

Hallo Kinder, liebe Eltern,

längst hat es sich herumgesprochen, dass ein leckeres Frühstück gute Laune, geistige und körperliche Fitness für den ganzen Tag bringt. Doch die Auswahl der Lebensmittel sollte stimmen.

So leicht geht's mit dem Bausteinsystem:

Wähle ein Getränk aus dem blauen Baustein. Dann suche dir dein Lieblingsbrot aus dem braunen Baustein aus; wähle dazu etwas aus den gelben Bausteinen und nimm ein leckeres kauaktives Stück Obst oder Gemüse aus, den rot-grünen Bausteinen mit in die Schule.

Einfach und lecker – einfach lecker!

blau

Wasser/Tee

Für den zuckerfreien Vormittag:

- Wasser/Mineralwasser
- Kasten-Wasser/Mineralwasser im Klassenzimmer

Für den Nachmittag:

- Wasser/Mineralwasser
- Mineralwasser - Fruchtsaft (2:1)
- Tee - Fruchtsaft (2:1)

Brot

- Vollkornbrot
- Kornbrötchen
- Knäckebrot
- Mischbrot
- Reiswaffel
- Vollkorntoastbrot
- Sesam- oder Mohnstange
- Laugenbrezel
- Fladenbrot

- gelb
- Butter oder Margarine
 - Scheibe Käse (z.B. Gouda, Emmentaler, Feta)
 - Frischkäse
 - fettarme Wurst (z.B. Putenwurst)
 - gekochter Schinken
 - vegetarischer Aufstrich (z.B. Tomaten- oder Paprikaaufstrich)

gelb

- pasteurisierte Vollmilch
- Naturjogurt
- Dickmilch
- reine Buttermilch

Obst (je nach Jahreszeit in Stückchen)

<input type="checkbox"/> Apfel	<input type="checkbox"/> Nektarine
<input type="checkbox"/> Birne	<input type="checkbox"/> Aprikose
<input type="checkbox"/> Mandarine	<input type="checkbox"/> Melone
<input type="checkbox"/> Pflaumen	<input type="checkbox"/> Erdbeeren
<input type="checkbox"/> Weintrauben	<input type="checkbox"/> Johannisbeeren

Gemüse (je nach Jahreszeit in Stückchen)

<input type="checkbox"/> Cocktailtomaten	<input type="checkbox"/> rohe Gurke
<input type="checkbox"/> Mohre	<input type="checkbox"/> roher Kohlrabi
<input type="checkbox"/> rote oder gelbe Paprika	<input type="checkbox"/> Oliven

Müsl

- ungesüßte Getreideflocken
- kleingeschnittenes Obst
- Nüsse oder Kerne
- Milch oder Naturjogurt

Verpackung:

Als Verpackung eignet sich eine gut verschließbare und wieder verwendbare Brotdose, für Getränke eine Flasche mit Schraubverschluss.

So kann man das Pausenbrot frisch halten und Verpackungsmaterial sparen.

Das bleibt zu Hause:

Schoko- und Müsliriegel, süße Snacks aus dem Supermarkt und süße Stückchen vom Bäcker, sowie Limonaden und Saftgetränke gehören nicht in die Schultasche!

allgemein: Süßigkeiten

Zum Geburtstag ist das Verteilen einer Süßigkeit erlaubt. ☺