

## **Gesundes zwischendurch?**

**Beitrag von „annasun“ vom 21. März 2011 20:01**

Das Wort "zwischendurch" ist ja schon verräterisch...

Also essen, obwohl man keinen echten Hunger hat. Klar macht man das mal, aber gesund ist es nicht. Lieber fest einplanen, wann man isst. Z.B. in der Mittagspause in der Schule bzw. falls Du keinen Nahmittagsunterricht hast eben nach dem Unterricht und nicht in den Vormittagspausen. Dafür "richtiges" Essen. Eine Mikrowelle im LZ erleichtert einiges, die kann bestimmt angeschafft werden und ein Kühlschrank ist sowieso vorhanden, nehme ich an. Sonst:

Bananen find ich z.B. sehr praktisch: stillen kurz den Hunger, falls man nicht gleich essen kann und sind immer frisch und verpackt 😊

Gruß

Anna