



Frühstück und Pausenbrot Gesunde Ernährung ist wichtig

Für gute schulische Leistungen sind nicht nur Fleiß und Intelligenz wichtige Faktoren, sondern auch das persönliche Wohlfühl. Ausreichender Schlaf und gesunde Ernährung tragen erheblich dazu bei und sind deshalb von herausragender Bedeutung.

Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Kind rechtzeitig ins Bett geht und genügend Schlaf bekommt. Wer nicht ausgeschlafen ist, kann sich nicht konzentrieren und kann nichts leisten.

Optimal ist es, wenn Ihr Kind rechtzeitig von selbst aufwacht - ohne dass es geweckt werden muss. Ein solcher Rhythmus kann sich einspielen.

Es sollte morgens noch genug Zeit sein, um in Ruhe zu frühstücken. Ihr Kind sollte nicht mit leerem Magen in die Schule kommen. Aber auch jede Hektik am Frühstückstisch ist schädlich.

Zum gesunden Frühstück gehört unbedingt ein Getränk (Wasser, Milch, Kakao, Saft). Beim Essen gibt es viele Alternativen: Joghurt, Obst oder ein Vollkornbrot mit möglichst gesundem Aufstrich (Honig, Marmelade, Frischkäse, Quark u. ä.) belasten nicht so sehr und machen leistungsfähig.

Für jede Pause sollte Ihr Kind etwas dabei haben; eine Brotzeit (belegtes Vollkornbrot, Apfel, Quark) in einer Mehrwegdose und ein Getränk in einer Mehrwegflasche. Bitte geben Sie Ihrem Kind keine Getränkedosen und auch keine Limonaden mit - auf keinen Fall Cola.

Bitte helfen Sie im Interesse Ihrer Kinder bei dem Versuch mit, die „Cola- und Pommes-Mentalität“ etwas abzubauen und die Kinder zu einer etwas gesünderen Ernährung und mehr Umweltbewusstsein zu führen.

**Keine Getränke in Dosen oder Verbundmaterialien kaufen,
sondern Mehrwegflaschen bevorzugen.
Pausenbrote gehören in die Brotdose und nicht in Alu- oder sonstige Folien.**