



Gesund frühstücken und dann Zähne putzen

Das Ferienprogramm der OGS der Grundschule Erndtebrück startete mit einem gesunden Frühstück mit anschließender Zahnpflege. Susanne Hartmann vom Arbeitskreis Zahngesundheit zeigte den 25 Kindern auch, wie man einen leckeren Gemüsespieß zubereitet. Grundsätzlich darf da alles drauf, was lecker und bunt ist, beispielsweise Brotwürfel, Kohlrabi, Paprika, Tomaten, Gurke, Möhren, Käsewürfel und Apfelstücke. Nach dem Essen wurde die richtige Zahnpflege geübt. Auch die gesunde Ernährung war Thema. Und obwohl einige Kinder am Anfang skeptisch waren, meinten alle am Ende: „Das machen wir zuhause auf jeden Fall nach!“ Und ihr solltet es ihnen nachmachen und die bunten Spieße auch mal probieren. Solch ein Frühstück ist übrigens genau passend zum Schulstart oder als Pausensnack.

