

Bio-Brotbox-Aktion an der Grundschule Pettendorf-Pielenhofen 2019

In der zweiten Schulwoche konnten wir, schon zum dritten Mal in Pettendorf, den Schulanfängern eine Bio-Brotbox sowie eine Trinkflasche überreichen. Die Bio-Brotbox war gefüllt mit Marmelade, Puten-Streichwurst, Müsli und Tee – alles Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft.

Die gelbe, wieder befüllbare Pausendose soll Schüler und Eltern täglich daran erinnern, wie wichtig ein ausgewogenes Frühstück und eine gesunde Pause für einen erfolgreichen Schultag sind.

Den Schülern wurden außerdem, anhand verschiedener Lebensmittel, die vier Bausteine eines gesunden Frühstücks bzw. Pausenbrottes aufgezeigt.

Diese sind:

- Getreideprodukte, am besten aus Vollkorn
- Milch und Milchprodukte
- Obst und Gemüse
- Energiearme Getränke

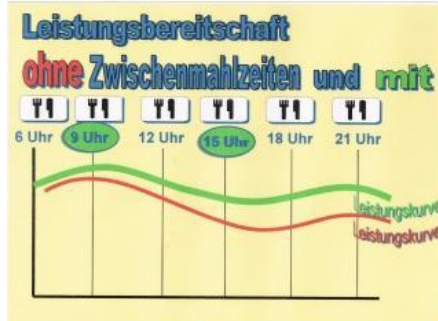
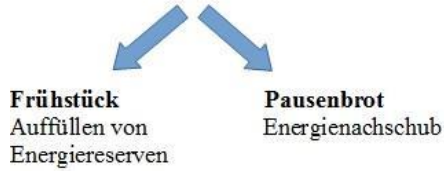
Eifrig brachten die Schüler Beispiele, wie die 4 Lebensmittelgruppen beim Frühstück und für das Pausenbrot kombiniert werden können.

Anschließend durften sich die Schüler selbst einen Pausensnack aus den gesunden Lebensmitteln zusammenstellen. Es gab Brote mit Frischkäse, Butter und Schnittlauch, Käsestückchen sowie Obst und Gemüse. Abgerundet wurde das Ganze noch mit einer Schorle aus selbst gepresstem Apfelsaft.

Unterstützt wurden sie dabei von Schülern aus der Klasse 3c, den Klassenlehrerinnen Frau Maier und Frau Grimminger und der Fachlehrerin Frau Michaela Schmidt.

Gut gestärkt ging es dann, nach dem gemeinsamen Essen, in die wohlverdiente Pause.

Starthilfe für erfolgreiche Schultage



Quelle: Ernährungs- und Verbraucherberatung
am Landratsamt in Forchheim

4 Bausteine für Frühstück und Pausenbrot



Quelle: Ernährungs- und Verbraucherberatung
am Landratsamt in Forchheim

Bananenbrot für Naschkätzchen

- 1 Scheibe Schwarzbrot
- etwas Butter
- 2 Tl Johannisbeer- oder Himbeermarmelade
- ½ Banane

Brot mit Butter und Marmelade bestreichen.
Banane in dünne Scheiben schneiden und das
Marmeladenbrot damit belegen.
Dazu gibt es 2 Tassen Früchtetee oder 1 Glas Milch

Haferflockenmüsli

Powerstarter für eine Person

- 2 El Haferflocken
- 1 Tl gemahlene Nüsse oder Rosinen
- ½ Apfel
- 1 kl. Becher Vollmilchjoghurt
- Bei Bedarf etwas Ahornsirup oder Honig

Die Haferflocken und die Nüsse/ Rosinen mischen.
Den Apfel waschen und mit der Schale dünn raspeln.
Apfelraspeln, Joghurt und Honig darunter rühren.

Radieschen-Gurken-Fischbrot

Eiweißkick für Milchfans

- 1 Scheibe Schwarzbrot
- 50 g Quark
- etwas Salz & Pfeffer
- 1 kl. Stück Gurke
- 1 Radieschen



Den Quark mit Salz und Pfeffer würzen und das
Brot damit bestreichen.
Die Gurke und das Radieschen waschen und in
dünne Scheiben schneiden.
Das Brot schuppenartig damit belegen.
Für das Fischmaul ein Dreieck herausschneiden
und als Schwanz ansetzen.
Dazu gibt es ein Glas Milch.

© Michaela Schmidt FL EG