

Mit Ende des Sommers fiebern 31.500 kleine sächsische ABC-Schützen mit ihren Eltern, Verwandten und Freunden aufgeregt dem Schulbeginn entgegen. Von allen Kindern wird die große Zuckertüte besonders sehnsüchtig erwartet. Doch was sollte drin sein, in diesem Schulstartversüßer?

Empfehlenswert ist eine gesunde Verbindung von einigen (wenigen) Lieblingssüßigkeiten mit kindgerechten praktischen und phantasievollen Alternativen.

Nicht nur Zahnärzte, Kinderärzte und Ernährungsexperten, sondern auch die Kinder freuen sich viel mehr über Kleinigkeiten und Überraschungen wie Softball, Springseil, Straßenkreide, Seifenblasen oder Gummitwist. Sie locken die Kinder zum Spielen nach draußen, animieren zu mehr Bewegung und sind ideal für Zuhause und für die große Pause auf dem Schulhof.

Packen Sie „vollwertige Ernährung und Bewegung“ in die Schultüte. Beides tut den Kindern gut, beugt ernährungsabhängigen Krankheiten vor und hilft den Erstklässlern, den Schulalltag mit Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu meistern.



Naschereien

- Lieblingssüßigkeiten
- Obst, z.B. Äpfel oder Trockenobst
- Müsliriegel
- Nüsse (z.B. „Studentenfutter“)
- Vollkorngebäck, Laugengebäck, Reiscracker
- Popkorn, Puffreis

Spiel- und Bastelspaß

- Mikado
- Lego
- Jojo
- Puzzle
- Bälle
- Springseil
- Gummitwist
- Würfel-, Kartenspiele
- Fädel- und Flechtspiele
- Geschicklichkeitsspiele
- Magische Tafel
- Knetmasse
- Farbenkasten
- Bunt-, Glitzerstifte
- Malbuch
- Mal- und Bastelpapier
- Straßenmalkreide

Nützliches für die Schule

- Federmäppchen
- Trinkflasche, Brotdose
- Lichtreflektoren für Schulranzen
- Verkehrszeichen-Memory
- Stifte, Radiergummi, Spitzer
- Sportbeutel

Musikalisches

- Mundharmonika
- Flöte
- Triola
- Klanghölzer
- Triangel
- Rassel
- CD's zum Zuhören, Mitsingen, Bewegen und Entspannen

Ideenkiste

- Sammelkarten
- glitzernde Aufkleber
- Schlüsselanhänger
- Regenschirm, -cape
- Mode-, Haarschmuck
- die erste Armbanduhr
- Wecker
- Gutschein für eine gemeinsame Unternehmung (Kino-, Museums- oder Zirkusbesuch, Erlebnispark)
- Stofftier/Kuscheltier
- Zahnbürste
- Sportbekleidung
- Fahrrad-Computer, Flickzeug für's Fahrrad
- Taschenlampe
- Lupe





Doch nicht nur am ersten Schultag: Die Bedeutung eines täglichen gesunden Pausenbrots/ Schulfrühstücks für Leistungsfähigkeit und Konzentration ist allgemein gut bekannt und unbestritten. Allerdings erweist es sich in der Praxis immer wieder als Herausforderung, die Empfehlungen für ein vollwertiges schmackhaftes Schulfrühstück täglich optimal umzusetzen.

Tipps für Schulanfang und Schulfrühstück (DGE)

- Gemeinsam daheim frühstücken: Wer es morgens eilig hat, kann am Vorabend den Tisch decken und die Lebensmittel (im Kühlschrank) bereitstellen.
- Kein Zwang: Wer nicht ausführlich frühstücken möchte, dem schmecken evtl. ein Glas Milch, Saft oder Kakao.
- Klassische Frühstücksbrote schmecken besser mit einem abwechslungsreichen Belag und frischen Gemüstick oder Obst als Beilage.
- Müsli ist eine gute Alternative zum belegten Brot. Es enthält Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe und lässt sich kinderleicht je nach Geschmack mit frischem Obst, Saft oder Milchprodukten zubereiten.
- Die beste Leistungskurve wird erreicht, wenn für das Pausenbrot (Vollkorn-)Getreideprodukte mit Milch oder Milchprodukten (wie Joghurt oder Quark) und frischem Obst bzw. Gemüse kombiniert werden.
- Sehr wichtig ist außerdem, immer ausreichend zu trinken. Empfehlenswert sind dafür Wasser bzw. Mineralwasser und ungesüßte Früchte- bzw. Kräutertees.

Checkliste

für ein vollwertiges Frühstück:

- ✓ Getränk
- ✓ Getreideprodukte
- ✓ Obst/Gemüse
- ✓ Milch/Milchprodukte

Die Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. (SLfG) bietet über die angegliederte Fachstelle für Kinderernährung Grund-, Förderschulen und Freizeiteinrichtungen Informationsveranstaltungen (insbesondere für Eltern, Lehrer und Erzieher) und und praktische Anregungen zum Beispiel zum Thema Schulfrühstück an.

Das Projekt Fachstelle für Kinderernährung ist ein wichtiger Beitrag zum sächsischen Gesundheitsziel »Gesund aufwachsen«.

Kontakt

Sächsische Landesvereinigung
für Gesundheitsförderung e. V.

Könneritzstraße 5, 01067 Dresden

Telefon: 0351 / 563 55 23, Fax: 0351/563 55 24

E-Mail: post@slfg.de

www.slfg.de

