

The  
**SMART**  
way...



...to  
**START**  
the day!



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse

UNSERE AKTIONEN  
*Frühstück*



## THE SMART WAY TO START THE DAY!

Das Frühstück ist die erste Mahlzeit des Tages mit der eine lange Phase endet, in der Sie keine Nahrung aufgenommen haben. Das Frühstück ist in der Tat eine vollwertige Mahlzeit. Außerdem ist es ein wichtiger Bestandteil des Ernährungsrhythmus' und unterstützt das tägliche Gleichgewicht.

### Das Frühstück sollte 25% des täglichen Nahrungsbedarfs decken.

Das Frühstück bietet die Gelegenheit einen Teil all jener empfohlenen Nährstoffe aufzunehmen, die man mit den anderen Mahlzeiten nicht mehr zu sich nehmen kann.

### Wussten Sie?

Das die Qualität unseres Frühstücks die körperliche und geistige Leistung des Tages direkt beeinflusst.

#### Ohne zu frühstücken riskieren Sie:

- Das berühmte Elf-Uhr-Loch
- Fettige oder süße Lebensmittel zu knabbern.
- Weniger konzentriert und aufmerksam während des Unterrichts zu sein.

## VORSICHT FALLE!

### FRÜHSTÜCK IST NICHT GLEICH FRÜHSTÜCK

Ein Frühstück ist nur vorteilhaft für die Gesundheit, wenn die Zusammenstellung desselben stimmt und Sie unter guten Bedingungen frühstücken.

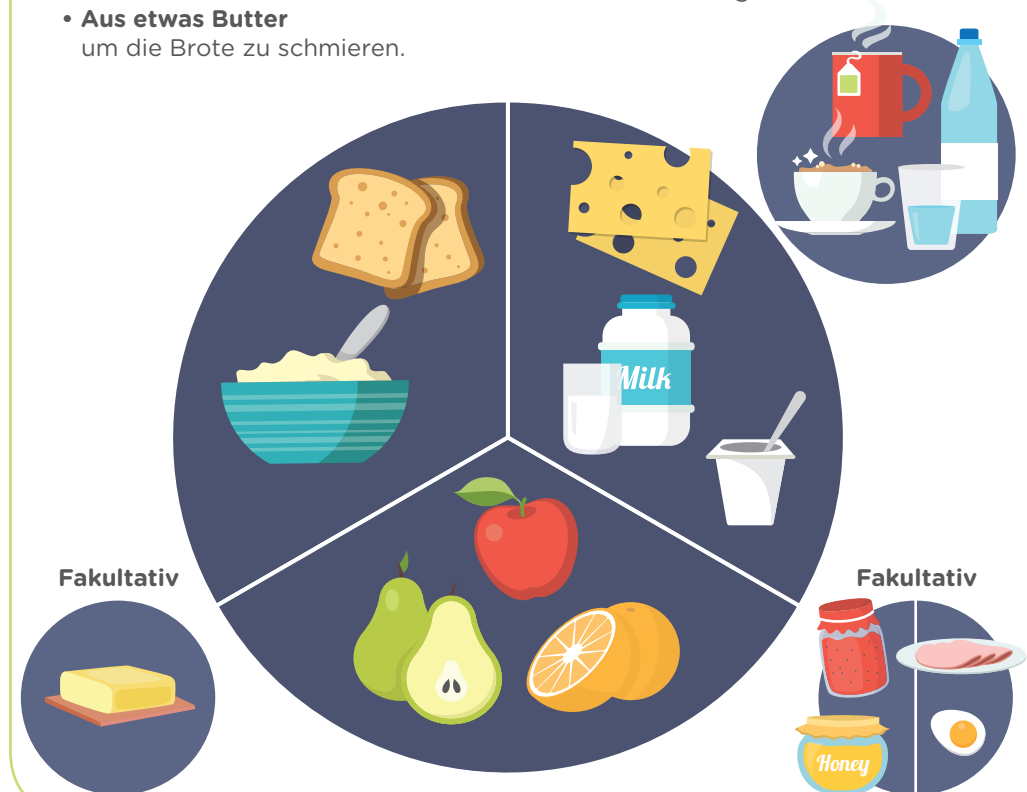
**Achtung: Industrielle Produkte für das „To go“- und das Expressfrühstück, mit denen man heute bequem unterwegs frühstücken kann, haben vermehrt das traditionelle Frühstück ersetzt.**

