

11.09.2025

Liebe Eltern,

wir möchten Sie heute auf ein Thema aufmerksam machen, das uns sehr am Herzen liegt: ein gesundes, nahrhaftes Frühstück für Ihr Kind.

Studien zeigen, dass Kinder, die ausgewogen frühstücken, sich besser konzentrieren können, leistungsfähiger sind und mit mehr Freude am Unterricht teilnehmen. Dabei geht es uns nicht darum, den Zeigefinger zu erheben – wir wissen, dass der Alltag manchmal hektisch ist, dass es schnell gehen muss und dass Kinder nicht immer das essen, was wir uns als Erwachsene wünschen.

Trotzdem möchten wir Sie herzlich bitten, beim Vorbereiten der Brotdose darauf zu achten, dass Ihr Kind ein gesundes, möglichst unverpacktes Frühstück dabei hat. Schon kleine Veränderungen können viel bewirken – etwa ein Stück Obst oder Gemüse, ein belegtes Vollkornbrot oder Nüsse.

Ebenso wichtig ist es, ausreichend zu trinken:

Am besten Wasser oder ungesüßte Tees.

Das hilft den Kindern, konzentriert zu bleiben und sich den gesamten Schultag über fit und wohl zu fühlen.



Besonders freitags legen wir einen Schwerpunkt auf das „gesunde Frühstück“. Wir freuen uns sehr, wenn die Kinder an diesem Tag eine Brotdose mit frischen, unverpackten Lebensmitteln mitbringen. Natürlich ist ein gesundes Frühstück an jedem Tag wichtig – aber freitags möchten wir es gemeinsam sichtbar in den Mittelpunkt stellen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung. Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass unsere Kinder gestärkt und mit guter Energie in den Schultag starten.

Mit freundlichen Grüßen

Stefanie Wenzel

(Schulleiterin)

