

Gesunde Ernährung ist grundlegend für erfolgreiches Lernen. Im Sinne einer ausgewogenen Ernährung und der Gesundheit aller Schülerinnen und Schüler hat die AG Gesundheit folgende Empfehlungen:



	☹️	😊
Getränke	Energydrinks	Wasser
	Eistee	Tee
	Cola	Fruchtsaftschorle
	Limonade	Fruchtsaft
Snacks	Schokoriegel	Gemügesticks
	Bonbons	Obst
	Schokolade	Nüsse
	Kartoffelchips	Obstchips
Pausenbrot	Nutellabrot	gesunde Brotbeläge
	Toast	„echtes“ Brot
Klassenfrühstück	Nutella	viel Obst und Gemüse
	zuckerhaltige Frühstücksflocken	ungezuckerte Frühstücksflocken
	zuckerhaltige Joghurts	ungezuckerte Joghurts
Mittagspause		zweites Pausenbrot
Feiern & Nachmittage in der Schule	gekaufte Kuchen	selbst gebackene Kuchen
		Obst und Gemüse
Geburtstag	Süßigkeiten & Kuchen	Obstkorb & Nüsse
		Stifte, Sticker,.... oder Dinge für die ganze Klasse....

**Unkonzentriert?
Kaugummi war gestern!
Nüsse sind heute!**