



1+1+1+1=?



Saisonales  
**Obst & Gemüse**  
pusht dein Immunsystem



**Wasser**  
Marsch für  
volle Konzentration



**Getreide**  
liefert Power  
fürs Gehirn



**Milch**  
macht Knochen  
stark



1+1+1+1  
= 4  
+ Power  
die Pause!

Wrap, Porridge  
& Co.? Mehr  
Infos rund um die  
nachhaltige Pausen-  
box für Eltern, Lehr-  
kräfte und Kinder  
gibt es hier:

