

Grüß Gott – der Pausenverkauf stellt sich vor

Angelika Humbs – Innovative Pausenverpflegung



Zum Team des Pausenverkaufs gehören Ilonka Weiß, Edith Martan, Heidemarie Frötsch und Kula Spanudaki.

Wir freuen uns, dass wir am Werner-Heisenberg-Gymnasium zur Schulfamilie gehören dürfen, und widmen uns mit Freude und vollem Engagement unseren Kunden.

Unser Hauptaugenmerk legen wir auf gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.

Wir vom Pausenkiosk versorgen unsere Kunden zu den kleinen Zwischenmahlzeiten optimal mit gesunden und leckeren Sachen, z. B. mit verschiedenen Vollkornsemmeln und Vollkornbrot, belegt mit Gurken, Tomaten und Mozzarella, Frischkäse, Wurst, Käse und Salat. Zudem gibt es Obst, frische Salate, z.B. Bulgursalat, von uns vor Ort frisch gebackene Brezen, Laugenstangen und vieles mehr.



Für den großen Durst bieten wir neben verschiedenen Milchgetränken auch Mineralwasser und diverse Fruchtschorlen an. Von zentraler Bedeutung ist neben einer optimalen Lebensmittelauswahl auch die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag. Kleine Zwischenmahlzeiten am Vor- und Nachmittag mildern Leistungsabfälle und sorgen dafür, dass selbst am Nachmittag noch ausreichend Energie für Schule, Sport und Freizeitspaß vorhanden ist.

Wichtig ist, dass Schüler/innen genügend gesunde Getränke und eine ausgewogene Mischkost erhalten. Die Lebensmittel-Pyramide hilft dabei. Je weiter unten die Lebensmittel in der Pyramide stehen, desto mehr sollte man davon zu sich nehmen.

Angelika Humbs Pausenkiosk-Pächterin

