

# Gesundes Pausenbrot

Der Tag sollte immer mit einem Frühstück zu Hause beginnen, damit Ihr Kind fit in der Schule starten kann.

Das Pausenbrot liefert dann wichtige Energie zum Lernen bis zum Mittagessen. Deshalb lohnt es sich, morgens etwas Gesundes und Leckeres dafür vorzubereiten - auch wenn es natürlich Zeit kostet.

## **Bitte keine Fertigprodukte!**

Frühstücksriegel werben mit noch so „viel Gutem aus der Milch“ und „der Extra-Portion Calcium“. Sie enthalten aber meist zu viel Zucker und zu viel Fett. Kinder werden davon nicht richtig satt. Frühstücksriegel sind Süßigkeiten und können keine Pausenmahlzeit ersetzen.

Geben Sie Ihrem Kind auch möglichst nur selten Geld mit, denn vielleicht kauft es davon nur Süßigkeiten, Limo oder Gebäck.

Damit das Pausenbrot nicht im Mülleimer landet, sollten Sie die Wünsche Ihres Kindes berücksichtigen und für Abwechslung sorgen.

## **Das sollte ein gesundes Pausenbrot enthalten:**

- 1 ungesüßtes Getränk (Wasser, Tee, Fruchtsaftschorle) in einer wieder auffüllbaren Flasche (kein Glas)
  - *Tipp: Unser Leitungswasser ist nachweislich ein sehr gutes Trinkwasser. Sie können ihrem Kind auch einen Becher mitgeben!*
- 1 Scheibe Brot oder ein Brötchen mit Aufstrich (Butter, Frischkäse) und Auflage (Wurst, Käse); nur selten süße Brotaufstriche
- Obst oder Gemüse (in mundgerechten Stücken schmeckt es Kindern meist besser)
- manchmal vielleicht ein Joghurt oder Quark

## **Zur Müllvermeidung:**

- Bitte geben Sie keine Getränke in Tetrapacks mit! Sie produzieren nicht nur viel Müll, sondern enthalten meist auch sehr viel Zucker!
- Das Pausenbrot sollte stets in einer Brotbox mitgegeben werden. Auch eine Breze vom Bäcker kann ohne Papier in die Box gelegt werden.

