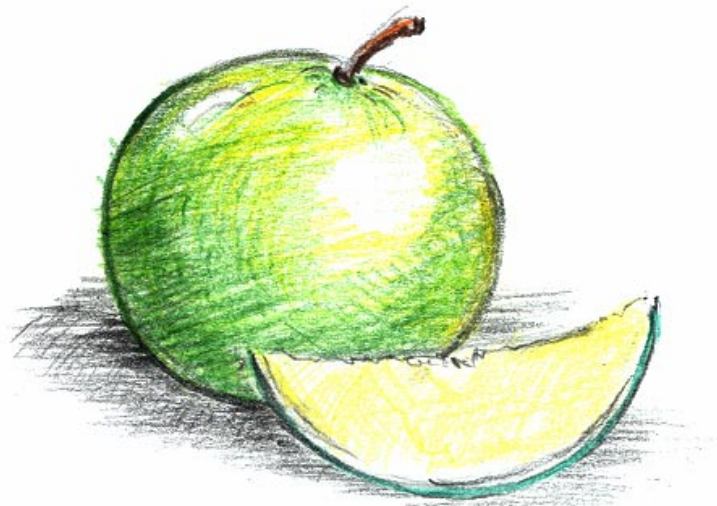


„Der Magen ist leer  
und brummt wie ein Bär.  
Er brummt wie ein Brummer  
- wir haben Hunger!“

# Essen und Trinken verlässlichen in der Grundschule



## Liebe Eltern,

besonders Kinder brauchen morgens schon viele „Start“ - Kalorien. Schließlich liegt ein anregender und anstrengender Schultag vor ihnen. Damit die Lust am Lernen viele Stunden erhalten bleibt, ist ein leckeres Frühstück zu Hause **und** eine ausreichende Pausenverpflegung für die Schule die beste Voraussetzung.

### Nicht nur für Schulkinder! Diese Drei gehören zum Frühstück:

- **Brot oder Müsli**
- **Milch oder Milchprodukt**  
(z.B. Kakao, Käse, Joghurt, Quark)
- **frische Obst- oder Gemüsestückchen**  
(z.B. Apfel, Banane, Kiwi, Gurke, Möhre)

### „Ich mag so früh nichts essen“

Wenigstens ein Glas Milch oder Kakao, dafür sollte morgens Zeit sein. Wenn Ihr Kind aber trotz gutem Zureden und leckerem Angebot ein hartnäckiger Frühstücksmuffel bleibt, dann packen Sie ihm ein etwas reichhaltigeres Pausenbrot für die Schule ein. Meist kommt der Appetit im Laufe des Vormittags ganz von allein.



### **Das perfekte Schulfrühstück:**

Die gute, alte Klappstulle, belegt mit magerer Wurst oder magerem Käse, dazwischen ein knackiges Salatblatt ist nach wie vor die beste Lösung.

Immer dazu: frisches Obst oder Gemüse zum Knabbern.



In festschließenden Frischhalteboxen verpackt sieht das Schulfrühstück auch noch nach zwei bis drei Stunden appetitanregend aus.

### **(Schul-) milch – ist unentbehrlich**

für starke Knochen, Muskeln und gesunde Zähne. Zum Durststillen ist sie weniger geeignet.



### **Bessere Durstlöscher sind...**

- Mineralwasser oder Leitungswasser
- Tee z.B. Früchtetee oder
- verdünnter Obstsaft

### **Kinder brauchen täglich mindestens 1 Liter kalorienfreie Flüssigkeit.**

Von daher ist auch in der Schule das Trinken nicht zu vergessen. Steht Sport auf dem Stundenplan oder wird viel getobt, kann der Durst sehr viel größer sein.

### **„Mein Kind isst sein Pausenbrot nicht“**

Viele Kinder wollen lieber spielen statt die „kostbare“ Zeit mit Essen und Trinken zu vergeuden. Bringt Ihr Kind das Pausenbrot regelmäßig wieder mit nach Hause, sprechen sie andere Eltern und die Lehrer an. Oft hilft ein gemeinsames Klassenfrühstück, um die erforderliche Ruhe zum Essen zu finden.

Fragen Sie Ihr Kind was es gerne essen möchte und lassen Sie es bei der Frühstücksauswahl immer mitbestimmen.



### **Einen zusätzlichen Imbiss und mehr zu Trinken benötigen alle Kinder, die an der Verlässlichen Grundschule teilnehmen.**

Für sie ist die Zeit zwischen dem ersten Pausenbrot und dem Mittagessen zu Hause oder im Hort sonst zu lang.

Ein Joghurt, Obst- oder Gemüsestückchen und / oder ein kleines Brot, dazu ein großer Schluck aus der Trinkflasche reichen aus und verderben nicht den Appetit auf das Mittagessen.

#### **Ideal:**

**Das erste Pausenbrot und die Extra-Portion werden getrennt in Butterbrotpapier verpackt bevor sie in die Plastikbox kommen.**

## Das ist gut für die Pause!

### zum Trinken:

- Milch, Buttermilch
- Leitungswasser
- Mineralwasser
- reiner Fruchtsaft mit Mineralwasser verdünnt
- Fruchttetee

### zum Essen:

- Vollkornbrot, -brötchen
- Roggenbrot, -brötchen
- Mischbrot
- Knäckebrot aus Roggen oder Vollkorn
- Crisp-Knäckebrot
- Müsli



### als Belag:

- Käse, z.B. Frischkäse
- Wurst, Schinken  
(möglichst magere Sorten)
- hartgekochtes Ei

### etwas Frisches dazu:

- Tomaten-, Gurkenscheiben
- Radieschen, Kohlrabistücke
- Schnittlauchröllchen
- Bananenscheiben
- Salatblatt



**Sonstiges:**

- Joghurt
- Fruchtquark
- frisches Obst
- frisches Gemüse
- Müsliriegel (mit wenig Zucker)
- Nüsse (ungesalzen)

**Weitere Informationen und praktische Ratschläge erhalten Sie beim:****Kinder- und Jugendgesundheitsdienst  
Schulärztlicher Dienst**

im Gesundheitsamt Bremen  
Horner Straße 60-70  
28203 Bremen  
Tel. 0421 / 361- 1 5115 (Geschäftsstelle)

**Bremer Institut für Präventionsforschung  
und Sozialmedizin - BIPS  
Ernährungsmedizinische Beratung**

Linzer Straße 8 –10  
28359 Bremen  
Tel. 0421 / 59 59 6 34

Gesundheitsamt Bremen in Kooperation mit dem  
Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin

Auflage: 20.000 / Juli 2000