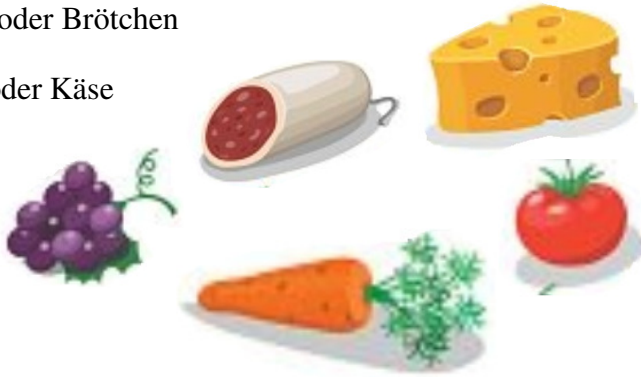


Bitte achten Sie darauf!

Geben Sie Ihrem Kind ein gesundes Frühstück ohne Zucker mit:

- ein gesundes Brot oder Brötchen
belegt mit Wurst oder Käse
- Obst,
- Gemüse.



Mein Kind isst aber kein gesundes Brot



Meist macht es Kindern mehr Spaß, wenn sie mitentscheiden können, was auf ihrem Brot sein soll. Größere Kinder können hin und wieder ihr Brot morgens auch selbst belegen. In beiden Fällen sind sie mitverantwortlich und genießen ihr gesundes Frühstück noch mehr.

Über gesunde Überraschungen wie Cocktailtomaten, Nüsse oder ein paar Salzbrezelchen freut sich Ihr Kind bestimmt auch!



Auch gesundes Trinken ist wichtig!

Bitte geben Sie Ihrem Kind zum Trinken nur

- Wasser oder
- ungesüßten Tee

mit.

Das ist gesund und löscht den Durst!



Schnell was vom Bäcker – nein danke!

Einige Kinder gehen am Morgen beim Bäcker vorbei, um sich dort ihr Pausenbrötchen zu kaufen. Die Kinder kommen meist nicht nur zu spät in den Unterricht, sondern oft auch mit viel Süßigkeiten, Schokoriegeln oder Chips.



Achten Sie deshalb bitte mit darauf, dass Ihr Kind kein Geld mit in die Schule nimmt. Nehmen Sie sich statt 5 Euro bitte 5 Minuten Zeit und bereiten Sie zusammen ein gesundes Frühstück vor!

Dem Zucker auf der Spur...



Weitere Ideen

Ein Faltblatt zum gesunden Pausenfrühstück erarbeitet vom Verein der Jugendzahnpflege finden Sie auf unserer Homepage (Goetheschule A-Z).

Ausnahmen erlaubt!

Es darf ruhig auch mal eine Waffel oder ein Stück Kuchen von Opas Geburtstag am Wochenende als Überraschung mit dabei sein – aber bitte als Ausnahme!

Auch der geliebte Geburtstagskuchen darf gerne mitgebracht werden. Weitere Süßigkeitentütchen brauchen wir in der Schule nicht!

Goetheschule Darmstadt

Grundschule mit Eingangsstufe



Liebe Eltern,

es ist uns wichtig, dass unserer Goetheschulkinder gut lernen.

Dazu benötigen sie nicht nur eine ansprechende Lernumgebung, sondern auch eine ausgewogene Ernährung – vor der Schule wie auch in der Frühstückspause!

