

## **Liebe Eltern!**

Der Schulalltag ist für Ihre Kinder sehr anstrengend — die ständige Konzentration im Unterricht und das Nervenbewahren bei Tests sind kraftraubend. Zu Hause angekommen geht's weiter, es beginnt das Wiederholen und Vorbereiten für den nächsten Tag. Um gute Leistungen zu vollbringen und konzentrationsfähig zu sein, brauchen Ihre Kinder eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

In den vergangenen Monaten konnten wir jedoch vermehrt beobachten, wie einige Kinder ihr Jausengeld beinahe täglich zum Kauf von Süßigkeiten und anderen ungesunden Snacks „missbrauchten“ um so ihren Hunger zu stillen. Dieses Essverhalten führt zu kurz- und langfristigen Schäden:

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Hyperaktivität und anschließende Müdigkeit
- Übergewicht
- Mangelerscheinungen
- Schwaches Immunsystem
- Zahnprobleme

Richtiges Essen hat entscheidenden Einfluss auf schulische Leistungen!

Zum Wohle Ihrer Kinder möchten wir Sie bitten, das Essverhalten Ihrer Sprösslinge etwas unter die Lupe zu nehmen. Hier ein paar Tipps:

- Klären auch Sie Ihre Kinder über die Folgen schlechter Ernährung auf, immer und immer wieder.
- Fragen Sie regelmäßig nach, welche Jause sich ihr Kind gekauft hat.
- Geben Sie weniger Jausengeld und stattdessen mehr Jausenbrote mit.

### **- Ein paar Beispiele für gesunde Jause:**

- Ein kleines Käsevollkornbrot mit Kresse, 1 Mandarine
- Ein Sonnenblumenweckerl mit wenig Butter und Honig
- Eine Handvoll ungesalzene Nüsse,, 1 Fruchtojogurt
- Ein Leberaufstrichbrot, Gemüsestücke, 1 kleiner Apfel
- Ein Müsliriegel ohne Zuckerzusatz, 1 Banane
- Keine zuckerhaltigen Getränke, auch keine „Lightprodukte“, am besten Wasser!

Mehr Informationen hier: [www.gmf-info.de/pausenbrot.pdf](http://www.gmf-info.de/pausenbrot.pdf)

In den Unterrichtsgegenständen „Ernährung und Haushalt“, „Biologie“ und „Soziales Lernen“ erfahren Ihre Kinder regelmäßig, wie wichtig es ist, sich gesund zu ernähren. Aber nur mit Ihrer Hilfe, wenn auch Sie als Eltern zuhause Aufklärungsarbeit leisten, werden wir das Essverhalten nachhaltig verändern können.