

Gifhorn, 13.01.2014

Liebe Eltern der Adam-Riese-Schule,

gesunde Ernährung ist ein wichtiges Thema in der Grundschule.

Wie Sie vielleicht schon mitbekommen haben, sind wir seit ca. einem Jahr eine „**Gesund-Leben-Lernen-Schule**“ (GLL). Deshalb wenden wir uns heute an Sie als Eltern und bitten Sie um Ihre Unterstützung.

Nach dem Fasten in der Nacht füllt das Frühstück die Energiespeicher auf und sorgt dafür, dass Muskeln und Gehirn auf „Empfang“ schalten. Frühstück muss also sein. In der Adam-Riese-Schule frühstücken wir gemeinsam im Klassenverband um 9:00 Uhr.

Das ideale Frühstück für Ihre Kinder ist die Kombination von Vollkornprodukten, frischem Obst und Gemüse sowie Milchprodukten.

Ein Frühstück aus Weißbrot, Marmelade, Nuss-Nougat-Creme und fetter Wurst enthält laut Ernährungsexperten durch den hohen Zucker- und Fettgehalt zwar ausreichend Kalorien, bringt aber keine echte „Power“, weil wichtige Nährstoffe fehlen. Süßigkeiten gehören daher nicht in die Brotdose.

Ein Schulfrühstück könnte beispielsweise so aussehen:

- Vollkornbrot mit Butter und fettarmer Wurst und Käse, Obst (z.B. 2 halbe Kiwi, Apfelstücke oder eine handvoll Trauben) und Gemüse (z.B. 1 kleine geschnittene Möhre, Paprikastreifen, kleine Tomaten, Gurkenstücke)
- Getränke: Wasser (z.B. aus dem schuleigenen Wasserspender), ungesüßte Früchtetees, leichte Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft, 2 Teile Wasser), Milch

Leider sehen wir nahezu täglich immer noch Kinder mit einem nicht geeigneten Schulfrühstück wie Hamburger, Hähnchennuggets, Kuchen, Milchschnitte etc.

Im Interesse der Gesundheit Ihrer Kinder bedanken wir uns an dieser Stelle für Ihre Unterstützung. **Gemeinsam schaffen wir es!**

Ihr GLL-Gesundheitszirkel der Adam-Riese-Schule

