

# Grundschule am Moor Neu Wulmstorf



## Gesundes Frühstück



### Warum ist ein gesundes Frühstück in der Schule so wichtig?

Kinder brauchen schon am Morgen den richtigen Energielieferanten. Ein gutes Frühstück – erst zu Hause und dann in der Pause!

Das Frühstück in der Schule hilft Ihrem Kind, bis zum Mittag konzentriert und leistungsfähig zu bleiben. Die Energie fürs Lesen, Schreiben, Rechnen kann sich Ihr Kind jedoch nur aus einem vollwertigen Frühstück holen.

Viele Kinderriegel, Quetschies usw. sind als Pausensnacks ungeeignet. Zuckerreiche Produkte lassen den Blutzuckerspiegel zwar schnell ansteigen, jedoch fällt dieser rasch wieder ab und es kommt zu Leistungstiefs.

### Tipps für ein gesundes Frühstück

Wasser ist der beste Durstlöscher für Ihr Kind. Für die Schule eignet sich daher eine Flasche mit Schraubverschluss (ohne Nuckel-Aufsatz), die mit Wasser gefüllt ist und nicht mit Saft.

Vollkornbrote oder -brötchen halten den Blutzuckerspiegel auf einem konstanten Niveau. Das Gehirn wird gleichmäßiger und länger mit wichtiger Energie versorgt.

Als Belag eignen sich magere Käse- und Wurstsorten, vegetarische/ vegane Brotaufstriche, Kräuter- oder Frischkäse.

Ein Salatblatt oder dünne Gurken-, Radieschen- und Tomatenscheiben zwischen Brot und Belag halten das Brot saftig und sehen schön aus.

Rohes Gemüse und/oder frisches Obst sollten in der Brotbox als zusätzlicher Snack nicht fehlen.

### Beachten Sie auch folgende Tipps:

- Brotboxen mit 2 Fächern haben sich bewährt.
- Bereiten Sie die Brotbox mit Ihrem Kind zusammen vor.
- Sprechen Sie die Portionsgröße mit Ihrem Kind gut ab.
- Die Brotbox sollte abwechslungsreich befüllt sein.

**Mit einer ausgewogenen Ernährung prägen Sie wesentlich das zukünftige Essverhalten Ihres Kindes und tragen zu dessen gutem Gesundheitszustand bei.**