalz
100 g Brokkoli,
70 g Schweineschnitzel,
1 TL (5 g) Rapsöl,
frische Kräuter,
3 EL (30 g) fertige braune
Instant-Soße,
200 ml Mineralwasser
Kartoffeln schälen, in etwas
Salzwasser kochen. Brokkoli
dünsten und mit wenig
Jodsalz würzen. Schweineschnitzel
im heißen Öl braten,
würzen. Kartoffeln mit
frischen Kräutern bestreuen
und mit Soße, Brokkoli und
Schweineschnitzel anrichten.
Getränk: Mineralwasser.

SNACK

ORANGE UND SCHOKOLADE
1 Orange,
1 Riegel (20 g) Schokolade,
200 ml Kräutertee
Orange schälen und in
Stücke teilen. Die Orange mit
der Schokolade essen.
Getränk: Kräutertee.

KIWI MIT KEKS
1 Kiwi, 30 g Doppelkeks mit
Schokofüllung, 100 ml
fertig angerührter Malzkaffee,
50 ml fettarme Milch
Kiwi schälen und in Scheiben
schneiden. Mit Keks essen.
Getränk: Malzkaffee und Milch
mischen.

BANANENBRÖTCHEN
1 Rosinenbrötchen, 1 TL (5 g)
Butter, 1 Banane, 150 ml Mineralwasser,
150 ml Apfelsaft
Brötchen mit Butter bestreichen.
Banane in Scheiben
schneiden, darauf legen.
Getränk: Mineralwasser mit
Apfelsaft mischen.

FRÜCHTEPUDDING
150 ml fettarme Milch,
1 gehäufte EL (10 g) Vanillepudding-Pulver,
1 TL Zucker,
1 Birne, 200 ml Kräutertee
Aus Milch, Pulver und Zucker
einen Pudding kochen. Birne
waschen, würfeln, unterrühren.
Getränk: Kräutertee.

FRUCHTGUMMI
30 g Fruchtgummi
(z. B. Gummibärchen),
100 ml Apfelsaft,
100 ml Mineralwasser
Fruchtgummi essen.
Getränk: Apfelsaft und Mineralwasser
mischen.

FRUCHTJOGURT MIT SCHOKO-KEKSEN
75 g fettarmer Joghurt,
75 g Fruchtejoghurt,
20 g Vollkorn-Schokoladenkekse,
200 ml Mineralwasser
Joghurt und Fruchtejoghurt
verrühren. Mit den Keksen
essen.
Getränk: Mineralwasser.

OBSTKUCHEN
120 g Obstküchen (z. B. Apfelküchen),
100 ml fertig angerührter
Malzkaffee,
50 ml fettarme Milch
Den Obstküchen essen.
Getränk: Malzkaffee und Milch
mischen.

ABENDESSEN

KÄSEBROT UND PAPRIKA-SALAT
1 Scheibe Mischbrot,
1 EL (10 g) Margarine,
1 kleine Scheibe (10 g) Käse,
Schnittlauch,
½ (60 g) rote Paprika,
1 Stück (40 g) Chinakohl,
60 g fettarmer Naturjoghurt,
1 TL Essig, Pfeffer, 3 TL Orangensaft,
200 ml Mineralwasser
Brot mit Margarine bestreichen,
mit Käse und Schnittlauch
belegen. Paprika und Kohl
klein schneiden. Joghurt mit
Essig, Pfeffer und Saft würzen.
Über den Salat geben.
Getränk: Mineralwasser.

FLOCKEN-MÜSLI
12 EL (50 g) Haferflocken,
1 EL (10 g) Weizenkeime,
1 Kiwi, 150 g fettarmer Joghurt,
200 ml Kräutertee
Haferflocken mit Weizenkeimen
mischen. Kiwi schälen
und in Würfel schneiden.
Kiwi, Joghurt, Haferflocken
und Weizenkeime mischen.
Müslis sofort essen, da die Kiwi
sonst bitter wird.
Getränk: Kräutertee.

VOLLKORN-BROT MIT KOHLRABI-SALAT
1 Scheibe Vollkornbrot,
1 EL (10 g) Margarine,
1 kleine Scheibe (15 g) Käse,
1 kleiner (80 g) Kohlrabi,
5 (30 g) Radieschen, 1 EL (10 g)
gehackte Haselnüsse,
Jodsalz, Pfeffer, 1 TL Zitronensaft,
200 ml Mineralwasser
Brot mit Margarine bestreichen
und mit Käse belegen.
Kohlrabi schälen und raspeln.
Radieschen in Scheiben
schneiden. Kohlrabi, Radieschen
und Nüsse mischen, würzen.
Mit Saft beträufeln.
Getränk: Mineralwasser.

KÄSEBROT UND PAPRIKA-SALAT
1 Scheibe Mischbrot,
1 EL (10 g) Margarine,
1 kleine Scheibe (10 g) Käse,
Schnittlauch,
½ (60 g) rote Paprika,
1 Stück (40 g) Chinakohl,
60 g fettarmer Naturjoghurt,
1 TL Essig, Pfeffer, 3 TL Orangensaft,
200 ml Mineralwasser
Brot mit Margarine bestreichen,
mit Käse und Schnittlauch
belegen. Paprika und Kohl
klein schneiden. Joghurt mit
Essig, Pfeffer und Saft würzen.
Über den Salat geben.
Getränk: Mineralwasser.

