

Liebe Eltern,

es ist uns wichtig, dass unserer Goetheschulkinder gut lernen. Dazu benötigen sie nicht nur eine ansprechende Lernumgebung, sondern auch eine ausgewogene Ernährung – vor der Schule wie auch in der Frühstückspause!



© www.jugendzahnpflege.hzn.de

Was ein Kind gerne auf seinem Pausenbrot isst und wie viel sich in der Brotbox befindet, ist bei jedem Kind unterschiedlich. Auch gibt es die Früh-Frühstücker, die schon vor Schulbeginn ausgedehnt essen, wie auch die Frühstücksmuffel, die vor dem Schulstart nur einen Kleinigkeit zu sich nehmen.

Wichtig für beide ist es, dass das Frühstück ausgewogen, gesund und zuckerarm ist.

Warum gesundes Frühstück?

Nahrungsmittel mit hohem Zuckergehalt wirken sich negativ auf die Konzentration Ihres Kindes aus. Durch die Zuckerzufuhr wird der

Blutzuckerspiegel zwar schnell angehoben und setzt so Energie frei. Ebenso schnell fällt er aber auch wieder ab. Hungergefühl und Müdigkeit sind die Folge.

Ein ausgewogenes, gesundes Frühstück hingegen sorgt im Körper für eine gleichmäßige Energiezufuhr und erhält die Konzentrationsbereitschaft aufrecht. Ihrem Kind gelingt es viel leichter, aufmerksam dem Unterricht zu folgen.

Was ist ein ausgewogenes Frühstück?

Ein ausgewogenes Frühstück für die Schulpause ist ein nicht zu üppig belegtes Vollkornbrot – oder Brötchen. Als Belag eignen sich magerer Käse oder Wurst, aber zum Beispiel auch Frischkäse. Mit Salatblättern, Gurkenscheiben oder Paprikastreifen bleibt das Brot saftig und macht die Sache bunt!

Mein Kind isst aber kein gesundes Brot

Meist macht es Kindern mehr Spaß, wenn sie mitentscheiden können, was auf ihrem Brot sein soll. Größere Kinder können hin und wieder ihr Brot morgens auch selbst belegen. In beiden Fällen sind sie mitverantwortlich und genießen ihr gesundes Frühstück noch mehr.

Über kleine Überraschungen wie Cocktailtomaten, Nüsse oder ein paar Salzbrezelchen freut sich Ihr Kind bestimmt auch!

Auch gesundes Trinken ist wichtig!

Oft versteckt sich in gesund klingenden Fruchtgetränken viel Zucker. Am besten geben Sie Ihrem Kind Wasser mit in die Schule! Das löscht jeden Durst, kann jederzeit nachgefüllt werden und gibt keine klebrigen Pfützen, wenn mal was daneben geht!

Dem Zucker auf der Spur...



Schnell was vom Bäcker – nein danke!

Einige Kinder gehen am Morgen beim Bäcker vorbei, um sich dort ihr Pausenbrötchen zu kaufen. Die Kinder kommen meist nicht nur zu spät in den Unterricht, sondern oft auch mit viel Süßigkeiten, Schokoriegeln oder Chips.

An der Goetheschule möchten wir nichts Süßes im Ranzen und beim Frühstück! Es ist schlecht für die Konzentration. Es ist ungesund für die Zähne. Es weckt Neid bei Mitschülern und führt immer häufiger zu Streit zwischen den Kindern.

Achten Sie deshalb bitte mit darauf, dass Ihr Kind kein Geld mit in die Schule nimmt. Nehmen Sie sich statt 5 Euro bitte 5 Minuten Zeit und bereiten Sie zusammen ein gesundes Frühstück vor!

Ausnahmen erlaubt!

Es darf ruhig auch mal eine Waffel oder ein Stück Kuchen von Opas Geburtstag am Wochenende als Überraschung mit dabei sein – aber bitte als Ausnahme!

Auch der geliebte Geburtstagskuchen darf gerne mitgebracht werden. Weitere Süßigkeitentütchen brauchen wir in der Schule nicht!

Weitere Ideen

Ein Faltblatt zum gesunden Pausenfrühstück erarbeitet vom Verein der Jugendzahnpflege finden Sie auf unserer Homepage (Goetheschule A-Z)

Zusammen schaffen wir die gesunde Brotbox!

In der Schule wird das Thema gesundes Frühstück immer wieder besprochen. Meist sind die Kinder sich selbst die besten Lehrer und ermahnen sich oft gegenseitig, wenn zum wiederholten Mal in einer Woche etwas Süßes bei Frühstück hervorkommt.

Machen Sie deshalb zuhause bitte aktiv mit und füllen Sie die Frühstücksbox Ihres Kindes gemeinsam mit gesundem Frühstück, das schmeckt

–
für fitte Körper und wache Köpfe!

Ich danke Ihnen!