



Gesundes Pausenbrot

Um fit zu bleiben, braucht dein Körper in regelmäßigen Abständen bestimmte Bausteine aus der Nahrung. Im Laufe des Vormittags essen deshalb viele Kinder ein Pausenbrot. Das tut dir besonders gut, wenn es aus vielen verschiedenen Bestandteilen besteht. Eine gesunde Pausenmahlzeit ist zum Beispiel eine Scheibe Vollkornbrot mit Käse oder Quark, ein Stück Apfel, Gemüse zum Knabbern und ein Glas Wasser.

Die Bausteine im Brot nennt man Kohlenhydrate. Sie geben deinem Körper Kraft. Vollkornbrot ist gesund, weil es langsam verdaut wird und so über längere Zeit Energie liefert. Weißbrot ist hingegen weniger nahrhaft, wenn du es isst, wirst du schneller wieder hungrig.

In Margarine, Käse und Quark befindet sich der Baustein Fett. Wenn dein Körper die Kohlenhydrate verbraucht hat, greift er auf das Fett als Energie-Reserve zurück.

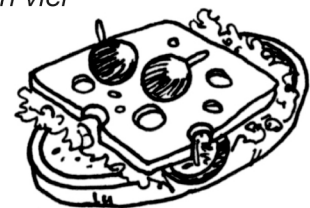
Käse und Wurst enthalten Eiweiße. Diese Bausteine benötigt dein Körper, um fit zu sein und gut denken zu können.

Damit du gesund bleibst, brauchst du Vitamine. Viele von ihnen befinden sich in rohem Obst und Gemüse.

Getränke versorgen dich mit Wasser, das viele verschiedene Funktionen hat. Zum Beispiel transportiert es die Nahrungsbausteine im Körper.

Wer eine Süßigkeit zum Nachtisch isst, macht nichts verkehrt. Zucker ist Energie pur. Wenn du dich ganz schlapp und müde fühlst, kann es helfen, etwas Süßes zu essen. Da dein Körper viele verschiedene Bausteine braucht, ist es jedoch ungesund, wenn du dich mit süßen Lebensmitteln satt isst.

Tipp: Wenn du beim Essen viel kaust, wird dein Kopf gut durchblutet. Das hilft beim Denken.



Aufgaben:

1. Schreibe auf ein Blatt, was du als Pausenmahlzeit dabei hast, und male dazu ein großes Bild. Ordnet anschließend gemeinsam alle Bilder von den Pausenbroten an der Tafel danach an, was viele von euch gern essen.
2. Überlegt gemeinsam: Wofür braucht der Körper ein zweites Frühstück? Was ist für eine gesunde Zwischenmahlzeit wichtig?
3. Schaut euch die Pausenbrotbilder noch einmal an. Wenn das zweite Frühstück gesund und abwechslungsreich sein soll, wie würdet ihr die Bilder sortieren?