Dieses Frühstücksangebot besteht in der Regel aus Frühstückskekzen, Hefengebäck wie Brioche, Müsliriegeln, Joghurt mit Getreideflocken, Trinkjoghurt oder gefülltem Zwieback. „To go“- und Expressfrühstücke sind keineswegs gesund und nicht mit einem traditionellen Frühstück zu vergleichen. Des Weiteren werden diese „Fast Food“-Frühstücke schnell verzehrt; meistens erledigt man dabei noch eine weitere Aufgabe.

## WIE SETZT SICH EIN GUTES FRÜHSTÜCK ZUSAMMEN?

- **Aus einem Getreideprodukt**  
wie z.B. Brot oder natürlichen Frühstücksflocken (Weizen-, Hafer-, Roggen-, Gerstenflocken) oder Vollkorn-Zwieback ohne Zucker.
- **Aus einem Stück Obst**  
wie z.B. 1 Apfel oder 1 Orange oder 2 Klementinen oder 2 Kiwis oder 1 Birne oder 1 Banane.
- **Aus einem Milchprodukt**  
wie z.B. einem Glas Milch, einem Naturjoghurt oder Quark oder einem Stück Käse.
- **Aus etwas Butter**  
um die Brote zu schmieren.
- **Fakultativ: Eine süße oder salzige Beilage**  
Sie können Ihr Frühstück um folgende Beilagen ergänzen:  
*Süße Beilagen:* Honig, Marmelade, Früchtekompott, Schokoaufstrich.  
*Salzige Beilagen:* Schinken, Putenfilet, Ei.
- **Aus einem Getränk**  
wie z.B. Wasser, Zitronensaft, Tee oder Kaffee.

Es ist sehr wichtig, dem Körper morgens Wasser zu zuführen. Auch dann, wenn sie nicht frühstücken, sollten Sie morgens etwas trinken.



## WIE WÄHLE ICH MEINE PRODUKTE RICHTIG AUS?

### WIE WÄHLE ICH MEINE FRÜHSTÜCKSFLOCKEN UND MEIN MÜSLI?

Das natürliche Müsli und die natürlichen Frühstücksflocken sind gesünder als industriell verarbeitete Produkte wie Knuspermüsli oder Knusperfrühstücksflocken, die der Kunde am Zusatz „Crunchy“, „Mit Schokolade“, „Für Kinder“ und „Mit Füllung“ erkennen kann. Verarbeitete Produkte enthalten zu viel Zucker und zu viel Fett.

