

# Checkliste Schultüte

1

## NÜTZLICH

- Reflektoren
- Trinkflasche
- Brotbox
- Obstbox
- Etui
- Federmäppchen
- Buntstifte
- Wachsmalstifte
- Radiergummi
- Fahrradklingel
- Anspitzer
- Turnbeutel
- Bücher
- Bilderbücher
- Malbücher
- Lernspiele (Memory)
- Lern-CD
- Wecker
- Erste Armbanduhr
- Schlüsselanhänger
- SOS-Armband

2

## BASTELN

- Wasserfarbe
- Fingermalfarben
- Glitzerstifte
- Stempel
- Tattoos
- Schere
- Schnitzmesser
- Malkreide
- Knetgummi
- Bastelpapier
- Strohhalme
- Perlen

3

## SPIELEN

- Mini-Autos
- Mini-Skateboard
- Fidget-Spinner
- Fussball
- Flummi
- Geduldsspiel
- Tischtennisschläger
- Sammelkarten
- Ball
- Gummitwist
- Quartett
- Wasserbomben
- Luftballons

4

## GESUND

- Zahnbürste
- Zahnputzbecher
- Milchzahnbox
- Motiv-Taschentücher
- Hygiene-Tücher
- Kaugummi zuckerfrei

5

## COOL

- T-Shirt mit Druck
- Baseball-Cap
- CD mit cooler Musik
- Freundschaftsband
- LED-Lampen



**Zahnfreundlich**  
Leckereien mit diesem Logo sind gut für die Zähne



**Versteckter Zucker**  
Aufgepasst: Maltose, Glucose, Fructose oder Saccharose. Klingt toll, ist aber alles Zucker.



**Mit Fuß und Rad**  
Muss es immer das Auto sein? Der gemeinsame Fußweg oder eine Tour mit dem Rad zur Schule sind gesund. Auf dem Weg gibt es viel zu entdecken.



## Kein Zucker in der Pause

Tipp: Zucker vermeiden auch beim Pausenbrot und den Getränken. Stattdessen z.B. Paprika, Gurke, Apfel in den Schulranzen legen.

Mineralwasser löscht den Durst. Säfte, Limonaden, Eistees benötigen die Kids auf dem Schulhof nicht.

Und wenn Süßes, dann zu festen Zeiten und nicht über den ganzen Tag verteilt.