



Gesund macht
Schule

Elternbrief in Leichter Sprache

Pausenbrote

Gutes Frühstück ist für Kinder und Jugendliche wichtig.

Am besten essen sie zuhause vor der Schule und dann nochmal in der Pause.

Kinder können besser lernen, wenn sie gut frühstücken.

Darum machen viele Klassen in der Grundschule ein gemeinsames Frühstück.



Wie viel Essen braucht ein Kind in der Schule?

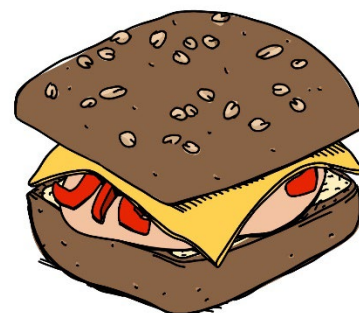
Das kommt auf das Frühstück zuhause an.

Wenn ein Kind morgens zuhause nur wenig isst, braucht es mehr Essen in der Schule.

Eltern sollen ihre Kinder ab und zu fragen, ob sie genug Essen in der Schule hatten.

Vielleicht isst ein Kind nie sein Pausenbrot.

Dann können die Eltern dem Kind mal ein anderes Pausenbrot mitgeben.



Was ist ein gutes Pausenbrot?

Gut sind:

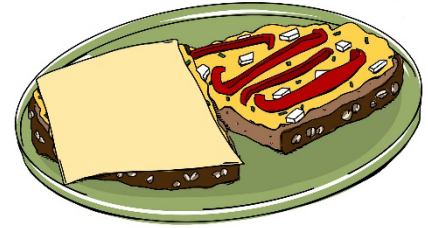
- Brot oder Brötchen aus Vollkorn
- Frischkäse, Käse und Wurst mit wenig Fett
- Nüsse
- frisches Obst und Gemüse

Eine gute Idee ist ein Salat-Blatt, eine Scheibe Gurke, Radieschen oder Tomate auf dem Pausenbrot.

So bleibt das Brot saftig und sieht gut aus.

Das Pausenbrot soll am besten in eine Brotdose.

Dann bleibt es länger frisch.



Lieber Vollkorn-Brot als Müsli-Riegel

In der Werbung heißt es oft:

Müsli-Riegel sind ein gesundes Frühstück.

Aber in den meisten Müsli-Riegeln ist viel Zucker und Fett.

So bekommt der Körper nur für kurze Zeit Kraft und Energie.

Oft fühlt man sich nach kurzer Zeit schon wieder schlapp und müde.

Das ist anders,

wenn man etwas aus Vollkorn isst.

Zum Beispiel:

Vollkorn-Müsli oder Vollkorn-Brot.

Dann kann das Gehirn für längere Zeit gut arbeiten.

Viel Zucker – aber kaum wertvolle Inhaltsstoffe:

Milchcremeschnitte:
4 Stück
Zucker



½ Liter
ACE- Multi-
vitaminsaft:
23 Stück
Zucker



200 ml Trinkpäckchen
Orange: 8 Stück Zucker

200 ml Kakao:
5 Stück Zucker



TIPP: Mineralwasser ist zuckerfrei!

Gesunde Getränke

Trinken ist wichtig!

Wasser, Saft-Schorlen mit viel Wasser und

Tee ohne Zucker sind gute Getränke für Kinder.

Milch ist gut für Knochen, Zähne und das Wachstum.

Aber Milch-Getränke sind wie eine kleine Mahlzeit.

Darum soll man sie **nicht** trinken, wenn man nur Durst hat.



Eigenes Pausenbrot machen

Ältere Kinder können ihr Pausenbrot gut selbst machen.

So werden sie selbstständiger und lernen etwas über ihre Ernährung.

Ideen für die Brotdose

Schnelle Brötchen

Zutaten:

- Mehrkorn-Brötchen
 - fettarmer Käse
 - Gurke
 - Butter oder Margarine
1. Brötchen-Hälften mit Butter oder Margarine bestreichen.
 2. Mit Käse und Gurken-Scheibe belegen.
 3. Brötchen-Hälften zusammenklappen.

Rot-weiß-grün Brötchen

Zutaten:

- Roggen-Brötchen
 - Frischkäse
 - 3 Radieschen
 - Schnittlauch
 - Butter oder Margarine
1. Brötchen-Hälfte mit Frischkäse, Margarine oder Butter bestreichen.
 2. Schnittlauch und Radieschen klein schneiden, vermischen und auf den Frischkäse streuen.
 3. Leicht pfeffern und salzen.
 4. Brötchen-Hälften zusammenklappen.

Tipps für gute Pausenbrote

- Schneiden Sie Obst und Gemüse in kleine Stücke.
- Beachten Sie, was Ihre Kinder aktuell gerne essen.
- Probieren Sie am Wochenende neue Brot-Aufstriche aus.
- Hier finden Sie Rezepte:

<https://www.gesundmachtschule.de/Rezeptkarten.Pausenbrote>

Gesund macht Schule

Unsere Aktion „Gesund macht Schule“

Unsere Aktion „Gesund macht Schule“ ist für Grundschulen und Förderschulen aus dem Rheinland und aus Hamburg.

Die Schulen können sich bei uns melden.

Dann können die Schulen einen Plan machen, wie sie das Thema Gesundheit umsetzen möchten.

Die Schulen bekommen dazu Info-Material für den Unterricht.

Zum Beispiel zu diesen Themen:

- Was ist gesunde Ernährung?
- Wie funktioniert mein Körper und was passiert in der Arzt-Praxis?
- Warum ist Bewegung und Entspannung wichtig?
- Wie verändert sich der Körper, wenn man erwachsen wird?
- Wie wird man selbstbewusst und wie schützt man sich vor einer Sucht?

Hier können die Schulen ihre Teilnahme anmelden:

Ärzttekammer Nordrhein

Snezana Marijan

E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

Telefon: 0211 4302 2031



AOK Rheinland/Hamburg

Anne Neuhausen

E-Mail: anne.neuhausen@rh.aok.de

Telefon: 0211 8791 28253



ÄRZTEKAMMER
HAMBURG

Julia Lara Gems

E-Mail: julialara.gems@rh.aok.de



AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.