

Guten Start ins neue Kindergarten- und Schuljahr!

Mit vielen guten Vorsätzen startet man ins neue Kindergarten- und Schuljahr. Wie wäre es dieses Jahr einmal mit gesundheitsförderlichen Vorsätzen?

1. Morgens früh genug aufstehen, damit Zeit für ein gesundes Frühstück bleibt!

Wer kennt es nicht? „Nur noch ein paar Minuten...“ „... ich mag noch nicht aufstehen...“ So bleibt wenig Zeit für ein gesundes Frühstück als Start in den Tag. Wie wäre es mit einem Müsli, das bereits am Vortag hergerichtet werden kann und so beim Zeit sparen am Morgen hilft?

Saftiges Bircher-Müsli (2 Portionen)

Zutaten: 50 ml Wasser, 50 ml Milch, 50 ml Apfelsaft, 30 g Haferflocken, 20 g geriebene Nüsse, 200 g gemischtes Obst der Saison (z.B. Äpfel, Birne, Weintrauben), Rosinen.

Zubereitung: Haferflocken und Rosinen in eine Schüssel geben. Wasser und Apfelsaft dazugeben und über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Morgen mit dem frischen, kleingeschnittenen Obst, der Milch und den Nüssen vermischen und servieren.



2. Jeden Tag eine gesunde Jause!

Wie wäre es statt Wurstsemmel und Nutellabrot einmal mit einer gesunden Jause, die genug Energie für den Tag liefert? Ein paar Nüsse, Obstspalten oder Gemügesticks werten jede Jausendose auf! Oder aber zum Beispiel Vollkornweckerl mit Kidneybohnenaufstrich als Quelle für hochwertiges Eiweiß?

Topfenvollkornweckerl (12 Stück)



Zutaten: 250 g Topfen, 1 Ei, 250 g Vollkornmehl, 1 Pkg. Backpulver, ½ TL Salz, 50 ml Vollmilch, 100 g Kürbis- oder Sonnenblumenkerne

Zubereitung: Den Topfen mit dem Ei verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz vermengen und zum Topfen-Ei-Gemisch geben. Alles zu einem glatten Teig kneten. Kleine

Weckerln formen, auf ein Backpapier legen, mit Milch bestreichen und mit Ker-
nen bestreuen. Die Weckerl bei 200°C ca. 15 Minuten backen.



Kidneybohnenaufstrich (4 Portionen)

Zutaten: 250 g Kidneybohnen aus der Dose, etwas frische Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Paprikapulver edelsüß, Saft einer Zitrone.

Zubereitung: Bohnen in ein Sieb geben und abbrausen. Knoblauch schälen und so wie die Petersilie fein hacken. Mit den

Gewürzen und dem Zitronensaft zu den Bohnen geben und alles fein pürieren. Am besten schmeckt der Aufstrich, wenn er mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen kann.

3. Die Schul- oder Kindergartentasche schon am Vorabend herrichten!

Wo ist das Mathematikheft geblieben und die Jausendose liegt wohl auch noch in der Garderobe... Wenn die Schul- oder Kindergartentasche bereits am Vorabend hergerichtet wird, spart man sich Zeit und Ärger am Morgen und so kann der Tag stressfrei für Kinder und Eltern beginnen!

4. Öfters nach Möglichkeit aktiv und bewegt den Weg in den Kindergarten oder die Schule bewältigen.



Mit den Tipps 1-3 lässt sich am Morgen Zeit sparen, die vielleicht einmal dafür genutzt werden kann, den Weg zum Kindergarten oder der Schule aktiv und bewegt zu gestalten. Ob nach Möglichkeit mit dem Fahrrad, dem Roller oder auch zu Fuß – jeder Schritt zählt und nicht nur den Kindern tut die zusätzliche Bewegung gut!

**EINEN GUTEN START INS NEUE KINDERGARTEN- UND SCHULJAHR
WÜNSCHT DAS GeKiBu TEAM!**

Für den Inhalt verantwortlich: Martina Schmidt, BSc, im Auftrag des GeKiBu-Teams, Fotos © pixabay & Birgit Brunner