

Mein Pausenfrühstück

Längst hat es sich herumgesprochen, dass ein leckeres zweites Frühstück sowohl gute Laune, als auch geistige und körperliche Fitness für den ganzen Tag bringt.

So leicht geht's mit dem Bausteinsystem: Wähle ein Getränk aus dem blauen Baustein. Dann suche dir dein Lieblingsbrot aus dem braunen Baustein aus, wähle dazu etwas aus den gelben Bausteinen und nimm ein leckeres kauaktives Stück Gemüse oder Obst aus den rot-grünen Bausteinen mit in die Schule.

Damit dein Frühstück frisch bleibt, verpacke es in eine gut verschließbare und wieder verwendbare, sprich umweltfreundliche Brotdose.

So leicht ist der zuckerfreie Vormittag: Einfach und lecker – einfach lecker!

Dein Arbeitskreis Jugendzahnpflege

Wasser/Tee

Für den zuckerfreien Vormittag:

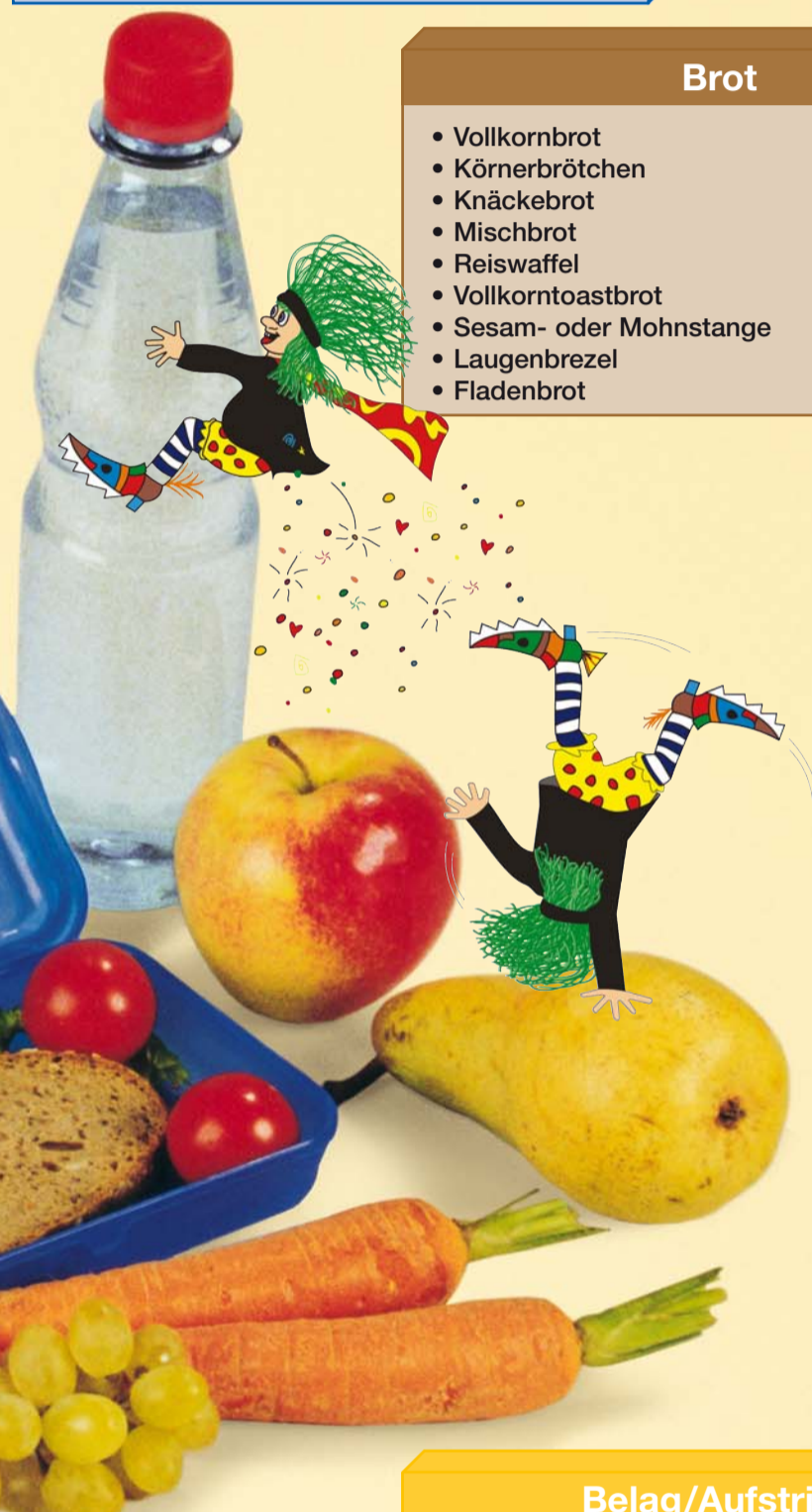
- Wasser/Mineralwasser
- Kasten Wasser/Mineralwasser im Klassenzimmer

Für den Nachmittag:

- Wasser/Mineralwasser
- Mineralwasser + Fruchtsaft (2+1)
- Tee + Fruchtsaft (2+1)

Brot

- Vollkornbrot
- Körnerbrötchen
- Knäckebrot
- Mischbrot
- Reiswaffel
- Vollkorntoastbrot
- Sesam- oder Mohnstange
- Laugenbrezel
- Fladenbrot



Müsli

- ungesüßte Getreideflocken
- kleingeschnittenes Obst
- Nüsse oder Kerne
- Milch oder Naturjoghurt

Rohes Gemüse (je nach Jahreszeit)

• Cocktailtomaten	• Gurke
• Möhre	• Kohlrabi
• rote oder gelbe Paprika	• Oliven

Belag/Aufstrich

- Butter oder Margarine
- Scheibe Käse (z.B. Gouda, Emmentaler, Feta)
- Frischkäse
- fettarme Wurst (z.B. Putenwurst)
- gekochter Schinken
- vegetarischer Aufstrich (z.B. Tomaten- oder Paprikaaufstrich)

Frisches Obst (je nach Jahreszeit)

• Apfel	• Aprikose
• Birne	• Melone
• Mandarine	• Erdbeeren
• Pflaumen	• Johannisbeeren
• Weintrauben	• Kiwi
• Nektarine	

Milch/Milchprodukte

• Milch	• reine Buttermilch
• Naturjoghurt	• Quark
• Dickmilch	

Wenn ihr dann noch morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen eure Zähne von allen Seiten sauberputzt und 2-mal im Jahr zur Kontrolle zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt geht, bleiben eure Zähne schön und gesund.

Der zuckerfreie Vormittag ist ein Baustein für das Teilzertifikat Ernährung!

In Zusammenarbeit mit dem Hessischen Kultusministerium, www.schuleundgesundheit@hessen.de

www.jugendzahnpflege.hzn.de
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Sektion Hessen