

## Tipp 1

### Kindergeburtstag

Ihr Kind hat Geburtstag und Sie möchten ihm ein paar Leckereien mit in die Schule oder in den Hort mitgeben. Da diese oft ein Zuviel an Zucker enthalten, haben wir ein paar gesunde Alternativen zusammengetragen.

Wie wäre es zum Beispiel mit bunten Obstspießen, Gemüsesticks, Obstsalat, Käsecrackern oder anderem herzhaften Gebäck?

## Tipp 2

### Schulflug

Bei vielen Schulveranstaltungen, Wandertagen oder Kinobesuchen bekommen die Kinder etwas Geld in die Hand, damit sie sich unterwegs etwas kaufen können. Auch hier fällt die Wahl zumeist nicht auf die gesunden Snacks für Zwischendurch. Die denkbar beste Lösung wäre hier die Mitnahme gesunder Getränke und Speisen von zuhause.



#ohneZucker  
#gesundimMund  
#wenigeristmehr

© pressmaster - stock.adobe.com

## Tipp 3

### Kuchenbasar

Die Idee dahinter ist folgende: Es soll Geld gesammelt werden, um die Klassenkasse aufzubessern. Von diesem Geld werden zum Beispiel Schulausflüge oder Klassenfahrten finanziert. Hierbei sind vor allem die Eltern gefragt, die fleißig viele Köstlichkeiten zubereiten und zum Verkauf zur Verfügung stellen. Geld verdienen lässt sich aber nicht nur mit Süßem, auch weitere kreative Ideen können die Klassenkasse füllen: So könnte man belegte Brötchen, Brezeln, Obst- oder Gemüsespieße anbieten. Weitere gesunde Snacks wären Wraps, Gemüsemuffins, Tomaten, Möhren, Paprika, Gurke, Käse, Weintrauben, Oliven und alles, was auf Spieße passt – aber bitte alles zuckerfrei!

### Wann darf ich etwas Süßes naschen?

Bei kleinen Mengen Süßem am Nachmittag werden die Zähne nicht so lange einer Säureattacke ausgesetzt, als würden sie schon beim Naschen am Vormittag mehrfach damit in Berührung kommen.

#keineSchokoriegel #QuarkmitNüssen



**IN DIE BROTBOX,  
FERTIG, LOS!**

Leitlinien für ein gesundes Schulfrühstück  
im Landkreis Oberhavel

#zuckerfreierVormittag

© Tapatz Herrmann - stock.adobe.com

Liebe Eltern und Sorgeberechtigte,  
die Gesundheit Ihres Kindes liegt Ihnen und uns am Herzen. Ein ausgewogenes, naturbelassenes und vor allem zuckerfreies Frühstück stellt Energie über eine lange Zeit bereit und enthält gleichzeitig eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe.

Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist notwendig, denn Wasser ist für uns Menschen lebensnotwendig. Genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen, ist gesund.



## Und warum ist das Ganze so wichtig?



- Na ganz klar, es
- fördert schnelles und logisches Denken
  - fördert die Konzentration und Leistungsfähigkeit
  - fördert die Beweglichkeit
  - verbessert das Wohlbefinden
  - beugt zahlreichen Krankheiten vor
  - hilft, die Zähne gesund und kariesfrei zu halten

