



Gesundes Frühstück an der Ursula – Wölfel – Grundschule

Sehr geehrte Eltern,

gesunde Ernährung ist ein wichtiges Thema in der Grundschule. Die Unterstützung durch die Eltern ist hierbei besonders wichtig. Damit sich Ihre Kinder gesund entwickeln können und in der Schule leistungsfähig sind, möchten wir Ihnen folgende Empfehlungen ans Herz legen.

Empfehlungen für ein gesundes erstes und zweites Frühstück

- Damit ihr Kind für die Schule ausreichend Energie hat, sollte es möglichst morgens zu Hause in Ruhe gefrühstückt, mindestens aber etwas getrunken haben, z. B. einen Becher Milch oder Kakao.
- Das Pausenfrühstück ergänzt in Menge und Auswahl das erste Frühstück zu Hause. Es besteht möglichst aus (Vollkorn-)Brot, Obst / Rohkost und einem Milchprodukt in einer umweltfreundlichen Verpackung (Brotdose).
- Zum Trinken eignen sich Wasser, ungesüßter Tee oder stark verdünnte Saftschorle in einer geeigneten Trinkflasche (keine Trinkpäckchen / Glasflaschen).
- Abgepackte Fertigprodukte gehören nicht zu einem gesunden Frühstück (z. B. Croissants, süße Teigprodukte, Kinderriegel, Müsliriegel). Sie sind oft sehr fett und / oder sehr süß. Geben Sie ihrem Kind diese Produkte bitte nicht mit.

Bitte lesen und besprechen Sie die einzelnen Punkte gemeinsam mit Ihrem Kind.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!