

Tipp:

→ Spannung in der Pausenbrotdose

Damit das Pausenbrot auch mittags noch gut aussieht, sollte man es in eine stabile Pausenbrotdose packen.

Schneiden Sie das Pausenbrot mal in Dreiecke oder kleine Quadrate und fädeln es auf einen Holzspieß auf.
Oder stechen Sie mit Förmchen Brot-, Käse- oder Wurstfiguren aus.

Als kleine Überraschung kann man dem Kind immer wieder neue Kleinigkeiten in die Dose legen.

Zum Beispiel:

- kleine Müsli-Riegel
- Vollkorn-Keks
- Nüsse oder Studentenfutter
- Weintrauben
- Käsewürfel
- Mini-Tomaten



Johannes-Gutenberg-Schule – Alte Landstraße 79 – 22941 Bargteheide

Mit dem richtigen Pausenbrot besser lernen



Um Ihr Kind fit und leistungsfähig durch den Schulvormittag zu bringen, braucht es ein gesundes Frühstück! Was darf in der Frühstücksdose auf keinen Fall fehlen?

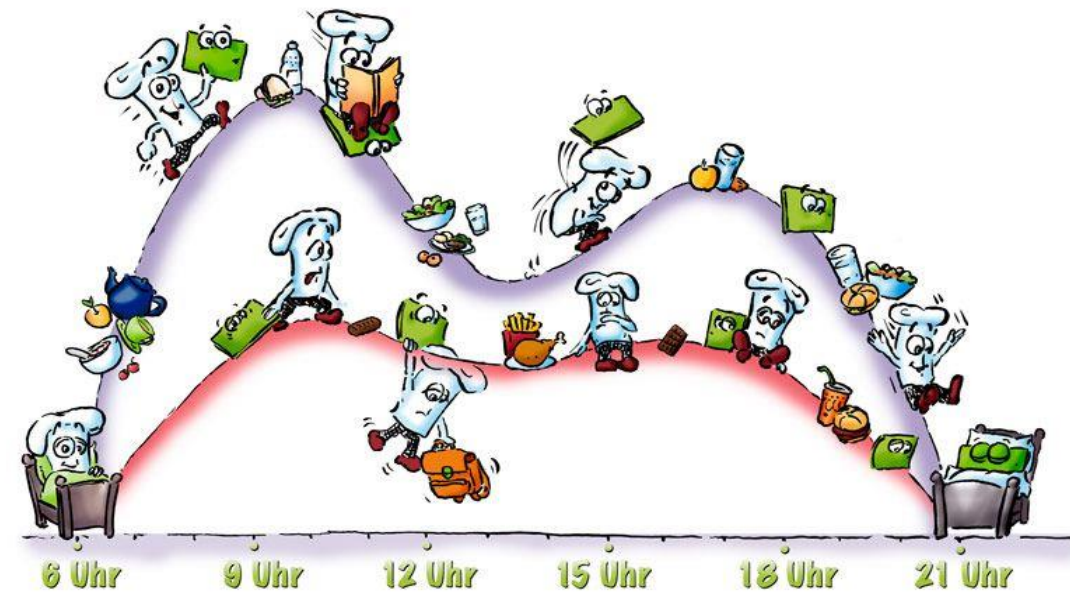
Es ist sehr wichtig, dass Ihr Kind zu Hause frühstückt und in der Schule sein zweites Frühstück zu sich nimmt.

Frühstücksmuffel, die zu Hause nichts essen möchten, brauchen natürlich eine viel reichhaltigere Pausenverpflegung.

Vollkornbrot ist das ideale Pausenbrot

Für einen ausgewogenen Pausensnack eignen sich dünn mit Butter, Margarine oder Frischkäse bestrichene Vollkorn- und Knäckebröte. Diese mit magerem Schinken, fettarmer Wurst oder Käse belegen und mit einem Salatblatt, dünnen Gurken-, Radieschen- oder Tomatenscheiben verzieren. In mundgerechte Stücke geschnitten, wirken die Bröte für Kinderaugen gleich ansprechender.

Zu jeder Jahreszeit muss frisches Obst und Gemüse für zwischendurch in der Brotdose sein. **Apfelstückchen, Paprikastreifen, Gurkenscheiben, Karottensticks pepen den Inhalt der Butterbrotdose farblich auf** und versorgen Ihr Kind mit wichtigen Nährstoffen, die die Konzentration und die Leistungsfähigkeit Ihres Kindes steigern.



Wie sehr gesunde Ernährung unsere Leistungsfähigkeit beeinflusst, zeigt die abgebildete Kurve.

Naturjoghurt mit klein geschnittenen Fruchtstücken, magerer Quark oder ein Milch-, Joghurt oder Buttermilchgetränk erfrischen in der Pause und stärken als wichtige Kalziumlieferanten die Knochen.

Gute Durstlöcher sind Mineralwasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees oder Fruchtsaftschorlen, hergestellt aus einem Teil Saft und zwei Teilen Wasser.