

## Bestellung



Es liegt an uns, das Beste aus unserem Leben zu machen. Dazu braucht es keine Wunderpillen oder Wunderheiler. Die moderne Medizin hat herausgefunden, was für uns wirklich wichtig ist. Das ist mit einfachen Schritten zu erreichen. Wie? Das zeigt Ihnen der kleine Ratgeber „Goldene Tipps für ein herzgesundes Leben“.

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Straße/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ (0126)

Bitte schicken Sie mir kostenlos den Ratgeber „Goldene Tipps für ein herzgesundes Leben“.

*Diese Daten unterliegen dem Datenschutz und werden nicht an Dritte weitergegeben. Ich bin damit einverstanden, dass meine Angaben elektronisch gespeichert werden.*

*Schicken Sie bitte die Bestellung in einem frankierten Umschlag an Deutsche Herztiftung e.V., Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt*

## Milch oder Schnitte?

Lassen Sie sich nicht von der Werbung täuschen. Als Ersatz für Pausenbrote gibt es verschiedene Schnitten, Riegel und Snacks zu kaufen. Der Milchanteil ist oft lächerlich gering. Der hohe Zuckeranteil sorgt dafür, dass Ihr Kind schneller müde wird. Soll Ihr Kind gut versorgt werden, dann geben Sie ihm besser ein richtiges Pausenbrot und Milch mit in die Schule.



## Die Augen essen mit

Bringen Sie Farbe ins Essen. Ein Salatblatt, ein paar Tomatenscheiben, Petersilie oder Kresse sind nicht nur gesund und schmecken gut. So ein Pausenbrot macht Spaß.

Packen Sie nicht mehr ein, als Ihr Kind essen kann und sorgen Sie für gelegentliche Überraschungen: Ein paar ungeschälte Erdnüsse, etwas Studentenfutter oder eine kleine Nachricht in der Brotbox.

Guten Appetit!



Deutsche Herztiftung 

Deutsche Herztiftung e.V.  
Vogtstraße 50  
60322 Frankfurt am Main  
Telefon 069 955128-0  
Fax 069 955128-313

info@herztiftung.de  
www.herztiftung.de

Spendenkonto  
Commerzbank AG, Frankfurt  
Konto 90 003 500  
BLZ 500 800 00

# Mehr Farbe



für das  
Pausenbrot

Deutsche Herztiftung 

## Was soll ein Kind in der Schule essen?

Ihr Kind kann sich im Unterricht nicht lange konzentrieren? Vielleicht liegt es daran, dass es nicht frühstückt und in den Pausen kein Pausenbrot isst oder zu wenig trinkt. Leistungstiefs während des Unterrichts lassen sich vermeiden und die Konzentrationsfähigkeit lässt sich verbessern, wenn Kinder zwischendurch eine kleine Mahlzeit einnehmen und viel trinken.

## Nervennahrung oder süßes Gift?

Ein Problem ist der übermäßige Zuckerkonsum durch Süßigkeiten und Softdrinks. Süßigkeiten, Kuchen und gesüßte Getränke sind ungeeignet, weil sie Zucker liefern, der den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen lässt. Dieser wird vom Körper schnell gegenreguliert. Der Blutzuckerspiegel geht rasch unter Normalniveau, es kommt zu einem Leistungstief. Vollkorn bietet den Vorteil, den Blutzuckerspiegel kontinuierlich und langsam anzuheben. So kann der Körper und vor allem das Gehirn über lange Zeit mit Energie versorgt werden ohne starke Schwankungen des Blutzuckers.



## Achtung: Fett

Große Fettlieferanten sind Pizza, Pommes mit Majo, Flips oder Chips. Aber auch in Leberwurst, Salami oder einem Croissant steckt viel Fett.