**Wussten Sie**, dass einige Frühstücksflocken zu viel Salz enthalten? Das ist der Fall für Cornflakes und Riceflakes.

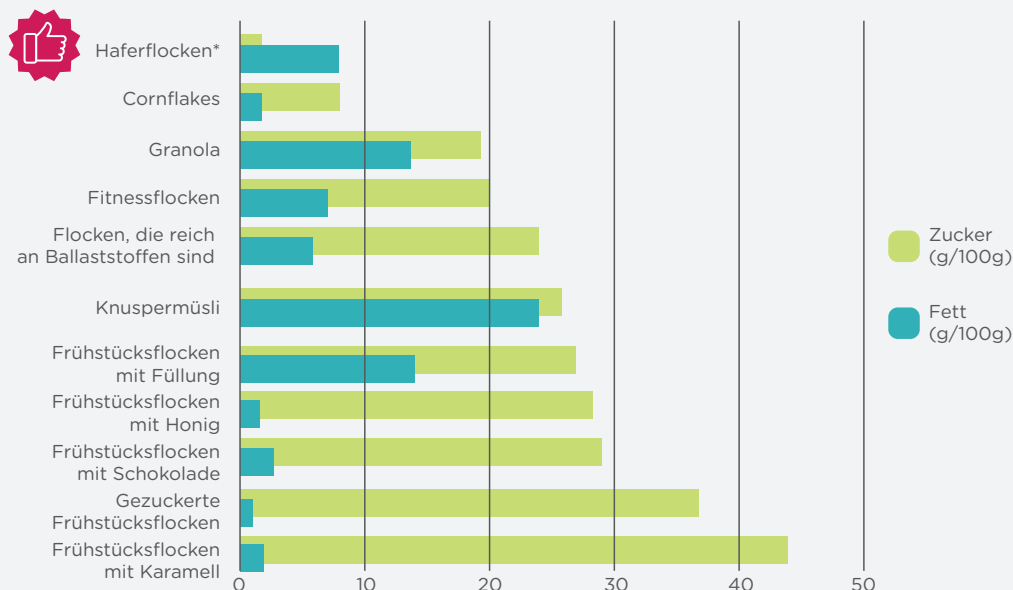
#### Achten Sie auf die Mengen

Wenn Sie Frühstücksflocken essen, überschreiten Sie sehr schnell die auf der Packung empfohlene Menge von 30 Gramm.

**Ein Produkt muss nicht unbedingt gesund sein, weil auf der Verpackung die Wörter „Getreideflocken“ oder „Müsli“ stehen.**

**Viele Produkte, die von der Industrie speziell für das Frühstück entwickelt wurden und bei den Verbrauchern einen guten Ruf genießen, kommen allerdings nahe an das Nährwertprofil von Keksen ran.**

### ZUCKER- UND FETTGEHALT VERSCHIEDENER FRÜHSTÜCKSFLOCKEN UND MÜSLIS



\*Enthalten Zucker und Fette, die natürlicherweise vorkommen. Nicht von der Industrie zugesetzt.

**Das Geheimnis eines gesunden Müslis:** Nehmen Sie verschiedene natürliche Flocken und geben Sie einen Mix aus Nüssen und Kernen dazu. Außerdem können Sie eine kleine Menge getrockneter Früchte hinzutun, um einen leichten süßen Geschmack zu bekommen.

### WIE WÄHLE ICH MEINE BROTSORTEN?

Empfehlenswert sind frisches Vollkornbrot, frisches dunkles Brot, frisches Getreidebrot und frisches Sauerteigbrot. Weiches Toastbrot und Hefe- und Milchbrötchen sollten in Maßen verzehrt werden. All diejenigen, die Vollkornbrot nicht mögen, können als Alternative Weißbrot nehmen.

### WIE WÄHLE ICH MEINEN ZWIEBACK UND MEINE REISWAFFELN?

Diese Produkte sollten nur ab und zu verzehrt werden, da sie keineswegs sättigen. Des Weiteren sind sie kalorienreicher als frisches Brot. Wenn Sie solche Produkte für Ihr Frühstück nehmen möchten, dann sollten Sie Vollkornzwieback den Vorzug geben.

### WAS IST MIT PLUNDERGEBÄCK, KUCHEN UND CO?

Plundergebäck, Kuchen und Hefegebäck, wie z.B. Brioche, sind ab und zu eine willkommene Abwechslung auf dem Frühstückstisch.

Wenn Sie Plundergebäck und Kuchen für Ihr Frühstück möchten, ist es ratsam, frische und qualitativ hochwertige Produkte zu kaufen.

### WIE WÄHLE ICH MEIN OBST?

Ziehen Sie Frischobst vor. **Es ist gesünder Obst zu essen als Fruchtsaft zu trinken.**

### WIE WÄHLE ICH MEINE MILCHPRODUKTE AUS?

Früchtejoghurts oder Trinkjoghurt führen Ihnen erhöhte Mengen an Zucker zu. Einige Produkte enthalten nicht nur sehr große Mengen an Zucker, sondern auch sehr viel Fett. Oftmals sind es diejenigen Produkte, die für Kinder bestimmt sind. Trinken Sie Schokomilch und gezuckerte, aromatisierte Milchgetränke in Maßen.

