

Gesund essen - leichter lernen !



Liebe Eltern!

Kinder, die gesund essen, können sich meist besser konzentrieren und leichter Neues aufnehmen. In diesem Schuljahr werden wir gemeinsam mit dem Elternverein 1x im Monat eine

GESUNDE JAUSE

für alle Kinder an der Schule anbieten. Denn gemeinsam schmeckt es am besten!

Bitte frühstücken Sie außerdem mit ihrem Kind und starten sie so gemeinsam in den Tag. Ideal für ein gemeinsames FRÜHSTÜCK wären z.B. ein Müsli aus Joghurt und frischen Früchten oder ein Vollkornbrot mit Frischkäse/Marmelade sowie ein warmes Getränk.

Für die tägliche GESUNDE JAUSE geben Sie ihrem Kind ein gutes Pausenbrot, Obst oder Gemüse mit in die Schule.



“Energiespender”

frisches Obst und Gemüse, Naturjoghurt mit frischen Früchten, Vollkornbrötchen mit Schinken, Käse- oder Topfenaufstrich, Nüsse (ungesalzen), Wasser



“Schlappmacher”

Süßigkeiten, Kuchen, süßes Gebäck, Schoko-Milch-Schnitte, süße Riegel, Weißbrot, süße Kinder-Milchprodukte, süßes Fruchtjoghurt, süße Brotaufstriche (z.B. Nutella), Limo, Cola, Eistee, Energy-Drinks

Die GESUNDE JAUSE wird in diesem Schuljahr an folgenden Terminen
- jeweils in der großen Pause - in der Schule angeboten:

Dienstag, 5. November
Dienstag, 3. Dezember
Dienstag, 7. Januar
Dienstag, 4. Februar
Dienstag, 11. März

Dienstag, 1. April
Dienstag, 6. Mai
Dienstag, 3. Juni
Dienstag, 1. Juli

**DANKE für Ihre Mithilfe
und die Unterstützung
des Elternvereins!**