## Bunte, gesunde Vielfalt

Ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten versorgen den Organismus mit allem Notwendigen:

- Obst und Gemüse enthalten Vitamine, Mineralien und pflanzliche Schutzstoffe.
- Vollkornprodukte liefern Vitamine und Kohlenhydrate, sättigen und regen die Verdauung an.
- Milchprodukte führen dem Körper unter anderem Eiweiß, Calcium und Vitamin B<sub>2</sub> zu.

Beim Pausenbrot sollte Vollkornbrot bevorzugt werden, z. B. mit Quark und mageren Käsesorten, dazu Weintrauben, Äpfel oder anderes Obst.

Tomaten- oder Gurkenscheiben sehen nicht nur gut aus, sondern sind auch gesund und schmecken. Geben Sie Ihrem Kind in Stücke geschnittenes Gemüse mit wie z. B. Karotten, Paprika, Kohlrabi und Radieschen. Das schmeckt auch dem größten Gemüsemuffel.

## Und trinken?

Ausreichend Flüssigkeit ist für Kinder und Erwachsene wichtig: 1 bis 1 ½ Liter Flüssigkeit braucht ein Schulkind täglich, an heißen und bewegten Tagen auch deutlich mehr. Alle Getränke sollten frei von Zucker und Koffein sein.

Als Pausengetränk sind Milch oder Milchprodukte (Buttermilch, Kefir) geeignet, um den Calciumbedarf für das Knochenwachstum des Heranwachsenden zu decken.

## Unser tägliches Brot

Drei Bausteine gehören zu einem gesunden Pausenbrot:

- 1 Vollkornprodukt, z. B. Vollkornbrot, Knäckebrötchen oder Vollkornbrötchen.
- 1 Milchprodukt, z. B. Milch, Joghurt, Quark oder Käse.
- 1 Stück Obst oder Gemüse, z. B. Apfel, Birne, Pfirsich, Gurke, Karotte, Radieschen oder Paprika.



## Abwechslung schmeckt besser

Versuchen Sie, viel Abwechslung in den Speiseplan zu bringen und lassen Sie Ihr Kind dabei mitbestimmen. Hier drei Vorschläge:

### Pausenbrot 1

¼ l Vollmilch, 1 Vollkornbrötchen mit Frischkäse und Kräutern, 1 Apfelsine, 1 Mandarine oder Trauben, geschnittene Paprika

### Pausenbrot 2

¼ l Früchtetee, 1 Scheibe Kürbiskernbrot, 1 Scheibe Emmentaler oder 1 Scheibe Corned Beef, 1 Gurke oder 1 Tomate dazu 1 Birne oder anderes Obst

### Pausenbrot 3

¼ l Mineralwasser, 1 Becher Joghurt, Knäckebrötchen, Vollkornbrot oder Reiswaffel, 1 Banane, 1 Stück Melone oder 1 Pfirsich, eine Handvoll ungeschälte Erdnüsse



## Bestellung



Seilspringen ist für Kinder wie für Erwachsene eine ideale Sportart. Das Springen fördert Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft, daneben werden Koordination und Beweglichkeit geschult: ein

idealer Ausgleich nach langem Sitzen.

*Qualitativ hochwertiges Springseil, neonfarben, abriebfester Kunststoff (Ø 5 mm, Länge 280 cm, kürzbar), blaue Kunststoffgriffe, mit Sprunganleitung. Preis: 10 EUR pro Seil (inkl. MwSt. und Versand).*

Ich bestelle \_\_\_\_\_ Seil(e) à 10 EUR.

Ich bezahle

- Verrechnungsscheck (anbei)
- Ich erteile der Deutschen Herzstiftung eine einmalige Einzugsermächtigung per Lastschrift über \_\_\_\_\_ EUR.

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Straße/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ (060)

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

*Diese Daten unterliegen dem Datenschutz und werden nicht an Dritte weitergegeben. Ich bin damit einverstanden, dass meine Angaben elektronisch gespeichert werden.*

*Schicken Sie bitte die Bestellung in einem frankierten Umschlag an Deutsche Herzstiftung e.V., Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt*