

## Gerne können Sie sich....

auch für allgemeine Anfragen jeglicher Art zum Thema Kinder, Familie, Erziehung, Kinderbetreuung, Leben mit Kind(ern) in Burgdorf jederzeit an uns wenden. Wir helfen Ihnen direkt weiter oder kümmern uns darum, dass Sie die richtige Ansprechperson finden.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!



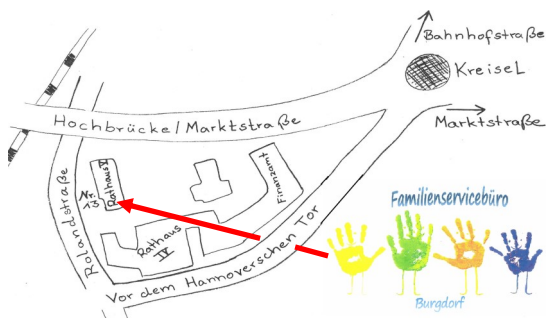
**Karin Goldmann**

**05136 - 898 301**

**familienservicebuero@burgdorf.de**

Hier können Sie uns persönlich antreffen:

In der Rolandstr.13/ Rathaus V



## Das FamilienserviceBüro Burgdorf



informiert über

*Gesundes Pausenbrot  
für die Schule*





© timolina

### Tipps für eine gesunde Pause:

Der beste Start in den Tag ist ein gutes, leckeres Frühstück. Es füllt die Energiespeicher, die in der Nacht abgebaut wurden, wieder auf und macht morgens körperlich und geistig fit. „Frühstücksmuffel—Kinder“ lassen sich morgens vielleicht zumindest auf ein Glas Milch oder Fruchtsaft ein, bevor sie zur Schule gehen.

Das Pausenbrot ist ein wichtiges zweites Frühstück für die Kinder. Es sorgt dafür, dass die Kinder weiter leistungsfähig sind und sich gut konzentrieren können.

Kinder nehmen das Pausenbrot leichter an, wenn sie es selbst zubereiten und auch mit auswählen dürfen. Für manche Kinder ist auch eine schöne Brotdose oder Trinkflasche sehr wichtig.

Damit die Brotdosen nicht immer gefüllt nach der Schule zurück kommt, sollte man nicht nur auf Schulbrote setzen, sondern auf verschiedene Komponenten zurückgreifen.

Hier ein paar Ideen:

- Portioniertes Obst oder Gemüse: Dabei gilt die Faustregel, alles was von Natur aus klein und quasi fertig zum Vernaschen ist, ist ideal. Z.B. Cocktailtomaten, Radieschen, Weintrauben, Erdbeeren, Kirschen, Banane, Mandarinen, Blaubeeren, kleingeschnittene Äpfel (Tipp: mit ein wenig Zitrone beträufeln, dann werden sie nicht braun). Kleingeschnitten werden auch gerne Gurken, Möhren oder Kohlrabi vernascht, auch mit einem kleinen selbstgemachten Dip aus Quark, Yoghurt und Gewürzen
- Käse in Würfel geschnitten
- Yoghurt oder Quark mit Obst
- Ein gekochtes Ei
- Mini—Salami, Cocktailwürstchen
- Frühstücksmuffins
- Smoothies (eignen sich auch sehr gut für „Pausenbrot—Muffel“)
- Leckere Reste vom letzten Mittag-/ Abendessen, wie z.B. Fleischbällchen, Hähnchennuggets, Eierpfannkuchen...

Bitte klären Sie vorab mit Ihrer Schule, was dort erlaubt ist.

Damit kein Chaos in der Brotbox aufkommt, sind Boxen mit Fächerinteilungen sehr vorteilhaft.

Sicher wird es trotz aller Mühe vorkommen, dass die Brotbox nur halb geleert oder voll zurück kommt, aber auch das ist normal, denn schließlich haben wir ja auch nicht immer den gleichen Hunger oder Appetit. Also nicht entmutigen lassen!



### Gut zu wissen:

Als Pausenbrot-Mahlzeit nicht empfehlenswert sind dickmachendes, süßes Gebäck, Croissants, Plunderstücke, Süßigkeiten generell, Schokoriegel usw. da diese den Blutzuckerspiegel zwar kurzfristig deutlich emporschnellen lassen, jedoch mit einem rasch folgenden Abfall des Spiegels verbunden sind, was zu Konzentrationsproblemen, Müdigkeit und baldigem Heißhunger auf mehr führen kann.