

Infotext für die Eltern

Liebe Eltern,

gesunde Ernährung ist ein wichtiges Thema in der Grundschule. Hier ist die Unterstützung durch die Eltern besonders wichtig.

Damit sich Ihre Kinder gesund entwickeln können und in der Schule leistungsfähig sind, möchten wir Ihnen folgende Regeln ans Herz legen. Sie helfen uns sehr, wenn Sie uns dabei möglichst konsequent unterstützen.

Regeln 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, einem Milchprodukt und einem Getränk.
- Zum Trinken eignen sich Wasser, ungesüßter Tee oder stark verdünnte Saftschorle.
- Abgepackte Fertigprodukte gehören nicht zu einem gesunden Frühstück (z. B. Croissants, süße Teigprodukte, Kinderriegel, Müsliriegel). Sie sind oft sehr fett und/oder sehr süß. Bitte nicht Ihrem Kind mitgeben.
- Bitte geben Sie ihrem Kind auch kein Geld mit in die Schule. Die Kinder kaufen davon meist Lebensmittel, die sich nicht als Frühstück eignen, wie Riegel, Chips, Eis usw.

Bitte lesen und besprechen Sie die einzelnen Punkte gemeinsam mit Ihrem Kind.
Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Mit freundlichen Grüßen

