

Liebe Eltern,

aufgeweckt, fit und lebenslustig – so aktiv wünschen wir uns und unsere Kinder.

Die Schule ist ein neuer Lebensabschnitt vor allem für Ihr Kind; Ihre Tochter oder Ihr Sohn sind sehr stolz, denn sie gehören jetzt zu den „Großen“.

Ihr Kind ist jetzt aber auch enorm gefordert, es muss:

- lernen
- denken
- sich konzentrieren
- still sitzen
- sportlich aktiv sein

und es gehört zu einer neuen Gemeinschaft.

Um wach und fit zu sein für diese Anforderungen, ist ein **gesundes Frühstück** eine wichtige Voraussetzung.

Wir möchten Süßigkeiten nicht ganz verbieten: ein süßer Nachtisch nach dem Mittagessen und das Naschen zu Hause sind ein besonderer Genuss. **Aber Süßigkeiten in der Schule sollen vermieden werden.**

Über gesundes Essen und süße Getränke haben wir heute im Unterricht mit allen Kindern gesprochen.

Alle Kinder der Klasse wünschen sich – nach der beiliegenden Vereinbarung – ein richtiges **Power-Frühstück**.

Die/der Klassenlehrer/-in wird im Sachkundeunterricht das Thema „Ernährung als Voraussetzung für körperliche, geistige und seelische Fitness“ vertiefen.

Gesundes Frühstück

Echte Energiespender sind :

- ein belegtes Brot und
- ein Stück Obst oder
- Gemüse

Sie liefern Energie gleichmäßig und anhaltend, so dass Ihr Kind über Stunden versorgt ist.

Ungesundes Frühstück

Besondere Snacks, Schnitten und Softdrinks sind keine idealen Zwischenmahlzeiten (wie es uns die Werbung immer wieder glauben machen will).

Sie sind teuer, aber in der Regel nichts anderes als Süßigkeiten.

Diese Süßigkeiten täglich zu essen, macht auf Dauer krank und dick!

Pausenmahlzeiten, die viel Zucker enthalten, bringen zwar anfangs einen Energieschub – aber nur für eine ganz kurze Zeitspanne. Danach schlafft der Körper schnell ab und bekommt direkt wieder Heißhunger auf Süßes.

aufgeweckt, fit, lebenslustig – zuckerfreie Grundschule



Schule als zuckerfreie Zone ist ein guter Start für ein gesundes, erfolgreiches und fröhliches Leben.

**Bitte unterstützen auch Sie
Ihr Kind dabei!**

Liebe Kinder, liebe Eltern,

ein leckeres Frühstück bringt gute Laune und Fitness für den ganzen Tag.

Doch die Auswahl der Lebensmittel muss stimmen.

Für ein gesundes Schulfrühstück wählen Sie bitte möglichst aus jeder Gruppe etwas aus.

Brot

- Mischbrot
- Graubrot
- Vollkornbrot
- Roggenbrot
- Brötchen
- Knäckebrötchen
- Laugenbrezel
- Fladenbrot

Belag

- Butter
- Margarine
- Frischkäse
- Scheibenkäse
- Wurst
- Salami
- Schinken
- Quark
- Ei
- Vegetarischer Aufstrich



Obst (nach Jahreszeit)

- Apfel
- Birne
- Mandarine
- Pflaume
- Weintrauben
- Nektarine
- Aprikose
- Orange
- Melone
- Erdbeeren
- Kirschen

Gemüse (nach Jahreszeit)

- Tomate
- Möhre
- Paprika
- Salatgurke
- Kohlrabi

Milch

- Milch (Kakao)
- (Natur-) Joghurt
- Buttermilch
- Kefir

Getränke

- Wasser
- Ungesüßter Früchte- oder Kräutertee

Leitungswasser steht jedem Kind im Klassenraum zur Verfügung.