

Ein gesundes Pausenbrot

Viele Kinder gehen morgens ohne ein Pausenbrot zur Schule.

Als Ersatz für ein gesundes Pausenbrot dienen süße Snacks und Gebäck, die sich die Kinder auf dem Weg zur Schule ebenso kaufen wie stark gezuckerte Getränke.

Für eine große Anzahl von Schülern ist dann dieses „Frühstück“ oft die erste Zwischenmahlzeit, die sie in der Frühstückspause zu sich nehmen.



Damit der Körper aber optimal leistungsfähig ist, braucht er regelmäßig Energie liefernde Nährstoffe und ganz besonders Kohlenhydrate.

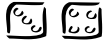
Auch die ausreichende Menge an Flüssigkeit darf nicht fehlen.

Besonders für Kinder sind diese Zwischenmahlzeiten besonders wichtig, da ihr Energiespeicher schneller erschöpft ist als bei Erwachsenen.

Die Konzentration lässt dann schnell nach und die Leistungskurve sinkt nach unten. Obst und Gemüse als Bestandteile des Pausenbrots spielen eine wichtige Rolle in der Ernährung von Kindern.

Mindestens eine Portion Obst oder Gemüse sollte Bestandteil der Pausensnacks sein.





Beispiele für ein TOP-Pausenbrot:

- Vollkornbrot mit Schnittkäse + eine Hand voll Radieschen
- Knäckebrot mit Putenbrust + zwei Mandarinen
- Vollkornbrötchen mit Salami + eine Hand voll Möhrenstifte
- Pumpernickel mit Camembert + ein Apfel
- Mischbrot mit Kräuterquark + eine Hand voll Gurkenscheiben

Dazu: Apfelsaft, Möhrensaft oder andere Säfte nach Wahl

Gut zu essen und zu trinken ist eine bedeutende Voraussetzung für konzentriertes Lernen in der Schule und zu Hause und natürlich auch für die Gesundheit.

Aufgaben:

1. Lies den Informationstext „Ein gesundes Pausenbrot!“
2. Schreibe auf, wie dein TOP-Schulfrühstück aussehen könnte!