

# **Gesundes Frühstück**

**Beitrag von „Schmeili“ vom 16. Juni 2009 17:54**

Also, ich denke Käse sollte schon mit dabei sein, ich glaube über den Fettgehalt machen sich eher Erwachsene Gedanken.

Das Thema Müsli würde ich extra thematisieren: Müsli gilt gemeinhin als gesund, die wenigsten lesen sich die Inhaltsstoffe durch (und somit bleibt vielen der immense Zuckergehalt verborgen). Versucht doch einfach mal Müslisorten mit wenig oder keinem Zucker zu finden (aus eigener Erfahrung weiß ich: gar nicht so einfach, GERADE bei den "großen" Marken).