

TIPPS ZUM PAUSENBROT

WAS SOLL ICH ESSEN?

TRINKFLASCHE

Eine coole Trinkflasche motiviert mich,
genug Wasser zu trinken.
Es gibt einen Wasserspender!

DOSE

Sicher und dicht - nicht, dass alles in
der Tasche verteilt ist.

MITREDEN

Ich sage meine Eltern, was ich gerne
möchte.

DAS KANN MIR HELFEN

Nüsse
Milchprodukte
Müsli
Körner-Brot
Obst
Gemüse
Trockenfrüchte

HINTERGRUNDINFOS

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>

FRÜHSTÜCK

Ein Frühstück gibt mir Energie für den
Start in den Tag.