

## 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.

