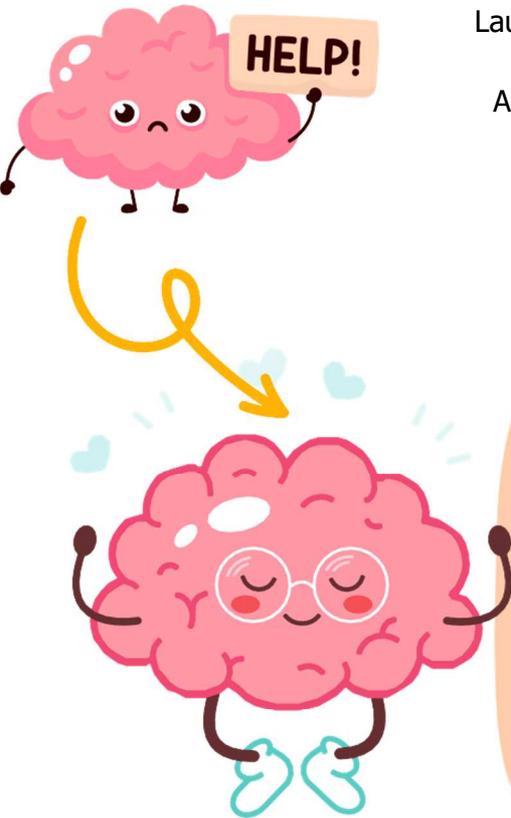




ENERGIEGELADEN ZUR SCHULE!



Laut der Spanischen Gesellschaft für Kindermedizin gehen fast 10 % der Kinder und Jugendlichen im Schulalter ohne Frühstück zur Schule. Appetitlosigkeit, Müdigkeit oder Eile sind die Hauptgründe dafür, dass unserem Körper die notwendige Energie für den Morgen fehlt.

- Geh früh schlafen und steh rechtzeitig zum Frühstück auf.
- Zum Frühstück gehören Milchprodukte, Müsli und frisches Obst.
- Wenn Du nicht alles schaffst, nimm das Obst immer mit in die Pause.
- Glaube nicht an Gerüchte. Das Frühstück auszulassen ist nicht gesund.

Rezept

Glas Milch
Toast mit Tomaten
und Öl
Apfel

Rezept

Joghurt
Pfannkuchen mit
Haferflocken
Erdbeeren



Quelle: "En Familia" (In der Familie)
Spanische Gesellschaft für
Kindermedizin (AEP)

