

# 12 frukostförslag för barn i förskoleåldern

Vissa barn är ”frukostmänniskor, medan andra barn har svårare att äta direkt på morgonen när de är nyvakna. Oavsett vilket, är frukosten ett viktigt mål och det är bra att försöka hitta något som ditt barn gillar. Här nedan kommer några frukostförslag. Har ditt barn svårt för att äta ”mycket” till frukost kan man dela upp frukosten på två mindre måltider, så att mellanmålet på förmiddagen blir lite större istället. Glöm inte att sällskap och lugn och ro vid frukosten är viktigt för de små.

## Frukost 1: Yoghurtfrukost

2 dl naturell lättyoghurt och 1 dl havrefras  
1 skiva rågbröd med bredbar leverpastej  
½ banan

## Frukost 2: Grötfrukost

1 dl havregrynsgröt + 1 msk lättsockrat äpplemos + 1 dl lättmjölk  
1 skiva rågbröd med lättmargarin  
2 skivor ost (nyckelhålmärkt) och paprika

## Frukost 3: Smörgåsfrukost 1

1 skiva rågbröd med lättmargarin och en skiva ost.  
1 skiva knäckebröd med lättmargarin och en skiva skinka/kalkon.  
1 ägg  
1 dl apelsinjuice

## Frukost 4: Smoothiefrukost

1 dl naturell lättyoghurt  
1 dl lättmjölk  
½ banan  
½ hallon  
3 msk havregryn

} Mixa!

En skiva knäckebröd med bredbar leverpastej och gurka.

## Frukost 5: Vällingfrukost

2 dl havrevälling  
1 skiva franska med lättmargarin  
1/2 ägg med 2 tsk kaviar

## Frukost 6: Mannafrukost

1 dl mannagrynsgröt med kanel  
1 dl lättmjölk  
1 skiva rågbröd med makrillfilé i tomatsås (1/3 burk)

## Frukost 7: Smörgåsfrukost 2

1 skiva rågbröd med lättmargarin och skinka  
1 skiva rågbröd med mjukost (nyckelhålmärkt)  
2 ringar paprika  
1,5 dl lättmjölk

## Frukost 8: Fruksallad med valnötter och keso

1/2 banan  
1/3 päron  
1/3 apelsin  
1/3 äpple  
3/4 dl keso  
1/4 dl valnötter

} Blanda frukt och bär efter tycke och smak. Toppa med valnötter. Servera med keso eller yoghurt.

2 st smörgåsrån med lättmargarin

## Frukost 9: Pannkaksfrukost

1,5 pannkaka  
½ dl blåbär  
½ banan  
1 dl mjölk

## Frukost 10: Köttbullefrukost

1 skiva rågbröd med lättmargarin  
3 köttbullar  
2 dl lättmjölk  
½ äpple

## Frukost 11: Mixfrukost

½ ägg  
4 oliver  
2 skivor rågbröd  
15 fetaost  
¼ tomat  
2 skivor gurka  
1 skiva honungsmelon

## Frukost 12: Smörgås med stekt ägg

1 skiva rågbröd med lättmargarin  
1 stekt ägg  
2 dl mjölk  
½ kiwi

Välj gärna nyckelhålmärkta frukostprodukter för att hålla nere intaget av socker, mättat fett och salt och för ett ökat fiberintag.

