

Tipps für ein gesundes Vesper und einen „gesunden Geburtstag“ in der Schule

Im Schuljahr 2017/18 wurde unserer Schule das **Zertifikat „Komm mit in das gesunde Boot – Wir sind an Bord“** der Baden Württemberg Stiftung erhalten. Wir bemühen uns neben anderen Bereichen, wie der Bewegung, auch im Ernährungsbereich um eine konsequente Umsetzung. Hierbei freuen wir uns, wenn Sie uns am Geburtstag Ihres Kindes bei diesem Anliegen unterstützen. Im Elternbeirat wurde für Sie eine Liste erstellt, die es Ihnen einfach macht, auf süße Nahrungsmittel zu verzichten.

Weitere Informationen und Anregungen finden Sie unter:

<https://www.gesundes-boot.de/grundschole/informationen-fuer-eltern/>

Schnell zubereitet:

- Gemüse: Karotten, Gurke, ... in Stücke geschnitten
- Obst: Apfel, Birne, Banane, Melone ... in Stücke geschnitten
- Kleine Spieße mit Käse, Trauben, ...
- Laugengebäck halbiert oder gedrittelt
- Baguette zum Knabbern
- Käsewürfel und kleine Tomaten
- Knabberbrezeln



Mit etwas Lust und Zeit:

- Obst- und Gemüsetiere legen z. Bspl.: Gurkenkrokodil
- Pizzastücke
- Salziges Gebäck: Käsestangen