



Liebe Eltern!

Das **gesunde Frühstück** ist für uns ein wichtiges Thema. Wir als Schule haben uns auf die Fahne geschrieben, den Kindern für eine gute Entwicklung und mehr Leistungsfähigkeit eine gesunde Lebensweise zu vermitteln.

Hiermit bitten wir Sie, uns in dieser Angelegenheit zu unterstützen.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt für Kinder im Grundschulalter eine Zuckermenge pro Tag von ca. 25g. Da ist der versteckte Zucker in Lebensmitteln (Ketchup, Pizza u.a.) bereits mitgerechnet.

Um eine übermäßige Versorgung zu vermeiden, sollten **vor dem Mittagessen keine Süßigkeiten** gegeben werden (der Tag ist noch lang). Daher leben wir an unserer Schule den „zuckerfreien Vormittag“. Der „zuckerfreie Vormittag“ ist gut für die Zähne und gut für den gesamten Körper.

Bitte geben Sie Ihren Kindern zum Trinken nur **Wasser/Mineralwasser oder ungesüßte Getränke** mit. Zum Essen eignen sich **Brote oder Brötchen (am besten Vollkornprodukte) sowie Gemüse und etwas Obst**.

Süßigkeiten sind natürlich an besonderen Tagen, wie z.B. Geburtstagen, ausnahmsweise erlaubt 😊.

Bitte vermeiden Sie auch überflüssigen Verpackungsmüll – der Umwelt zuliebe!

Als Schule wünschen wir uns, dass Sie als Familie gut und entspannt in den Tag starten und gemeinsam mit Ihrem Kind vor der Schule ein erstes Frühstück zu sich nehmen.

Für Ihre Unterstützung bedankt sich das Team der Grundschule Curslack-Neuengamme.