

Gesundes Pausenbrot

Name:

Date:



Lies dir den folgenden Chatverlauf aufmerksam durch und entscheide, ob die Wahl des Pausensnacks geeignet für die Aktion "Gesundes Pausenbrot" ist.

LE Lea

Hey Max, wie läuft's in der Schule?

Hi Lea, ganz gut. Aber ich habe fast die Aktion "Gesundes Pausenbrot" morgen vergessen.

Oh stimmt! Was sollen wir denn mitbringen?

Etwas Gesundes. Hast du schon eine Idee?

Hm, ich war mir nicht sicher. Vielleicht Obst oder so? Was denkst du?

Obst klingt gut, aber ich habe irgendwie Lust auf etwas anderes. Vielleicht ein Brot?

Ja, ein Brot wäre auch eine gute Idee! Hast du denn was Besonderes im Kopf?

Ja, ich dachte an ein Nutellabrot. Das wäre lecker!

Stimmt, das klingt super! Ich bringe dann auch ein Nutellabrot mit.

Was denkst du? Ist der Snack die richtige Wahl für eine Schulpause zum Thema 'Gesunde Pause'? Begründe deine Entscheidung.

Nein, ein Nutellabrot ist nicht die beste Wahl für eine gesunde Pause. Nutella enthält viel Zucker und Fett, was nicht zu einer ausgewogenen und nährstoffreichen Ernährung beiträgt. Stattdessen wäre ein Vollkornbrot mit magerem Aufschnitt, Gemüse oder Frischkäse eine bessere Alternative.

Gesundes Pausenbrot

Name:

Date:



Gesundes Pausenbrot für die Schule

Ein gesundes Pausenbrot ist wichtig, damit du in der Schule gut lernen kannst. Wenn du die richtigen Sachen isst, bekommst du mehr Energie und bleibst den ganzen Tag fit. Aber was genau gehört zu einem gesunden Pausenbrot?

Zuerst einmal ist es wichtig, dass du verschiedene Lebensmittel isst. Eine gute Mischung aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Proteinen hilft deinem Körper, gesund zu bleiben. Obst und Gemüse liefern dir wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die dein Körper braucht. Sie helfen dir, stark und gesund zu bleiben.

Vitamine sind Stoffe, die dein Körper nicht selbst herstellen kann, aber dringend braucht. Zum Beispiel ist Vitamin C in Orangen oder Paprika wichtig für dein Immunsystem. Es hilft dir, nicht so schnell krank zu werden. Karotten enthalten Vitamin A, das gut für deine Augen ist.

Vollkornprodukte wie Vollkornbrot oder Haferflocken sind besser als Weißbrot oder süße Cornflakes. Sie geben dir länger Energie und machen dich schneller satt. Das liegt daran, dass sie mehr Ballaststoffe enthalten. Ballaststoffe sind gut für deine Verdauung und halten deinen Bauch gesund.

Proteine sind Bausteine für deinen Körper. Du findest sie in Lebensmitteln wie Eiern, Käse, Joghurt, Nüssen und magerem Fleisch. Proteine helfen dir, Muskeln aufzubauen und dich nach dem Sport schneller zu erholen.

Ein gutes Pausenbrot könnte zum Beispiel so aussehen: Ein Vollkornbrot mit Käse oder Putenbrust, dazu ein paar Karottensticks und ein Apfel. Wenn du gerne süße Sachen magst, kannst du auch einen Joghurt mit ein paar Beeren mitnehmen. Nüsse oder ein hartgekochtes Ei sind auch eine gute Idee für einen kleinen Snack zwischendurch.

Vermeide am besten zu viel Zucker und Fett. Schokoriegel, Chips und süße Getränke machen dich zwar kurz wach, aber danach fühlst du dich oft müde und unkonzentriert. Wasser oder ungesüßter Tee sind die besten Getränke, um deinen Durst zu stillen.

Wenn du dein Pausenbrot selbst machst, kannst du genau bestimmen, was drin ist. Und es macht auch Spaß, neue Sachen auszuprobieren. Vielleicht entdeckst du ja dein neues Lieblingsgemüse oder eine leckere Kombination aus Brot und Belag.

Denke daran: Ein gesundes Pausenbrot hilft dir, fit und aufmerksam zu bleiben. So kannst du in der Schule dein Bestes geben und hast auch nachmittags noch genug Energie zum Spielen.

Gesundes Pausenbrot

Name:

Date:



Ordne die Nährstoffe ihrer Funktion zu.

Vitamin C in Orangen oder Paprika

Karotten enthalten Vitamin A

Vollkornprodukte wie Vollkornbrot oder Haferflocken

Ballaststoffe

Proteine in Eiern, Käse, Joghurt, Nüssen und magerem Fleisch

Schokoriegel, Chips und süße Getränke

Vitamine

Obst und Gemüse

wichtig für das Immunsystem

gut für die Augen

geben länger Energie und enthalten mehr Ballaststoffe

gut für die Verdauung und halten den Bauch gesund

helfen, Muskeln aufzubauen und sich nach dem Sport zu erholen

machen kurz wach, aber danach müde und unkonzentriert

kann der Körper nicht selbst herstellen, sind aber dringend notwendig

liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe

Gesundes Pausenbrot

Name:

Date:



Kreuze die richtige Antwort an.

Warum sind Vollkornprodukte besser als Weißbrot für ein gesundes Pausenbrot?

- Sie schmecken süßer Sie sind günstiger Sie enthalten mehr Vitamine
 Sie geben länger Energie und machen schneller satt

Welches Vitamin in Paprika hilft deinem Immunsystem?

- Vitamin D Vitamin B Vitamin C Vitamin A

Warum solltest du zu viel Zucker in deinem Pausenbrot vermeiden?

- Weil Zucker gut für die Verdauung ist
 Weil Zucker dich kurz wach macht, aber danach müde und unkonzentriert
 Weil Zucker den ganzen Tag Energie gibt Weil Zucker gut für die Konzentration ist

Welche Lebensmittelkombination ist ein gutes Beispiel für ein gesundes Pausenbrot?

- Toast mit Nutella und ein Gummibärchen Weißbrot mit Marmelade und ein Schokoriegel
 Ein Croissant und ein Schokopudding
 Vollkornbrot mit Käse, dazu Karottensticks und ein Apfel

Gesundes Pausenbrot

Name:

Date:



Gesundes Pausenessen

Apfel
Karottensticks
Vollkornbrot
Joghurt
Nüsse

Ungesundes Pausenessen

Schokoriegel
Chips
Süßgebäck
Limonade
Fastfood