## Alex

Wir versuchen schon gesund zu essen. Es ist in unserer großen Familie ein bisschen schwieriger, weil alle immer unterwegs sind, und dann macht man oft einfach das was schnell geht. Ich mache mir schon manchmal Sorgen, dass wir viel Eingefrorenes essen, und dass das nicht immer so frisch ist. Aber wir essen viel Obst. Die Kinder lieben Äpfel und Bananen und ich passe auf, dass die Obstschale immer voll ist.

Zum Frühstuck essen wir normalerweise Brot oder Brötchen. Die Kinder mögen auch sehr gerne diese Schoko-Cornflakes, aber die gibt’s nur am Wochenende oder mal zur Ausnahme. Ich esse fast immer Brot, meistens mit Butter und Marmelade. Ich mag Müsli und auch Cornflakes nicht so gerne. Meine Frau isst häufig Joghurt mit frischem Obst. Wir trinken beide eine ganze Menge Kaffee, und ich trinke auch meistens ein Glass Orangensaft. Die Kinder kriegen auch meistens Saft.

Während der Woche ist es morgens immer das Selbe: alle versuchen rechtzeitig aus dem Haus zu kommen und es ist immer irgendwie ein Durcheinander. Es ist aber schon einfacher geworden, jetzt wo die Kinder größer sind und ihre Schulbrote alleine machen können. Da sparen wir ganz schön viel Zeit, aber wir müssen natürlich abends sehen, dass alle Zutaten vorbereitet sind.

## 