

# **Wut / Unverständnis bzgl mancher Eltern- Kennt ihr das?**

**Beitrag von „Anja82“ vom 11. September 2016 14:08**

Claudius, es gibt keine konkreten Vorschriften. Man schimpft auch nicht, wenn ein Kind MAL etwas ungesundes mithat. In diesem Fall ging es um ein Kind was jeden Tag Weißbrot mit Nutella mit hat, oder eben diese Trockennudelgewürzmist, oder einen Cheeseburger kalt, oder einen Berliner. Nie Obst und Gemüse.

Wie man ein gesundes Frühstück definiert, da gibt es zum Glück Experten für. Zum Beispiel von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Kannst gerne mal selbst googeln. Edit: Ach komm ich bin mal nicht so. <https://www.dge.de/presse/pm/das---schule-nehmen/>

Konkret bedeutet das zum Beispiel lieber Vollkornbrot als Weißmehlprodukte (ich bin froh, dass Deutschland diese Auswahl hat). Gemüse und Obst sollte immer dabei sein. Süße Brotaufstriche eher selten. Nutella als Kombination von massig Zucker UND Fett eher nicht. Lieber mageren Käse, magere Wurst etc.

LG Anja