



Gesunde Ernährung und Kinder - Frühstücksideen

Mehr denn je wird der Zusammenhang zwischen Stimmung, gesunder Ernährung und Kindern untersucht.

Es ist bekannt, dass gesunde Nährstoffe Krankheiten vorbeugen, die Energie erhöhen und die Gehirnleistung steigern. Es ist jedoch eine andere Sache, Kinder dazu zu bringen, sich an einen gesunden Ernährungsplan zu halten!

Ohne ein reichhaltiges Frühstück können Kinder lustlos sein und anschließend kann ein Morgen in der Schule eine Auswaschung sein. Protein am Morgen gibt Ihrem Kind (und Ihnen) einen Weckruf. Die Aminosäuren im Protein sorgen für einen Hirnschub, da sie zur Herstellung der für die geistige Klarheit erforderlichen Neurotransmitter beitragen. Kohlenhydrate an sich können zu beruhigend
…



Mehr denn je wird der Zusammenhang zwischen Stimmung, gesunder Ernährung und Kindern untersucht. Es ist bekannt, dass gesunde Nährstoffe Krankheiten vorbeugen, die Energie

erhöhen und die Gehirnleistung steigern. Es ist jedoch eine andere Sache, Kinder dazu zu bringen, sich an einen gesunden Ernährungsplan zu halten!

Ohne ein reichhaltiges Frühstück können Kinder lustlos sein und anschließend kann ein Morgen in der Schule eine Auswaschung sein. Protein am Morgen gibt Ihrem Kind (und Ihnen) einen Weckruf. Die Aminosäuren im Protein sorgen für einen Hirnschub, da sie zur Herstellung der für die geistige Klarheit erforderlichen Neurotransmitter beitragen. Kohlenhydrate an sich können zu beruhigend sein. Ihr Kind könnte bis 10:30 Uhr mit einem Frühstück mit nur Toast und Marmelade oder einer Waffel und Sirup gähnen.

Online-Ernährungsberater gibt Frühstücksideen:

- 1 oder 2 Eier, 1 Scheibe Vollkorntoast, etwas Butter oder Mandelbutter und eine halbe Tasse Beeren
- Gemüseomelett und eine Scheibe Vollkorntoast oder eine Kugel brauner Reis
- $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ Tassen gekochtes Haferflockenmehl gemischt mit 2 EL. von Reis- oder Molkenproteinpulver, Milch oder Joghurt. Mit Mandeln, Kürbis oder Sonnenblumenkernen bestreuen
- Putenfrühstückswurst (Bio) mit 1 Ei und Vollkorntoast und etwas Butter.
- Eine Scheibe Mozzarella oder Havarti auf einer Scheibe Vollkorntoast. Fügen Sie ein kleines Stück Obst oder Beeren hinzu.
- Reis mit Bohnen anbraten, geschmolzenen Käse hinzufügen
- Hausgemachtes Muffin oder eines aus einem Reformhaus – (Vollkornprodukte, wenig Zucker). Fügen Sie eine Handvoll Mandeln oder Kürbiskerne oder eine Scheibe Käse hinzu.
- Müslischale mit Milch, Sojamilch oder Mandelmilch. Getreide – kein oder wenig Zucker; Wählen Sie andere Körner als Weizen für eine gesunde Veränderung. Fügen

Sie Beeren und Sonnenblumenkerne oder Mandeln hinzu.

- $\frac{1}{2}$ – 1 Tasse Hüttenkäse – $\frac{1}{2}$ – eine ganze kleine Banane oder andere Früchte und, wenn Sie immer noch hungrig sind, fügen Sie eine Scheibe Vollkorntoast mit Butter hinzu.

Probieren Sie dieses einfache, schmackhafte und dennoch leistungsstarke Frühstück für Ihre Kinder (oder für sich selbst!), Um gesundheitliche Vorteile für die Ernährung zu erzielen, zu denen eine verbesserte Gehirnleistung, Entspannung und eine glücklichere Stimmung gehören.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki