



Gesundes Schulfrühstück

Liebe Eltern,

eine Aufgabe der Grundschule ist die *Gesundheitserziehung*. Aus diesem Grund achten wir an der Riedschule auf ein gesundes Schulfrühstück Ihrer Kinder.



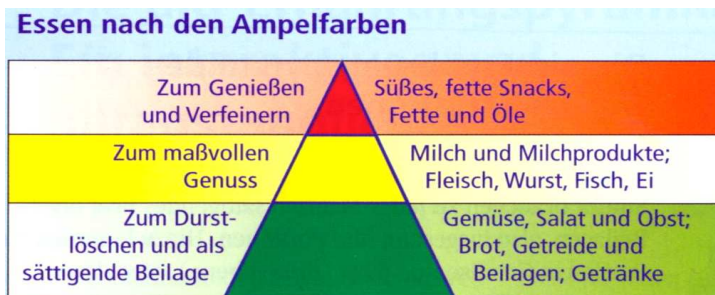
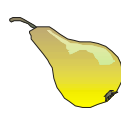
Nahrungsmittel wie Süßigkeiten oder Kuchen, die einen hohen Zuckergehalt haben, wirken sich negativ auf die Aufmerksamkeit Ihrer Kinder aus. Da durch diese Nahrungsmittel der Blutzuckerspiegel ebenso schnell abfällt, wie er gestiegen ist, führt ihr Verzehr wieder schnell zu Hungergefühl und Müdigkeit. Geben Sie Ihrem Kind jedoch ein ausgewogenes Frühstück mit in die Schule, z.B. ein Vollkornbrot mit Belag und ein Stück Obst oder Gemüse, ist im Körper für eine gleichmäßige Energiezufuhr gesorgt. Dies wirkt sich positiv auf die Aufmerksamkeit und Konzentration aus.



Bei der Zusammenstellung eines gesunden und ausgewogenen Frühstücks kann Ihnen diese Ernährungspyramide¹ behilflich sein.



Jedes Lebensmittel hat in der Pyramide seinen Platz. An den Ampelfarben sehen Sie, welche Lebensmittel Vorfahrt haben und bei welchen Sie Ihre Kinder bremsen sollten.

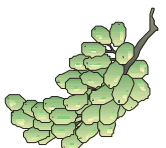


Unsere Tipps für ein gesundes Schulfrühstück:

- ein belegtes Brot (nach Möglichkeit Vollkorn- oder Mischbrot)
- ein Stück frisches Obst oder Gemüse (z.B. Apfel, Banane, Karotte, Paprika etc.)
- ein zuckerfreies Getränk (z.B. Mineralwasser oder Saft-Schorle)



Süßigkeiten und Kuchen nur in Ausnahmefällen und nicht als regelmäßige Beigabe zum Frühstück



¹ Vgl. aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, www.aid.de

