



Wir sind **Schule mit Biss!**

Informationen für Eltern

Gesund und lecker frühstücken



„Das Frühstück ist das Sprungbrett in den Tag!“ Es gibt Energie für den Schultag und hilft Kindern aufmerksam, konzentriert und leistungsfähig am Unterricht teilzunehmen. Kinder, die ohne Frühstück zur Schule kommen, werden schneller müde.

Was gehört zum Schulfrühstück dazu?

- Vollkornbrot dünn belegt mit Käse, Wurst oder zuckerfreiem Aufstrich
- Obst und Gemüse: am besten bunt und mundgerecht als Fingerfood
- als Getränk am besten Wasser

Gute Vorbereitung hilft!

Wenn morgens wenig Zeit ist, können Sie

- für das Frühstück schon am Abend den Tisch decken
- das Schulfrühstück zubereiten, in eine gut verschlossene Box packen und im Kühlschrank aufbewahren

Was tun, wenn Ihr Kind morgens keinen Hunger hat?

Ein kleiner Start zuhause kann schon helfen, zum Beispiel Obst oder Gemüse, Joghurt, Saft oder ein Glas Milch. Das Frühstück zu Hause und das Schulfrühstück ergänzen sich.

Gut gefrühstückt – gut vorbereitet für den Schulalltag!