



„Ein frühes Stück – ein starkes Stück“

Frühstück – Schuljause

Damit Kinder ausreichende Konzentrationsfähigkeit für den Schulalltag aufbringen, ist eine gesunde Ernährung unumgänglich.

Für eine gute Hirnfunktion muss darauf geachtet werden, dass durch Frühstück und Jause Nahrungsmittel zugeführt werden, die genügend Vitamine, Eiweiß, Mineralstoffe und Kohlehydrate enthalten. Dafür eignen sich besonders Vollkornprodukte, Müsli, Obst, Gemüse und Milchprodukte. Industrieller Zucker soll dabei möglichst vermieden werden, da er ein Vitaminräuber ist und die Kinder nervös, unkonzentriert und unruhig macht, außerdem wirkt er zahnschädigend. Zu fettreiche Produkte belasten den Körper unnötig und führen zu einer Verlangsamung der geistigen Aktivitäten und zu Müdigkeit und Trägheit.

Wollen Kinder nicht frühstücken, so bitten wir Sie, ihnen eine ausgewogene Jause und ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser oder gespritzten Natursäften als Jause in die Schule mitzugeben, damit der Unterricht erfolgreich verlaufen kann.

Liebe Eltern, bitte achten Sie auch darauf, dass Ihr Kind das Frühstück stressfrei zu sich nimmt und den Tag mit dem Auftanken von Sauerstoff (Atemübungen vor dem offenen Fenster) startet.

Für die geistige Ausdauer bei Hausübungen und zum Lernen ist es empfehlenswert, die Kinder zu sportlicher Betätigung – wenn möglich an der frischen Luft – zu animieren.