

## ☺ Das Schulfrühstück ☺

Jeden Dienstag in der ersten Pause gibt es ein Schulfrühstück. Fr. Plail bereitet das Frühstück immer vor. Es gibt oft belegte Brot, Müsli mit Joghurt, verschiedene Früchte, aber manchmal auch Rühreier.

Vor allem Schüler und Schülerinnen, die das Essen vergessen haben oder kein eigenes Pausenbrot mitbekommen haben, freuen sich auf ein Frühstück.

### Ideen für ein gesundes Frühstück:

Gekochte Eier,  
Joghurt, Quark  
Haferflocken mit  
Früchten, Obst und  
Gemüse,  
Vollkorntoast.



### Eher ungesund sind:

Brot mit Nutella, Schokolade,  
Süßigkeiten, viel Wurst und Butter.

Croissant. Waffeln, Pfannkuchen.



➔ **Diese Lebensmittel solltest du daher nicht so häufig essen.**

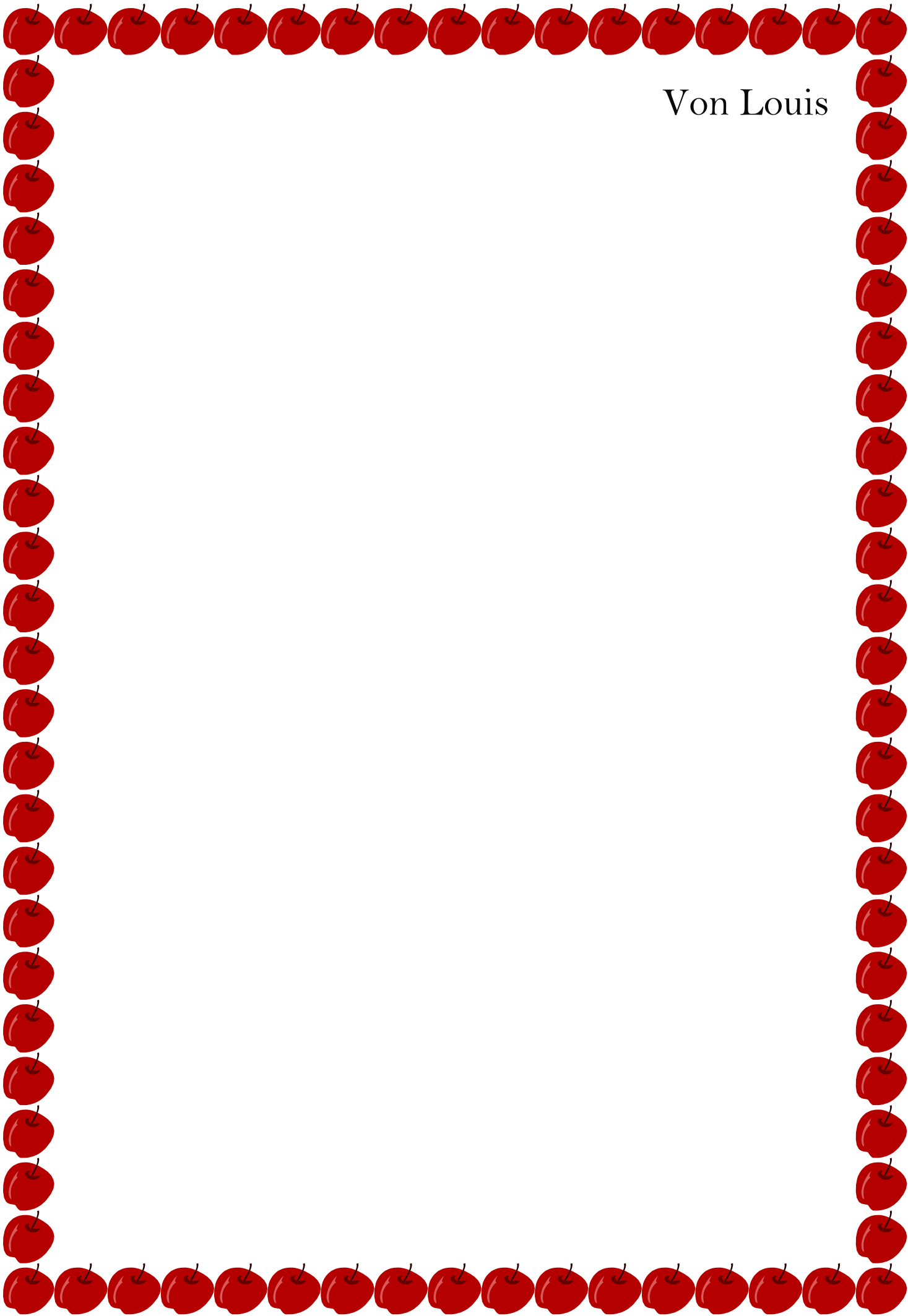
## Wie darf man bei dem Frühstück mitmachen?

Lehrer schlagen Schüler und Schülerinnen vor, von denen sie glauben, dass ihnen das Frühstück guttue. Natürlich dürfen auch Schüler und Schülerinnen, die schon einmal beim Frühstück dabei waren, wieder mitmachen.

## Warum ist ein Frühstück wichtig?

Ein Frühstück ist wichtig, weil es den Körper nach dem Schlaf wieder mit Energie versorgt.





Von Louis