



Pausenfrühstück

- Ein abwechslungsreiches Pausenfrühstück und die richtige Auswahl an Getränken sind wichtig für ihr Kind, um den anstrengenden Schultag zu überstehen. Auch beim Frühstück in der Schulpause lieben Kinder Abwechslung!
- In bunten Brotboxen verpacktes Frühstück gewährleistet dabei einen hygienischen und appetitlichen Transport.
- Belegen Sie Brote abwechselnd mit Wurst und Käse oder mit einem vegetarischen Brotaufschnitt. Legen Sie Gemüsestreifen (Gurke, Paprika, Tomaten oder Salatblatt) zwischen die Scheiben oder als Beilage dazu.
- Als „Nachtisch“ eignet sich hervorragend frisches Obst.
- Gewährleisten Sie, dass Ihr Kind ausreichend Mineralwasser, stilles Wasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees in der Schule trinkt. Wenn Sie Fruchtsaft mitgeben, dann sollte dieser als Schorle im Mischungsverhältnis 1 Teil Saft mit 2 Teilen Wasser verdünnt werden.

Sorgen Sie für einen zuckerfreien Vormittag!

Untersuchungen haben ergeben, dass die Kariesrate bei Kindern, die in der Schule **nicht** naschen, deutlich sinkt! Süßigkeiten sollten gezielt nach dem Mittagessen oder am Nachmittag angeboten werden! Danach Zähne putzen nicht vergessen!

Zucker liefert nur „leere“ Kalorien und enthält keine Vitamine, Mineralstoffe oder andere Nährstoffe, die der Körper braucht. Deshalb ist er auch keine „Nervennahrung“ sondern führt ganz im Gegenteil bei häufigem Konsum eher zu Nervosität, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit!

Weniger geeignet für ein gesundes Pausenfrühstück sind:

- ▶ Zuckerhaltige oder klebrige Brotaufstriche wie Nutella, Marmelade, Honig, Waffeln, Kuchen oder Schoko-Riegel.
- ▶ Fertige Müslimischungen, die meistens Zucker, Honig oder Schokolade enthalten.
- ▶ Zuckerhaltige Getränke wie Limonade, Cola, Fruchtnektare.



**Mit freundlicher Empfehlung
Ihr Gesundheitsamt
Ludwig-Erhard-Anlage 1-5
61352 Bad Homburg**

Tel. : 06172/999-5861, -5862