

Liebe Eltern,

zum Schulanfang wollen wir Ihrem Kind und der Umwelt etwas Gutes tun.

Mit der Brotdose vom Entsorgungsbetrieb der Stadt Mainz und der Brezelbäckerei

Ditsch können Sie ganz einfach Verpackungsabfälle, z. B. Butterbrotpapier, Aluminium- oder Frischhaltefolie, einsparen.

Ein paar Inspirationen für ein gesundes Schulfrühstück haben wir Ihnen auch noch dazugepackt. Gerade für Kinder und Heranwachsende ist ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Dazu gehören vier Bausteine:

Vollkornprodukte, Milchprodukte, Obst und Gemüse sowie ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Diese sollten Bestandteil jeder guten Pausenverpflegung sein.



ENTSORGUNGS  
BETRIEB DER  
STADT MAINZ

Entsorgungsbetrieb der Stadt Mainz  
Zwerchallee 24 • 55120 Mainz  
Tel. 0 61 31-12 34 56 • www.eb-mainz.de

# Pausenschlemmerei für ABC-Schützen – da kommt Freude auf!

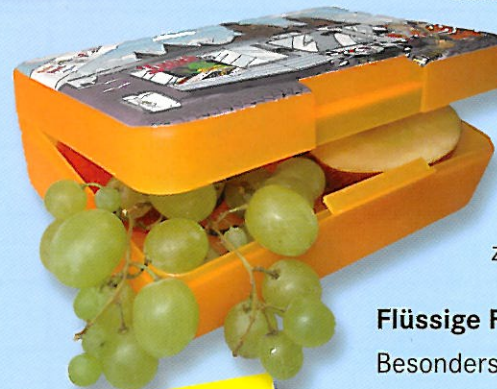
## Kreative Pausenbrotgestaltung

Belegen Sie das Brot jeden Tag anders: mal Wurst, mal Käse oder auch mal Frischkäse mit Kräutern. Bunter und saftiger wird es mit einer Scheibe Salat oder einer Tomate. Schneiden Sie mal Vierecke, mal Kreise, mal Dreiecke. Nehmen Sie Vollkornbrote, denn die sättigen länger und sind gut für die Verdauung.

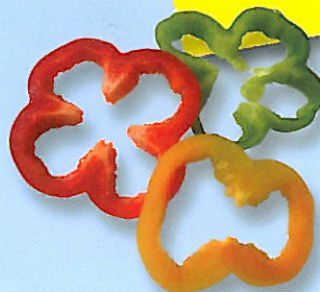
**Tipp:** Ab und zu mal Avocado statt Butter verwenden. Beim Einkauf darauf achten, dass die Avocado schön weich ist. Dann das Mark anstelle von Butter aufs Brot streichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Avocado reicht für sechs Schulbrote.

## Mundgerechte Vitalhappen

Obst und Gemüse werden meist lieber gegessen, wenn sie in mundgerechten Stücken daherkommen. Statt einer ganzen Karotte oder einem ganzen Apfel können Sie kleine Stücke mit in die Brotdose geben. Sorgen Sie dabei für Abwechslung – Erwachsene wollen schließlich auch nicht jeden Tag das Gleiche essen.



Ein Grußzettelchen in der Brotdose muntert auf, z. B. vor einem Diktat oder wenn die Mitschüler mal böd sind. 😊



## Lecker naschen – aber richtig

Vermeiden Sie Kuchen und Süßigkeiten, denn Zucker lässt den Blutzuckerspiegel Ihres Kindes blitzschnell ansteigen. Dieser wird vom Körper so schnell gegenreguliert,

dass er unter Normalniveau fällt. Folge:

ein Leistungstief. Besser sind Nüsse und Trockenobst, denn diese enthalten wichtige Ballast- und Mineralstoffe.

Sie sind eine gesunde und schmackhafte Alternative zu Süßigkeiten.



## Flüssige Fitmacher

Besonders viel „unauffälliger“ Zucker ist in Softdrinks und vielen Fruchtgetränken enthalten. Greifen Sie lieber zu gesunden Alternativen wie Milch, Mineralwasser mit einem Schuss Fruchtsaft oder kalten Kräuter- oder Früchtetees. Und achten Sie generell darauf, dass Ihr Kind genug trinkt. 1 bis 1,5 Liter täglich sollten es für ein Schulkind schon sein. Besonders umweltfreundlich und bruchsicher: Flaschen aus Metall.



Viel Spaß dabei!  
Ihre Abfallberatung