



## Elterninfo: Wir sind „Gesunde Schule“...

„Bewegung-immer & überall“ und „Bewusste Ernährung-Gesunde Lebensmittel“

Im Rahmen der "Gesundheitsförderung und Prävention" des Hauptverbandes der österreichischen Sozialversicherungsträger kommt den Schulen eine besondere Bedeutung zu....Daher sind Gesundheitsförderung und Prävention wichtiger Bestandteil von Schulentwicklung und gehören zum Kern eines jeden Schulentwicklungsplanes.

Die „Service Stelle Schule“ der GKK Kärnten (Kärntner Gebietskrankenkasse) hilft uns bei der ganzheitlichen und nachhaltigen Gestaltung eines gesunden Lebensraums Schule. **Die gesundheitsfördernden Schwerpunkte der NMS FRIESACH Hemmland** sind „Bewegung-immer & überall“ sowie „Bewusste Ernährung-Gesunde Lebensmittel“.

Somit möchten wir auch die „**Gesunde Schuljause**“ und die **Frühstücksgewohnheiten** Ihres Kindes verstärkt in den Mittelpunkt rücken:

- **Die gesunde Jause** gibt Ihrem Kind die Energie und Kraft, die es für den fordernden Schulvormittag braucht und hilft, das Leistungstief am späten Vormittag zu überbrücken. Mit **neuen Angeboten unserer Schulkantine** (Fam. Schiava) werden wir dem gerecht und bieten an 4 Tagen der Woche neue gesunde Produkte an; am Donnerstag finden sich auch alle bisherigen Produkte wieder. Die Preise sind –trotz hochwertiger Rohstoffe- gestützt und kostengünstig gehalten, **-bitte unterstützen Sie das neue Jausenangebot!**
- **Das Frühstück:** Bitte achten Sie darauf, dass am Morgen genügend Zeit zum Frühstücken ist! Essen Sie wenn möglich gemeinsam und schaffen Sie eine angenehme Tischatmosphäre. Bringen Sie –wenn möglich- etwas Abwechslung ins Frühstück und bieten zumindest eine Tasse Tee, Milch, Kakao, Fruchtsaft oder ein Joghurt an...

>> Achten Sie bitte darauf, dass die Getränke Ihres Kindes nicht zu viel Zucker enthalten...meiden Sie Softdrinks!

**Bewegung:** Wir beginnen den Schultag mit sportlichen Übungen und bitten Sie, uns darin zu unterstützen, Ihr Kind mehr zu Fuß gehen zu lassen, auf Bewegung am Nachmittag zu achten und eventuell gemeinsame sportliche Aktivitäten in der Familie zu machen!

**Seien wir gemeinsam VORBILDER unserer Kinder/Jugend und gehen wir mit guten Beispielen voran: nicht zuletzt auch im Interesse der schulischen Gesamtleistungen unserer Kinder!**

Harald Klogger, Dir  
Schulleitung

Ingeborg Kaiser, OLNMS  
Projektkoordination „Gesunde Schule“