



AUSGABE 2

Newsletter

AUSGEZEICHNET G'SUND - NEUIGKEITEN RUND UM GESUNDE ERNÄHRUNG

**Power für die Pause: bunt essen -
besser lernen**

- Tipps für ausgewogene, kreative und umweltfreundliche Pausenverpflegung

Liebe Eltern,

das Frühstück zu Hause und das Pausenbrot in der Schule sorgen dafür, dass nach der nächtlichen Essenspause die Energiespeicher wieder aufgefüllt werden bzw. der nötige Energienachschub erfolgt. So gelingt es leichter, während des Unterrichts aufmerksam und konzentriert zu sein.

Kinder, die nicht zu Hause frühstücken, sind anfälliger für Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein tägliches, gesundes Frühstück ist daher in der Gesundheitsförderung von großer Bedeutung. Wenn kein Frühstück zu Hause eingenommen wird, ist das Pausenbrot in der Schule umso wichtiger.



Was gehört in eine ausgewogene Brotzeitbox?



Eine gute Pausenverpflegung liefert Energie, fördert Konzentration und schmeckt! Ein ausgewogenes Pausenbrot besteht aus vier Bestandteilen:

- eine Portion frisches Obst oder/und Gemüse
- eine Portion Brot/Backware (möglichst Vollkorn)
- ein Milchprodukt oder Trinkmilch
- ein kalorienfreies oder -armes Getränk (z.B. Wasser, Fruchtsaftschorle)



Kinder einbeziehen



Gemeinsam planen macht Spaß

-  Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden, was in die Box kommt
-  Gemeinsam vorbereiten: Gemüse schneiden, Brot belegen
-  Themen des Alltags aufgreifen: Warum ist Nachhaltigkeit wichtig?



Kinder lieben Fingerfood



Kleine Portionen, bunte Farben und abwechslungsreiche Formen machen Lust aufs Essen.



Lesen Sie hier alles über eine coole Brotzeitbox



- KERN: Power für die Pause: bunt essen – besser lernen
Komm wir frühstücken – Lieblingsbrotzeiten für Kindergartenkinder
- Muffin für Kids, Mum & Dad

♥ Mit kleinen Ideen Großes bewirken – für fitte Kinder und eine gesunde Zukunft!

Arbeitskreis Gesunde Ernährung

Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Dingolfing-Landau

www.gesundheitsregion-dingolfing-landau.de



Quellen aller Newsletter: DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. <https://www.dge.de/>;

KErn - Kompetenzzentrum für Ernährung Bayern <https://www.kern.bayern.de/>;

LeguNet - Leguminosen-Netzwerk <https://www.legunet.de/>;

BMELH - Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Heimat https://www.bmleh.de/DE/ministerium/ministerium_node.html;

BZfE - Bundeszentrum für Ernährung <https://www.bzfe.de/>;

Text und Inhalt erstellt von Gertraud Staffler, AK Gesunde Ernährung