### WIE WÄHLE ICH MEIN GETRÄNK?

Trinken Sie morgens ein Glas Wasser, um den inneren Flüssigkeitsspeicher aufzufüllen. Des Weiteren können Sie das Frühstück durch ein heißes Getränk ergänzen (Tee oder Kaffee) oder einen Zitronensaft, der reich an Vitamin C ist.

Kaffeegetränke, wie Latte Macchiato mit Karamell-, Schoko- oder Erdbeersirup, die in großen XXL-Bechern angeboten werden, enthalten sehr viel Zucker.

## EIN BISSCHEN ORGANISATION IST NÖTIG, UM EIN GESUNDES UND AUSGEWOGENES FRÜHSTÜCK ZU SICH ZU NEHMEN.

### Sie haben nur wenig Zeit

- Vermeiden Sie zu frühstücken und gleichzeitig andere Dinge zu erledigen.
- Vermeiden Sie die sogenannten Expressfrühstücke und ein Frühstück „To go“.

### Tipps für Ihr Frühstück, wenn Sie wenig Zeit haben.

- Decken Sie den Frühstückstisch bereits abends.
- Bereiten Sie das Birchermüsli und die Brote am Vortag zu.
- Frühstücken Sie vor dem Beginn des Unterrichts oder während Ihrer Pause.
- Essen Sie morgens nur ein Milchprodukt oder ein Stück Obst und vervollständigen Sie ihr Frühstück vor dem Unterricht, beziehungsweise vor der Arbeit oder in der Pause.
- Stehen Sie morgens früher auf, um zu frühstücken.

### Sie haben morgens keinen Appetit

Zwingen Sie sich nicht morgens zu frühstücken, wenn Sie keinen Hunger haben. Das Hungergefühl ist ein wichtiges Signal, das es zu berücksichtigen gilt, damit Sie ihre Kalorienzufuhr nicht überschreiten. Ein üppiges oder spätes Abendessen und Knabberereien können auch mitunter der Grund dafür sein, dass der Hunger morgens ausbleibt. Können Sie all diese Gründe ausschließen, dann braucht das Hungergefühl einfach nur länger, um das Signal zu geben, dass es Zeit ist, etwas zu essen.

### Tipps für Ihr Frühstück, wenn Sie keinen Hunger haben.

- Frühstücken Sie einfach später.
- Gliedern Sie Ihr Frühstück in zwei Teile auf: Essen Sie ein Milchprodukt oder ein Stück Obst zu Hause und später ein Butterbrot oder ein Müsli.

Ein Frühstück, das später eingenommen wird oder in zwei Hälften, darf allerdings den Hunger für das Mittagessen nicht bremsen. Passen Sie die Größe des Frühstücks an, wenn Sie später frühstücken. Wenn der Hunger am Mittag nicht sehr groß ist, dann passen Sie die Portionen und die Zusammenstellung des Mittagessens an den Hunger an und achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl.

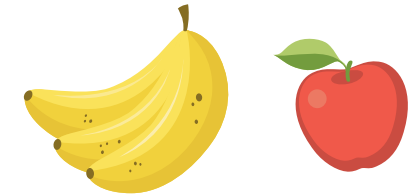


## UNSERE EMPFEHLUNG FÜR EIN SCHNELLES UND GESUNDES FRÜHSTÜCK: DAS BIRCHER-MÜSLI

Die Hauptzutaten des Birchermüslis sind Haferflocken, Joghurt, Milch, geraspelte Äpfel, Mandeln und Zimt. Je nach Geschmack kann man die Mandeln durch Wal- oder Haselnüsse oder eine frische Obstsorte ersetzen.

