

Morgenmuffel haben es schwer

Morgenmuffel sind am Frühstückstisch Sorgenkinder. Sie mögen noch nichts essen, und ihr Appetit erwacht erst am späten Vormittag.



Zwang am Frühstückstisch hilft wenig. Nichts essen ist allerdings auch keine gute Lösung. Ein Glas Milch mit oder ohne Zusatz baut die über Nacht verbrauchten Energiereserven wieder auf und kurbelt die Leistungsfähigkeit an. Für die grosse Pause sollte ein reichhaltiges Znüni eingepackt werden, zum Beispiel Vollkorncracker mit Käsewürfeli und ein geschältes Rüebli oder ein Stück Obst mit einem Butterbrot.

Gesunde Tipps für Eltern

Oft mögen vor allem ältere Kinder den Milchgeschmack nicht mehr, oder sie finden Milchtrinken «kindisch». Ein cooles Glas, eine schicke Tasse oder ein besonderer Aromazusatz machen aus der Kindermilch ein Teenie-Getränk. Jogurt, Jogurtdrink und Buttermilch vergrössern die Abwechslung.

Vanille-Jogurt



Für 1 Portion

2 Holzspiesschen
180 g Jogurt nature
2 EL Milch
1/4 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark
1 TL Zucker
einige Erdbeeren oder Himbeeren

Zubereitung

1. Jogurt, Milch, Vanille und Zucker verrühren oder schaumig mixen, in ein Glas geben.
2. Beeren an die Spiesschen stecken. Zum Geniessen Beerenzauberstab ins Jogurt tunken und in den Mund zaubern.

Gratistelefon für Ihre Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?
Benutzen Sie das Ratgebertelefon der Schweizer Milchproduzenten:
Mo–Do, 9–11 h, 031-359 57 56
Oder schreiben Sie per E-Mail an:
BeratungPaediatric@swissmilk.ch



Fotos: ©SMP•PSL