

Tipps für eine gesunde Zwischenmahlzeit in der Schule

Das sollte enthalten sein:

Proteine:

zum Beispiel Joghurt, Quark, Nüsse, gekochtes Ei

Getreide (in Maßen):

zum Beispiel Brot, Salzbrezeln, Reiswaffeln, Knäckebrot

Obst und/oder Gemüse:

zum Beispiel (je nach Saison) Apfel, Pfirsich, Mandarine, Birnen, Weintrauben;
kleine Tomaten, Karotten, Gurkenscheiben, Paprikastücke

Verzichten Sie im Sinne der Kinder auf Süßigkeiten, gezuckerte Getränke (z.B. Limonade, gesüßte Fruchtsäfte) und andere ungesunde Snacks (z.B. Chips).

Seitens der Schule steht zur Verfügung:
ungesüßter Tee; Trinkwasser (eigene Trinkflaschen können im Essensraum aufgefüllt werden); einfaches saisonales Obstangebot; Teller, Besteck, Gläser

Bitte beachten Sie:

Die mitgebrachte Frühstücksmahlzeit wird nur zur Zeit der Frühstückspause von 10:30 Uhr bis 11:00 Uhr im Essensraum gegessen.

