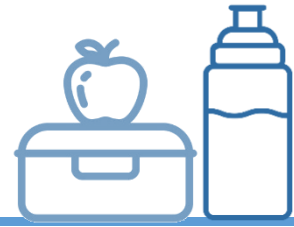


Gesundes Pausenbrot



Um zu lernen braucht man viel Energie.

Daher beginnt der Schultag am besten mit einem ruhigen Frühstück zu Hause. Mit einem gesunden Pausenbrot lernt Ihr Kind nach den ersten Schulstunden wieder konzentriert weiter und die Muskeln und das Gehirn arbeiten besser.

Kunterbunt ist gesund!

Unsere Empfehlungen für ein gesundes Pausenbrot:

- frisches Obst und Gemüse (z.B. Äpfel, Karotten oder Gurken) in mundgerechten Stücken
- Nüsse, Studentenfutter
- (Vollkorn-)Brot mit Käse oder (magerer) Wurst
- Süßigkeiten, wie Bonbons, Kuchen oder Schokolade usw. sind keine geeigneten Pausenbegleiter.
- geeignete Durstlöscher wie ungesüßter Tee und Mineralwasser

Als zertifizierte, gesunde Schule in den Bereichen Ernährung und Bewegung verzichten wir auf zuckerhaltige Getränke, Süßigkeiten und Kuchen. Ausnahme sind z.B. Muffins zum Geburtstag nach vorheriger Rücksprache mit der Klassenlehrerin.

Unser Beitrag zur Nachhaltigkeit

Bitte verwenden Sie für Ihr Kind eine Vesperbox und auslaufsichere Trinkflaschen, die Sie wieder befüllen können. Wegwerfverpackungen sind für uns tabu.

Bitte achten Sie vorzugsweise auf das saisonale Angebot an Obst und Gemüse.