#beugt-  
Übergewicht-  
vor

## Was gehört nun alles in die Brotbox?

Wasser oder ungesüßte Tees

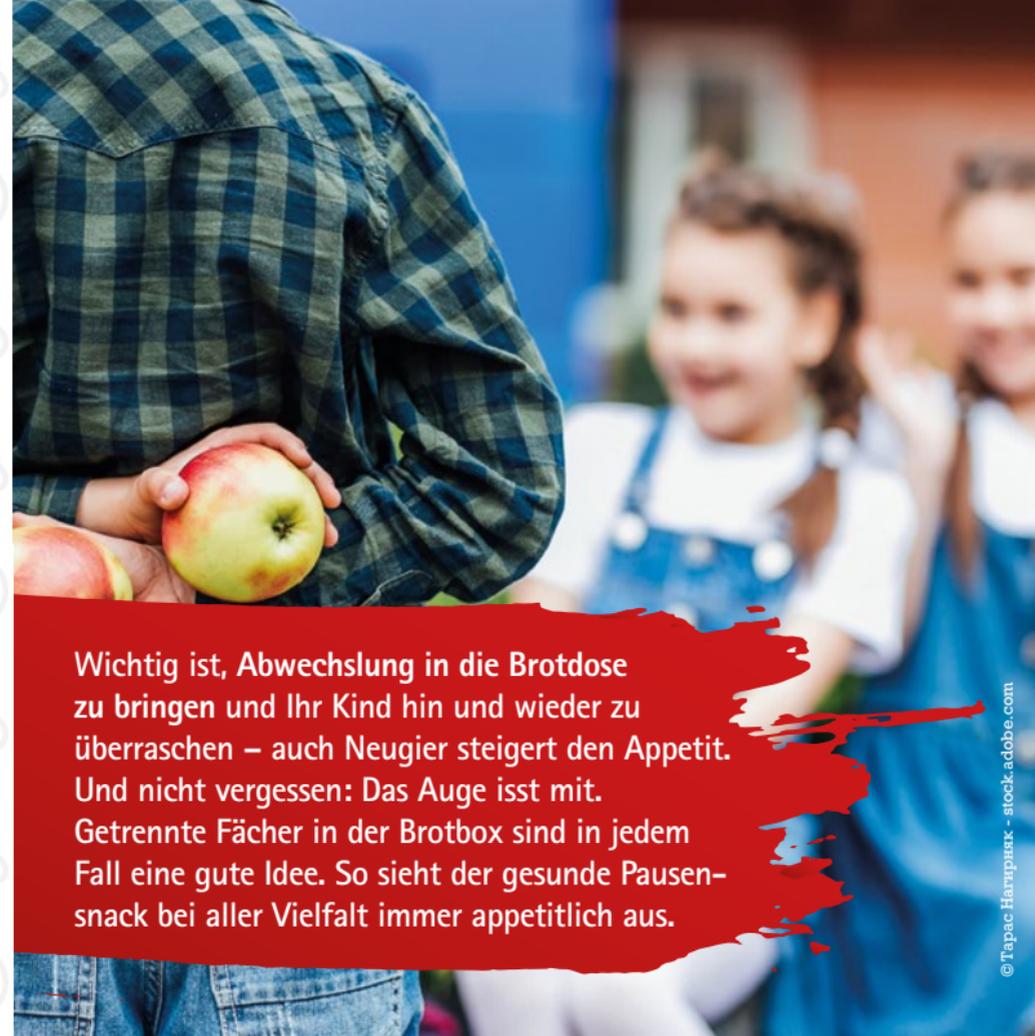
Nüsse oder Getreideflocken

#zuckerfreier-  
Vormittag



Vollkornbrot oder -brötchen, Knäckebrot, Vollkorntoast

frisches Obst und Gemüse



Wichtig ist, Abwechslung in die Brotbox zu bringen und Ihr Kind hin und wieder zu überraschen – auch Neugier steigert den Appetit. Und nicht vergessen: Das Auge isst mit. Getrennte Fächer in der Brotbox sind in jedem Fall eine gute Idee. So sieht der gesunde Pausensnack bei aller Vielfalt immer appetitlich aus.

## Und wieviel darf es wovon sein?

Die BZfE-Ernährungspyramide klärt auf.

# für-  
Zähneund-  
Gesundheit

Extras: Knabberien, Süßes, fette Snacks

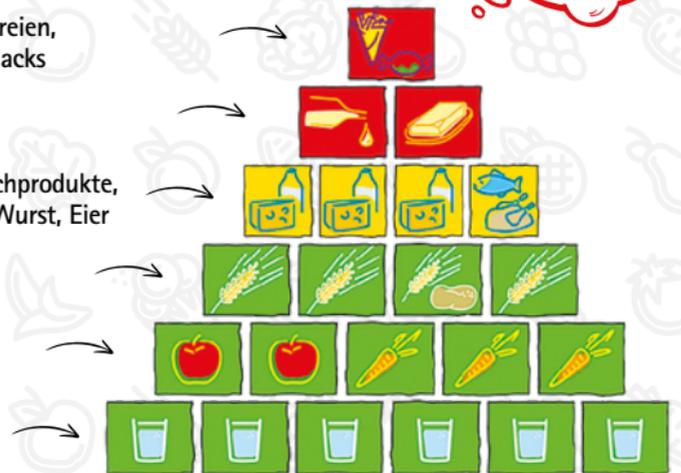
Fette und Öle

Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst, Eier

Brot, Getreide und Beilagen

Gemüse, Salat und Obst

Getränke



Essen und Trinken mit Freude und Genuss – das klingt komplizierter als es ist. Die Ernährungspyramide hilft Ihnen, ein gesundes Maß zu finden – nach den eigenen Bedürfnissen, dem Geschmack und den Gewohnheiten.



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Gesund aufwachsen im Landkreis Oberhavel

Landkreis Oberhavel  
Fachbereich Gesundheit  
Havelstraße 29  
16515 Oranienburg  
gesundheitsfoerderung@oberhavel.de

[www.oberhavel.de](http://www.oberhavel.de)

