

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

Heute möchten wir ein wichtiges Thema ansprechen, das nicht nur die Gesundheit unserer Kinder betrifft, sondern auch ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit in der Schule: **die gesunde Ernährung und die Auswahl der Jause.**



Eine ausgewogene Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden und die Entwicklung unserer Kinder. Gesunde Lebensmittel liefern die notwendigen Nährstoffe, die das Wachstum fördern und die Abwehrkräfte stärken. Besonders in der Schulzeit ist es wichtig, dass unsere Kinder mit ausreichend Energie und wichtigen Vitaminen und Nährstoffen versorgt werden, um den Anforderungen des Schulalltags gewachsen zu sein.

Ein besonderes Augenmerk möchten wir auf den Zuckerkonsum legen. Viele Snacks und Süßigkeiten enthalten hohe Mengen an Zucker, der zwar kurzfristig für einen Energieschub sorgen kann, jedoch auch zu einem schnellen Anstieg und anschließenden Abfall des Blutzuckerspiegels führt. Diese Schwankungen können die Konzentration und Leistungsfähigkeit Ihres Kindes beeinträchtigen und zu Müdigkeit, Unruhe und Reizbarkeit führen. Langfristig kann ein hoher Zuckerkonsum zudem gesundheitliche Probleme wie Übergewicht und Karies verursachen.

Um unseren Kindern zu helfen, ihre Energie und Konzentration aufrechtzuerhalten, möchten wir Ihnen einige gesunde Alternativen für die Jause ans Herz legen:

- ☺ Frisches Obst: Äpfel, Bananen, Trauben, Mandarinen oder Beeren sind nicht nur lecker, sondern auch reich an Vitaminen und Ballaststoffen
- ☺ Gemügesticks: Karotten, Gurken oder Paprika, gerne auch mit einem kleinen Dip aus Joghurt oder Hummus sind eine knusprige und gesunde Wahl
- ☺ Vollkornprodukte: Vollkornbrot oder -brötchen mit Schinken oder Käse sind nahrhaft und halten lange satt

- ☺ Nüsse und Samen: Eine kleine Portion ungesalzener Nüsse (z.B. Walnüsse, Cashewnüsse, Pekannüsse, etc.) oder Samen liefern gesunde Fette und Proteine.

Vermeiden Sie wenn möglich:

- ☹ Riegel mit Schokolade oder viel Zucker
- ☹ Süßigkeit wie Haribo, Schokolade, Kekse
- ☹ Fette Wurst (enthält ebenfalls Zucker und viel Salz)
- ☹ Reine Weißmehlprodukte wie Toast, Semmel oder Laugengebäck (enthalten ebenfalls Zucker und wirken sich negativ auf den Blutzuckerspiegel ihres Kindes aus)
- ☹ Chips und andere Knabberei
- ☹ Gesüßtes Joghurt

Wir möchten Sie ermutigen, gemeinsam mit Ihren Kindern gesunde Jausen zu planen und zuzubereiten. Auch wir werden in der Schule unser Bestes geben, den Kindern die Wichtigkeit von gesunder Ernährung näherzubringen.



Wir freuen uns auf eine gemeinsame Umsetzung der gesunden Jause in der Schule und danken Ihnen, für Ihre Unterstützung!