

EIN GESUNDES PAUSENFRÜHSTÜCK FÜR MEIN KIND

Liebe Eltern,

um die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes zu fördern, braucht es eine gesunde und ausgewogene Ernährung. So wird Ihr Kind mit allen nötigen Nähr-, Mineral- und Vitalstoffen versorgt, die für das Wachstum und die Gesundheit so wichtig sind.

Folgende Nahrungsmittel eignen sich sehr gut für ein gesundes Pausenfrühstück:

- Frisches Obst wie z.B. Apfel, Banane, Trauben
- Frisches Gemüse wie z.B. Tomaten, Gurke, Kohlrabi
- Brot, das zu 100% aus Vollkornmehl besteht und keinen Zucker enthält
- veganer Brotaufstrich
- Salat; sei es grüner, Nudel-, Kartoffel- oder Bulgursalat
- Stilles Wasser oder ungesüßter Tee