### WELCHE PRODUKTE FÜR DAS FRÜHSTÜCK UND DEN MORGENSNACK GIBT ES BEI RESTOPOLIS?

- Frisches Obst
- Frischer Obstsalat
- Naturquark
- Früchtequark
- Früchtejoghurt
- Naturjoghurt
- Diverse hausgemachte Müslis mit Haferflocken, Weizen, Gerste, Joghurt oder Quark und frischen Früchten
- Brötchen mit Schokoaufstrich
- Brötchen mit Butter und Honig



### FÜR DIE GÄSTE, DIE LIEBER SALZIG ESSEN:

- Gesalzene Bretzel
- Käsebrötchen
- Schinkenbrötchen
- Putenbrötchen
- Salamibrötchen
- Ciabattabrötchen mit Tomaten und Mozzarella

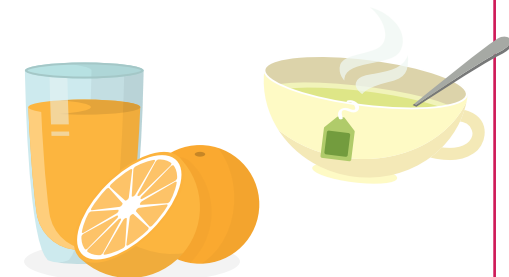


### FÜR ALLE SCHLECKER:

- Diverse hausgemachte Kuchen, zubereitet mit erstklassigen Zutaten
- Frisches Plundergebäck

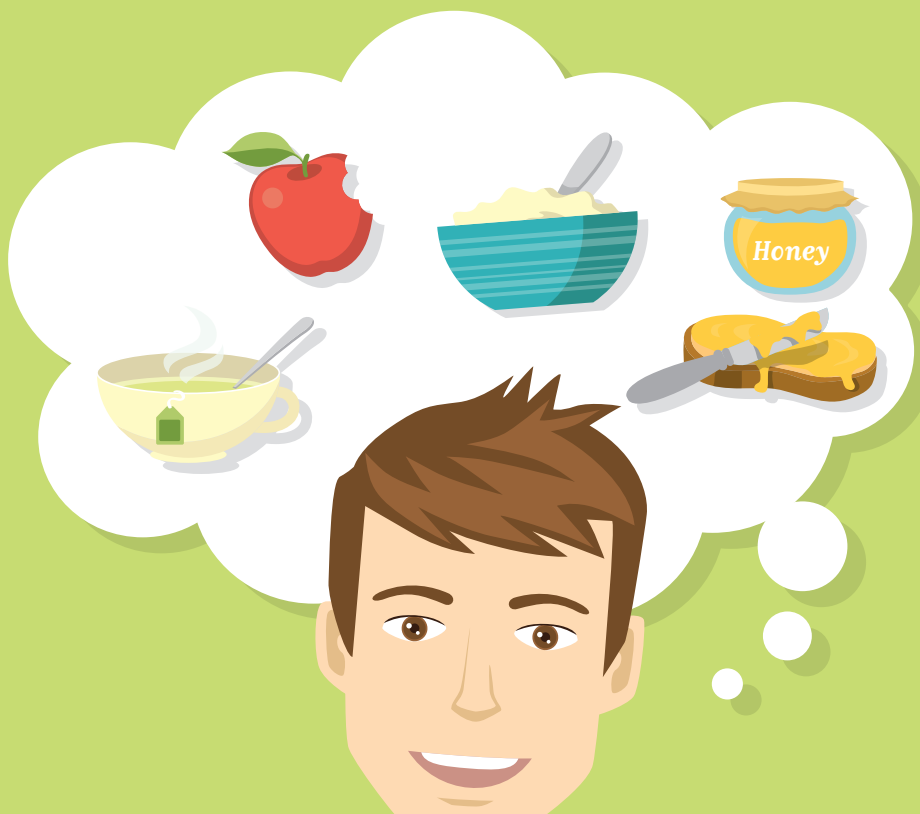
### GETRÄNKE:

- Wasser
- Frisch gepresster Orangensaft
- Tee
- Kaffee



## Tipp von Restopolis

Um das Frühstück voll und ganz zu genießen, konzentrieren Sie sich auf den Geschmack desselben indem sie es ganz bewusst verkosten, ohne dass Sie sich von einem Fernseher, einem Computer oder einem Telefon ablenken lassen.



gedruckt auf 100% Recyclingpapier

LE plaisir  
DE BIEN  
MANGER



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse

[www.restopolis.lu](http://www.restopolis.lu)



Restopolis  
services