

Längst hat es sich herumgesprochen, dass ein leckeres zweites Frühstück gute Laune und Energie zum Spielen, Lernen und Bewegen bringt. Das Baustein-System macht die Auswahl der optimalen Lebensmittel kinderleicht: Eine Brotsorte aus dem braunen Baustein mit einer Komponente aus den beiden gelben Bausteinen und Obst oder Gemüse aus den rot-grünen Bausteinen kombinieren. Müsli beinhaltet alle Bausteine.

Zum Durstlöschchen gibt es den ganzen Tag Wasser/Mineralwasser oder ungesüßte Tees aus dem offenen Becher oder der Tasse!

Guten Appetit!

Milch/Milchprodukte

- Milch
 - Naturjoghurt
 - Dickmilch
 - reine Buttermilch
 - Quark
- ☺ das nicht: Kakao, Milchmischgetränke

Belag/Aufstrich

- Butter oder Margarine
 - Käse (z.B. Gouda, Emmentaler, Feta)
 - Frischkäse (z.B. mit frischen Kräutern)
 - Tomaten-, Paprika- oder Linsenaufstrich, Möhren-Nussaufstrich
 - Ei
- ☺ das nicht: Marmelade, Honig, Schokocreme

Brot

- Vollkornbrot
- Körnerbrötchen
- Knäckebrot
- Mischbrot
- Vollkornostbrot
- Laugenbrezel
- Fladenbrot
- Sesam- oder Mohnstange

Frisches Obst (je nach Jahreszeit)

- Äpfel
 - Birnen
 - Mandarinen
 - Pflaumen
 - Weintrauben
 - Nektarinen
 - Aprikosen
 - Melonen
 - Erdbeeren
 - Kiwi
- ☺ das nicht: Bananen, Smoothies, Quetschens

Gemüse (je nach Jahreszeit)

- Möhren
- Gurken
- roher Kohlrabi
- gelbe Paprika
- Tomaten (z.B. Cocktailtomaten)
- Radieschen
- Stängelsellerie
- Zucchini
- roter Blumenkohl
- Fenchel
- Oliven

Müsli

- Haferflocken
 - kleingeschnittenes, frisches Obst
 - Nüsse (z.B. Walnüsse)
 - Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne)
 - Samen (z.B. Sesam oder Leinsamen)
 - Milch oder Naturjoghurt
- ☺ das nicht: Trockenfrüchte, Obstchips, Dickmilch

Wasser/Tee

- Wasser/Mineralwasser
 - Früchte-, Kräutertee (ungesüßt)
- ... aus einem offenen Becher, einer Tasse oder einem Glas!
- ☺ das nicht: Säfte, Schorlen, Nektare, Fruchtsaftgetränke u.ä.

Hier gibt es mehr Infos zum Thema Tee und Wasser.

