



# Was ist gut für die Pause?

## Als Getränk:

- Milch
- Trinkjoghurt, -molke
- Kakao
- Milchmodiggetränk
- Saftschorlen
- Gemüsesaft
- Fruchttete
- Mineralwasser

## Zum Essen:

- Vollkornbrot (grob oder fein geschrotet)
- Knäckebrot
- Mischbrot
- Roggenbrötchen
- Vollkornbrötchen
- Haferflocken
- Müsli

## Als Belag:

- Käse
- Wurst
- Schinken
- Quark
- Ei

## sonstige Beilagen:

- Joghurt
- Quarkspeisen
- Festes Obst der Saison
- Gemüse (z.B. Karotten, Radieschen, Paprika)
- Müsliriegel / Fruchtschnitte (auf Zucker-gehalt achten!)



*Gut kombiniert:  
+ Milch  
+ buntes Vollkornbrot  
+ Obst*

# ...und was nicht!



## Als Getränk:

- Coffeinhaltige Getränke
- Limonade
- Fruchtsaftgetränke
- Alkoholische Getränke

## Zum Essen:

- Weißbrot
- Brötchen
- Toastbrot
- Kuchen, Hefengebäck

## Als Belag:

- Wurst (sehr fett)
- Käse (sehr fett)
- Schokokuss
- Nuss-Nougat-Creme

## sonstige Beilagen:

- Schokoriegel
- Milchcremeschnitten
- Süßigkeiten
- Waffeln mit süßer Füllung (z.B. Schokolade, Nuß)