GEMÜSEBROT MIT EI
1 Scheibe Vollkornbrot,
1 EL (10 g) Margarine, 2 kleine
(80 g) Tomaten, ½ große
(80 g) Paprika, 1 gekochtes Ei,
150 ml Buttermilch, 1 Banane,
1 TL Zucker, 1 energiearmes
Getränk (z. B. Fruchttetee)
Brot mit Margarine bestreichen.
Tomaten in Scheiben
schneiden, Paprika würfeln.
Brot damit belegen. Dazu
das gekochte Ei essen.
Getränke: Buttermilch mit
Banane und Zucker pürieren.
Danach Fruchttetee.

WURSTBROT UND KOHLRABI-MIX
1 Scheibe Mischbrot,
1 EL (20 g) Leberwurst oder
vegetarischer Brottaufstrich,
1 Stück (50 g) Kohlrabi,
½ kleine (50 g) Birne, 1 TL
Zitronensaft, 150 ml Apfelsaft
Mischbrot mit Leberwurst
bzw. vegetarisch bestreichen.
Kohlrabi und Birne schälen,
raspeln. Beides verrühren
und mit Zitronensaft beträufeln.
Mit dem Brot zusammen
essen.
Getränk: Apfelsaft.

TOAST „HAWAII“
1 Scheibe Vollkornbrot,
30 g gekochter Schinken,
1 Stück (40 g) Ananas,
20 g Champignons,
15 g geriebener Schnittkäse,
200 ml Mineralwasser
Vollkornbrot mit Schinken
belegen. Ananas und
Champignons in Scheiben
schneiden und darauf
verteilen. Mit Käse bestreuen
und im heißen Backofen
bei 160 Grad (Umluft:
140 Grad/Gas: Stufe 3)
überbacken.
Getränk: Mineralwasser.

Infos

Damit's schnell geht:
hier die Einkaufsliste für
den Wochenplan

Alle Produkte, die Sie für den Wochenplan brauchen, finden Sie hier aufgelistet:
→ **Obst / Gemüse / Kräuter** 4 Kiwi, 3 Orangen, 4 Bananen, 3 Äpfel, 2 kl. Birnen, 1 Pfirsich, 1 kl. Ananas, 150 g gemischtes Obst (z. B. Mandarine, Birne), 250 g Möhren, 20 g Champignons, 160 g Blattspinat, 1 kl. Blattsalat, 300 g Kartoffeln, 400 g Tomaten, 1 Stange Porree, 3 rote Paprika, 1 kl. Chinakohl, 1 Kohlrabi, 100 g Brokkoli, ½ Bd. Radieschen
→ **Fleisch / Fisch / Eier** 70 g Schweineschnitzel, 70 g Hackfleisch, 100 g Seelachsfilet, 60 g gekochter Schinken, 30 g Geflügelwurst, 15 g Salami, 30 g Leberwurst oder vegetarischer Brottaufstrich* (z. B. Tartex), 3 Eier
→ **Milchprodukte** 1½ l fettarme Milch, 150 ml Buttermilch, 500 g fettarmer Joghurt, 75 g Fruchtojoghurt, 15 g Camembert, 35 g Schnittkäse, 50 g Speiseeis, 15 g geriebener Käse
→ **Brot / Kuchen** 1 Vollkornbrötchen, 3 Scheiben Vollkorntoast, 9 Scheiben Vollkornbrot, 2 Scheiben Vollkorntoast, 1 Rosinenbrötchen, 20 g Kracker, 120 g Obstküchen
→ **Sonstiges** Butter, Margarine, Instant-Kakaopulver, Fruchttetee- und Kräutertee, Instant-Malzkaffee*, Apfel-, Orangensaft und Zitronensaft, getrocknete Linsen, Vollkornspaghetti*, Haferflocken*, 60 g Hirse (z. B. „neufarm international“), Naturreis*, Cornflakes, Weizenkeime*, Semmelbrösel, 120 g Backofen-Pommes-frites, Zwiebeln, Rapsöl, Essig, getrocknete Kräuter, Jodsalz, Pfeffer, Ketchup, Weizenmehl, Paprikapulver, Currypulver, braune Soße (Instant), Vanillepudding-Pulver, Zucker, Honig, 20 g Schokolade, 30 g Fruchtgummi*, 30 g Doppelkekse, Marmelade, Nuss-Nougat-Creme, gehackte Haselnüsse, „Bio-Dinkel-Schoko-Butterkekse“* (z. B. Liebhart's Gesundkost), Mineralwasser



Noch mehr Rezepte für Schulkinder enthält das Kochbuch vom Forschungsinstitut. Mit Infos zur optimierten Mischkost, praktischen Tipps und Tricks. „optimix Kochbuch für Kinder“, FKE, 115 Seiten, 10 Euro + Versandkosten, zu beziehen über: FKE-Broschürenvertrieb, Baumschulenweg 1, 59348 Lüdinghausen, www.fke-do.de

* erhältlich im Reformhaus



Der vital-plan