Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

Der gesunde Start in den Schulalltag

Liebe Eltern,

mit dem 1. Schultag beginnt für Sie und Ihr Kind ein neuer Lebensabschnitt. Dieser kleine Ratgeber soll eine Hilfestellung sein, was beim Start in den Schulalltag aus gesundheitlicher Sicht besonders wichtig ist.

LGL

Ein guter Start:

Frühstück und Pausenbrot sind sehr wichtig für Ihr Kind!

Sie liefern circa ein Drittel der Energie für den Tag und sollten bestehen aus:

- **mindestens einem Milchprodukt,** z. B. Milch, Joghurt, Quark, Käse
- **mindestens einem Vollkornprodukt,** z. B. Vollkornbrot, Frühstücksflocken (ohne Zuckerzusatz), Müsli (ohne Zuckerzusatz)
- **mindestens einem Stück Obst oder Gemüse,**
- **ausreichend Getränken,** z. B. Wasser, Früchtetee oder stark verdünnte Fruchtsäfte (Saftschorlen)

Geben Sie Ihrem Kind lieber ein Pausenbrot mit statt Geld!

Sollte Ihr Kind beim Frühstück keinen Hunger haben, so reicht ein Milchgetränk – das Pausenbrot sollte dann aber größer ausfallen!

Fragen Sie nach, ob Ihr Kind einmal oder zweimal Pause hat. Eventuell ist es für Ihr Kind praktischer, zwei kleinere Pausenportionen dabei zu haben.

LGL

Gut unterwegs:

Bevor es mit der Schule losgeht, muss erst der Schulweg gemeistert werden. Und das ist gar nicht so leicht. Egal ob zu Fuß, per Bus oder mit dem Auto: Jeder Schulweg sieht anders aus.

Üben Sie gemeinsam den Schulweg – schon vor dem ersten Schultag!

Wählen Sie den sichersten Schulweg aus! Oft lohnt ein klein Umweg, wenn dadurch Ampeln oder von Schülerlotsen betreute Wege genutzt werden können. Üben Sie gemeinsam den Schulweg zu den später üblichen Schulwegzeiten.

Der Schulranzen:

Die richtige Auswahl und **korrektes Tragen** sind wichtig! Der Schulranzen sollte Ihrem Kind gefallen, aber auch gesundheitliche Schäden verhindern:

Wichtig ist (DIN 58124):

- **runde Kanten und stabil**
- **Gurte gepolstert, mindestens 4 cm breit, nicht zu eng am Hals**
- **mindestens ein Fünftel der Fläche leuchtend (fluoreszierend)**
- **mindestens 10 Prozent der Fläche retroflektierend (Licht widerspiegelnd)**
- **regendicht**

… und nicht zu schwer:

Gepackt nicht mehr als ein Zehntel des Körpergewichts!

Tipp: Täglich prüfen, ob nicht etwas zu Hause bleiben kann, z. B. nicht benötigte Schulbücher, leere Getränkeflaschen oder Spielzeug.

Lassen Sie Ihr Kind den Ranzen anprobieren!

Ein guter Ausgleich:

Wenn Ihr Kind eingeschult wird, muss es sich auch an vermehrtes Stillsitzen gewöhnen. Deshalb braucht Ihr Kind in der Freizeit unbedingt einen Ausgleich:

Genügend Bewegung

Durch Spielen am Nachmittag im Freien
oder Nutzen der Angebote von Sportvereinen.

Genügend Schlaf

Schulkinder brauchen etwa zehn Stunden Schlaf, damit sie ausgeruht sind für den nächsten Tag.

Weitere Informationen und Quellenangaben:

Frühstück und Pausenbrot

www.schuleplusessen.de/schule+plus+essen/aktuelles/
Infos gibt es auch beim Staatsinstitut für Frühpädagogik:
www.familienhandbuch.de

Sicherer Schulweg

Bayerische Schulen und Polizeidienststellen erhalten jährlich aktuelle Materialien der Gemeinschaftsaktion „Sicher zur Schule – sicher nach Hause“:
www.sicherzurschule.de

Allgemein zur Unfallvermeidung

„kinder schützen – unfälle verhüten“, Broschüre der BZgA, kostenlos erhältlich unter der Bestelladresse: BZgA, 51101Köln, oder per E-Mail **order@bzga.de** (Bestellnummer: 11050000) **www.bzga.de**

Schulranzen

Quelle:
www.vis.bayern.de/produktsicherheit/produktgruppen/spielwaren/schulranzen.htm
Die Testergebnisse der Stiftung Warentest zu Schulranzen können auch in jeder Verbraucherberatungsstelle eingesehen werden.

Bewegung und Sport

Informationen zu Sportvereinen in Ihrer Gegend erhalten Sie z. B. bei der Stadt oder Ihrem zuständigen Landratsamt.

Herausgeber:	Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen
Telefon:	09131 6808-0
Telefax:	09131 6808-2102
E-Mail:	poststelle@lgl.bayern.de
Internet:	www.lgl.bayern.de
Bildnachweis:	Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
Druck:	Kaiser Medien GmbH, Nürnberg
Stand:	Juli 2012 (8. Auflage, inhaltlich unveränderter Nachdruck im Juli 2012 der 7. Auflage vom Juli 2011)

© Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit; alle Rechte vorbehalten

Gedruckt auf Papier aus 100 % Altpapier

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – wird um Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars gebeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.

BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Tel. 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.