

## Gesundes Schulfrühstück - calciumreiche Pausenverpflegung -

### Calcium baut Knochen auf

Im Kindesalter werden die Anlagen für eine feste Knochenmasse gelegt. Nur wenn über den Tag verteilt gleichmäßig calciumhaltige Lebensmittel gegessen werden, besteht die Chance, dass die Knochen optimal aufgebaut werden können.

- Problem: Heutzutage ist der Calciumbedarf bei den meisten Schulkindern nicht gedeckt. Fehlt ein ausgewogenes, calciumreiches Frühstück, ist das Defizit im Tagesverlauf nicht mehr aufholbar.

### Frühstücken für Konzentration und Leistungsfähigkeit

Ein ausgewogenes Frühstück unterstützt nicht nur Wachstum und Entwicklung der Kinder, sondern trägt wesentlich zu einer guten Konzentration und Leistungsfähigkeit bei.

- Problem: Viele Kinder treten ohne Frühstück den Schulweg an. An der Schule oder beim Bäcker auf dem Weg locken oft süße Snacks und Softdrinks. Die Folgen sind im Unterricht spürbar. Die betreffenden Kinder sind unkonzentriert und unruhig. Das kostet alle Beteiligten Kraft und Nerven.

## Sie möchten etwas ändern und wissen nicht, wie?

### Calciumreiche Pausenverpflegung

Alle Kinder, auch diejenigen, die zu Hause gefrühstückt haben, brauchen eine calciumreiche Pausenverpflegung, entweder durch eine richtig gefüllte Brotdose oder durch einen calciumreichen Pausensnack vom Schulkiosk.

Wir begleiten Sie:

- täglich ein calciumreiches Frühstück in der Schule anzubieten
- eine calciumreiche Pausenverpflegung über den Schulkiosk unter die Lupe zu nehmen und bei Bedarf zu optimieren
- die Eltern zu unterstützen, den Kindern einen calciumreichen Pausensnack von zu Hause mitzugeben.



## Calciumreiche Pausenverpflegung - unser Angebot -

### Folgendes erwartet Sie:

- Ausführliche Bestandsaufnahme an Ihrer Schule
- Gemeinsame Abklärung der Rahmenbedingungen und Ressourcen mit den Verantwortlichen
- Aktive Unterstützung bei der Konzepterstellung
- Begleitung bei der praktischen Umsetzung
- Anregungen, Hilfen für die Weiterentwicklung

Es fallen keine Beratungskosten für Sie an!

### Haben Sie noch Fragen?

Wenn ja, dann wenden Sie sich bitte an:

Sektion Hessen - DGE e.V.

Taunusstr. 151

61381 Friedrichsdorf

Tel.: 06172/959810

Fax: 06172/959808

email: [sektion@dge-hessen.de](mailto:sektion@dge-hessen.de)

[www.dge-hessen.de](http://www.dge-hessen.de)



**weiterbilden**  
mit der DGE

Das Projekt wird gefördert durch das Land Hessen  
Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz

