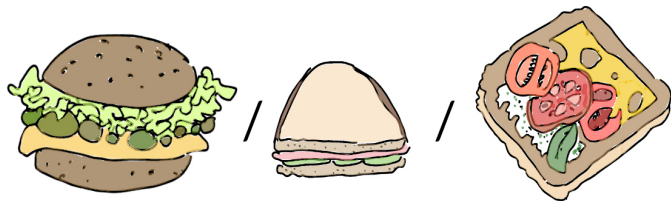
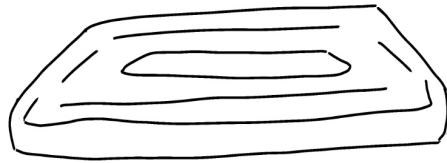
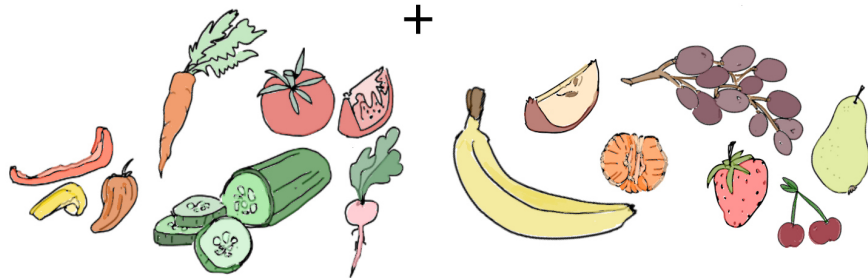


Optimale Schulverpflegung für Kinder



Brot/Brötchen aus Vollkorn
+ dünne Schicht Butter/
Magerine/Frischkäse
+ vegetarischer/vegane
Aufstrich, Käse, fettarme
Wurst, Gemüse

Ballaststoffe, Mineralstoffe, Vitamine



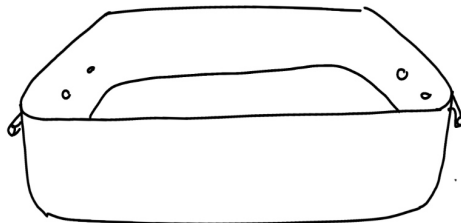
Gemüse und Obst
zum Knabbern
(auf Wunsch klein
geschnitten)

Vitamine + andere
Nährstoffe



Ab und zu Besonderheiten
für die Abwechslung
wie Nüsse/Käse/Joghurt...

Ballaststoffe, Proteine, gesunde
Fettsäuren, Eiweiß, Kalzium



Süßigkeiten liefern zu viel
Energie
und führen schnell zu
erneutem Heißhunger



=

- ausreichend zu Trinken (Wasser, ungesüßter Tee, Saftschorle)
- gemeinsames Vorbereiten des Pausenbrots (Vorlieben kennen lernen, Kompromisse finden)
- Frühstück vor der Schule verhindert Heißhunger
- schöne Brotdose/Trinkflasche fördern Lust auf gesundes Essen
- nach der Schule über das Essen sprechen (für Verbesserungen)
- wiederverwendbare Verpackungen
- bio, regional, saisonal



Um besser Lernen zu können!