

## Das Pausenbrot\*

Ein abwechslungsreiches Frühstück sorgt dafür, dass das Kind fit für den Schultag ist und gleichzeitig die notwendigen Nährstoffe bekommt.

Bausteine fürs Frühstück sind:

Milch und Milchprodukte, Vollkornbrot, Müsli, Obst, magerer Schinken und Käse, Kräuter- und Fruchtetees, frisch gepresste Obstsaftsäfte und Mineralwasser.

Das Pausenbrot sorgt dafür, dass nach einigen Stunden Unterricht aus dem morgendlichen Leistungshoch nicht zu rasch ein Mittagstief wird.

Vergeht nämlich zu viel Zeit zwischen den Mahlzeiten, sinkt der Blutzuckerspiegel ab, die Konzentration lässt nach und die Nervosität nimmt zu.

Fürs Pausenbrot gelten dieselben Bausteine wie fürs Frühstück. Und natürlich ist auch die Abwechslung gefragt. Schokoriegel, Milchschnitten etc. sind als Pausenfüller zwar sehr beliebt, tragen jedoch u.a. aufgrund des hohen Zuckergehaltes zur Entstehung von Karies bei. Außerdem haben diese „Pausenbrote“ nur einen geringen Nähr- und Sättigungswert und begünstigen die Entstehung von Übergewicht.

Für die, die morgens wenig Zeit haben:

Das Schulfrühstück am Abend zubereiten und verpackt im Kühlschrank aufbewahren, dann bleibt es appetitlich und frisch.

## Das bleibt draußen\*

- Weißbrot, Graubrot aus Auszugsmehl
- Müslimischungen mit Zucker
- Milchschnitte
- Müslimischungen mit Schokoladenüberzug
- Süßigkeiten
- Kaffee oder Schwarztee
- Cola-Getränke, Limonaden, Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektare
- Instantkakao
- Nougatcreme
- Kuchen oder Gebäck

## Das kommt rein\*

- Vollkornbrot, Roggen- oder Weizenvollkornbrötchen
- frisch geschrotetes Müsli
- frisches Obst
- frisch gepresste Obstsaftsäfte
- Kräutertee, Fruchtetee
- Mineralwasser
- Kakao (leicht gesüßt)
- Milch, Milchmodgetränke
- Buttermilch, Kefir, Quark
- Käse
- Honig in gelöster Form
- Fruchtaufstriche

\* mit freundlicher Genehmigung der AOK Essen

# Die umweltfreundliche Schultasche

## Tipps für einen guten Start



Umweltamt

STADT  
ESSEN

## „Aller Anfang ist schwer“

Dieses Sprichwort trifft auch für das Einmaleins des Umweltschutzes zu.

Die Abc-Schützen bekommen nicht nur eine Schultüte, sie benötigen auch einen Tornister und eine richtige Grundausstattung für die Schule.

Beim Einkaufen sollten Schülerinnen, Schüler, Eltern und Großeltern besonders qualitäts- und umweltbewusst handeln.

Mit dieser Übersicht möchten wir allen helfen, unter umweltfreundlichen Gesichtspunkten einzukaufen, d.h. Qualitätsprodukte, die langlebiger sind.

Langlebigkeit heißt weniger Energie- und Materialverbrauch bei der Herstellung und trägt außerdem zur Müllvermeidung bei.

Müllvermeidung beginnt schon beim Einkauf, deshalb sollten Tintenkiller, Einwegkugelschreiber und nicht nachfüllbare Filzstifte vom Einkaufszettel gestrichen werden.

Schreibzubehör wie Radiergummis, Anspitzer und Lineal sind oft poppig und bunt gestaltet.

Von diesen Äußerlichkeiten sollte man sich nicht zum Kauf verleiten lassen. Radiergummis, die „mit Aromastoffen versetzt“ zum Reinbeißen anregen, sind aus Weich-PVC und somit gesundheits- und umweltschädlich.

Dieser kleine Leitfaden soll Ihnen das richtige Füllen der Schultasche erleichtern.

**Wir wünschen viel Spaß dabei!**

Nachfragen beantwortet gern:  
Umweltberatung, Telefon: 88/59999  
Stadt Essen Umweltamt  
Rathaus, Porscheplatz, 45121 Essen

## Das bleibt draußen

- Filzstifte, die gesundheitsschädliche Lösungsmittel und Konservierungsstoffe enthalten und nicht nachfüllbar sind
- Textmarker aus Kunststoff mit Lösungsmitteln und Konservierungsstoffen
- Kleber mit organischen Lösungsmitteln
- Federmäppchen aus Kunststoff und fertig befüllt
- Frühstücksverpackung: Aluminium oder Plastikfolie
- Papier, Hefte und Zeichenblöcke aus chlorgebleichtem weißen Papier
- Heft- und Buchumschläge aus Kunststoff z.B. PVC

## Das kommt rein

- Filzstifte auf Wasserbasis mit lebensmitteltauglichen Konservierungsstoffen und zum Nachfüllen
- lösungsmittelfreie Textmarker und Trockentextmarker mit unlackierter Holzumhüllung
- Kleber auf Wasserbasis oder Klebestifte
- Federmäppchen aus Leder, Stoff oder Holz zum Selberfüllen
- Frühstücksverpackung: wieder verwendbare Brotdosen
- Papier, Hefte und Zeichenblöcke aus Umweltschutzpapier, 100% Altpapier oder Recyclingpapier
- Heft- und Buchumschläge aus 100% Recyclingpapier oder Polyethylen

## Das bleibt draußen

- Patronenfüller
- rote und violette Tinte
- Tintenkiller
- Einwegkugelschreiber
- Radiergummis aus Weich-PVC
- Wachsmalstifte mit Plastikumhüllung
- lackierte Bleistifte und Buntstifte
- Anspitzer aus Kunststoff
- Kunststofflineal

## Das kommt rein

- Kolbenfüller oder Patronenfüller mit Tintentank (Konverter)
- blaue oder schwarze Tinte
- statt Tintenkiller zu benutzen, sauber durchstreichen
- Mehrwegkugelschreiber
- Radiergummi aus Kautschuk oder Synthetik-Kautschuk
- Wachsmalstifte mit Papierumhüllung
- unlackierte Bleistifte und Buntstifte
- Anspitzer aus Holz oder Metall mit Ersatzklinge
- Holzlineal