



step kickt!

Tipps für die Pause

Druckt euch die „Tipps für die Pause“ aus und hängt sie gut sichtbar in eurem Klassenzimmer auf. So werdet ihr bei jeder Pause automatisch daran erinnert!

- Sucht euch lieber frisches statt fettiges aus.
- Gemüsestreifen oder Obststücke sind als Snack für zwischendurch ideal. Wer morgens nur wenig isst und sportlich sehr aktiv ist, kann diese durch Brot, Nüsse, Käse etc. ergänzen.
- Nehmt euch für den kleinen Snack bewusst Zeit, setzt euch hin und genießt es. Kommt anschließend in Bewegung, lasst Dampf ab und schafft neue Freiräume fürs Denken.
- Und wenn ihr mal Lust auf etwas Süßes habt – kein Problem! Aber esst dazu zum Beispiel ein Stück Obst.



*Inhalte auf Basis der Unterlagen des Präventionsprogrammes fit4future