

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!

Dein Arbeitskreis Jugendzahnpflege

Irma mag's bunt!



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
- Körnerbrötchen
- Knäckebrötchen
- Mischbrot
- Reiswaffel
- Vollkorntoastbrot
- Sesam- oder Mohnstange
- Laugenbrezel
- Fladenbrot

Belag/Aufstrich

- 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)

Milch/Milchprodukte

- 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"/> Möhre | <input type="checkbox"/> roher Kohlrabi |
| <input type="checkbox"/> rote oder gelbe Paprika | <input type="checkbox"/> Oliven |

Müsli

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

ck



für den zuckerfreien
Vormittag!

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!

5 Sterne für gesunde Zähne

★ Putz deine Zähne immer nach dem Frühstück!

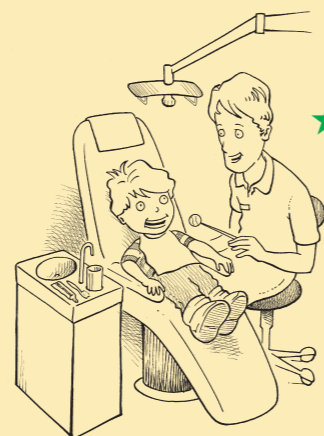


★ Iss nichts Süßes zum Schulfrühstück und trinke Wasser/Mineralwasser! (Zuckerfreier Vormittag*)



★ Nasche nicht zu oft am Nachmittag!

★ Putz deine Zähne immer vor dem Schlafengehen! Iss danach nichts mehr und trinke gegen den Durst nur noch Wasser/Mineralwasser!



★ Lass deine Zähne zwei Mal im Jahr vom Zahnarzt nachschauen!



Arbeitskreis
Jugendzahnpflege

www.jugendzahnpflege.hzn.de
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Sektion Hessen
Herstellung: Druckerei Wenz GmbH, Hanau – Stand 04/2005



In Zusammenarbeit mit dem Hessischen Kultusministerium,
www.schuleundgesundheit@hessen.de
* gemäß des Erlasses zur Schulverpflegung



Mein
Pausenfrühstück

