



Konzell, 26.05.2025

Gesundes Schulfrühstück am 30.05.2025

Liebe Eltern,

wir stellen in letzter Zeit fest, dass unsere Schüler vermehrt in der Pause Ungesundes essen. Pausenbrote, die einen hohen Zuckeranteil (Fertigprodukte wie Müsliriegel, Milchschnitten oder Ähnliches) und ungesunde Fette (Weizenbrot mit Schokocreme, Plundergebäck usw.) enthalten und Pausenbrote, die aus einfachen Kohlenhydraten bestehen, liefern keine wichtigen Nährstoffe, die Kinder brauchen, um konzentriert dem Schulvormittag folgen zu können. Aus diesem Grund wollen wir den Freitag nach Christi Himmelfahrt dazu nutzen, um mit unseren Schülern gemeinsam die „gesunde und ausgewogene Pause“ zum Thema zu machen. Gesundes Essen muss nicht teuer sein, sondern ist oft viel günstiger als kostspielige Fertigprodukte und schmeckt genauso gut oder oft noch besser. Das sollen die Kinder beim eigenen Handeln erleben.

Am Freitag, den 30.05.2025, werden die Erst-, Zweit- und Viertklässler in den ersten beiden Schulstunden ein **gesundes Frühstück** (Schnittlauchbrote, Obst, Brote mit Gemüsegesichtern o.ä.) zubereiten und dies anschließend verzehren. Dabei werden wir uns bewusst Zeit nehmen, gemeinsam an einer gedeckten Tafel zu essen.



Ihr Kind braucht also an diesem Tag **keine eigene Pause**.

Die Zutaten für das gesunde Frühstück werden von uns Lehrern besorgt. Wir werden ein Dinkelvollkornbrot, Obst und Gemüse, Frischkäse und Butter einkaufen. **Dafür werden wir von jedem Kind einen Unkostenbetrag in Höhe von 1 Euro einsammeln.** Die restlichen Kosten übernimmt die Schule.

Wenn Sie zuhause eigene Hühner haben sollten und ein paar Eier erübrigen können, würden wir uns freuen, wenn Ihr Kind **gekochte Eier** am Freitag in die Schule mitbringt.

Bitte teilen Sie uns mit, wenn bei Ihrem Kind **eine Nahrungsmittelunverträglichkeit besteht und es aus diesem Grund bestimmte Nahrungsmittel nicht essen darf.**

Ihr Kind benötigt am Freitag Folgendes: (Bitte alles in einem Stoffbeutel mitbringen!):

- ein Küchentuch aus Stoff, um den Arbeitsplatz abzudecken
- ein Küchenbrett und ein Küchenmesser, das gut schneidet, aber nicht zu spitz ist
- einen Sparschäler (nur Viertklässler)
- eine kleine Schale oder Box (am besten Tupperware mit Deckel, damit eventuelle Reste mit nach Hause genommen werden können)

Mit freundlichen Grüßen