

Mein Pausenfrühstück für meinen Zuckerfreien Vormittag

Hallo liebe Eltern, liebe Lehrer*innen,

in der Schule will ich topfit sein. Wasser trinke ich den ganzen Tag, damit ich hellwach und konzentriert bin. Wasser ist der beste Durstlöcher für mich. Dafür nehme ich von zuhause eine Wasserflasche mit Schraubverschluss (ohne Nuckel-Aufsatz) mit. Noch einfacher habe ich es, wenn im Klassenzimmer ein Wasserkasten oder in der Schule ein Wasserspender/Trinkbrunnen steht.

Die Energie fürs Lesen, Schreiben, Rechnen hole ich mir aus dem ersten Frühstück zuhause und meinem Pausenfrühstück. Ich wähle aus jedem gleichfarbigen Kasten etwas zu essen und zu trinken aus für mein Pausenfrühstück in der Schule.

 Ich wähle von meinen Lieblingsbroten immer mal ein anderes.

 Ich wähle einen leckeren Belag oder ein Milchprodukt.

 Knackiges rohes Gemüse oder frisches Obst habe ich immer dabei.

Das ist so einfach, geht schnell und schmeckt super lecker!
Für mein Pausenfrühstück bekomme ich jeden Tag die Note 1.

Wasser/Tee

- ☐ Wasser/Mineralwasser
 - ☐ Kasten Wasser/Mineralwasser im Klassenzimmer
 - ☐ Wasserspender/Trinkbrunnen
 - ☐ Früchte- und Kräutertee (ungesüßt)
-  das **nicht**: Säfte, Schorlen, Nektare, Fruchtsaftgetränke u.ä.

Brot

- ☐ Vollkornbrot
- ☐ Körnerbrötchen
- ☐ Knäckebrot
- ☐ Mischbrot
- ☐ Vollkorntoastbrot
- ☐ Sesam- oder Käsestange
- ☐ Laugenbrezel
- ☐ Fladenbrot

Belag/Aufstrich

- ☐ Butter oder Margarine
 - ☐ Scheibe Käse (z.B. Gouda, Emmentaler, Feta)
 - ☐ Frischkäse
 - ☐ fettarme Wurst (z.B. Putenwurst)
 - ☐ gekochter Schinken
 - ☐ vegetarischer/vegane Aufstrich (z.B. Tomaten- oder Paprikaaufstrich)
-  das **nicht**: Marmelade, Honig, Schokocreme

Milch/Milchprodukte

- ☐ Milch
 - ☐ Naturjoghurt
 - ☐ Ayran
 - ☐ Quark
-  das **nicht**: Kakao, Milchmixgetränke

Müsli

- ☐ ungesüßte Getreideflocken
 - ☐ kleingeschnittenes Obst
 - ☐ Nüsse oder Kerne
 - ☐ Milch oder Naturjoghurt
-  das **nicht**: Trockenfrüchte, Obstchips, Dicksäfte

Frisches Obst (je nach Jahreszeit)

- | | | |
|--------------------------------------|---|------------------------------------|
| ☐ Apfel | ☐ Aprikose | ☐ Birne |
| ☐ Melone | ☐ Pflaumen | ☐ Erdbeeren |
| ☐ Weintrauben | ☐ Johannisbeeren | ☐ Nektarine |
-  das **nicht**: Bananen, Smoothies, Quetschies

Rohes Gemüse (je nach Jahreszeit)

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ Cocktailtomaten | ☐ Zucchini |
| ☐ Möhre | ☐ Radieschen |
| ☐ rote oder gelbe Paprika | ☐ Blumenkohl |
| ☐ Stangensellerie | ☐ Gurke |
| ☐ Fenchel | ☐ Kohlrabi |
| | ☐ Oliven |

„... mmh,
das schmeckt lecker!“

Hier geht's zu den
Learning Snacks:



Mit deinem Pausenfrühstück für deinen Zuckerfreien Vormittag
dürfen deine Zähne kräftig kauen.

Beim Kauen fließt viel und guter Speichel in deinem Mund.
Und das ist gut, weil dieser Speichel deinen Zähnen wertvolle
Mineralien bringt (Remineralisation).





Hessisches
Kultusministerium



Schule &
Gesundheit

Der Zuckerfreie Vormittag ist ein Baustein
für das Teilzertifikat Ernährung!

**Arbeitskreis
Jugendzahnpflege**

www.lagh.de
Deutsche Gesellschaft für
Ernährung (DGE), Sektion Hessen

