

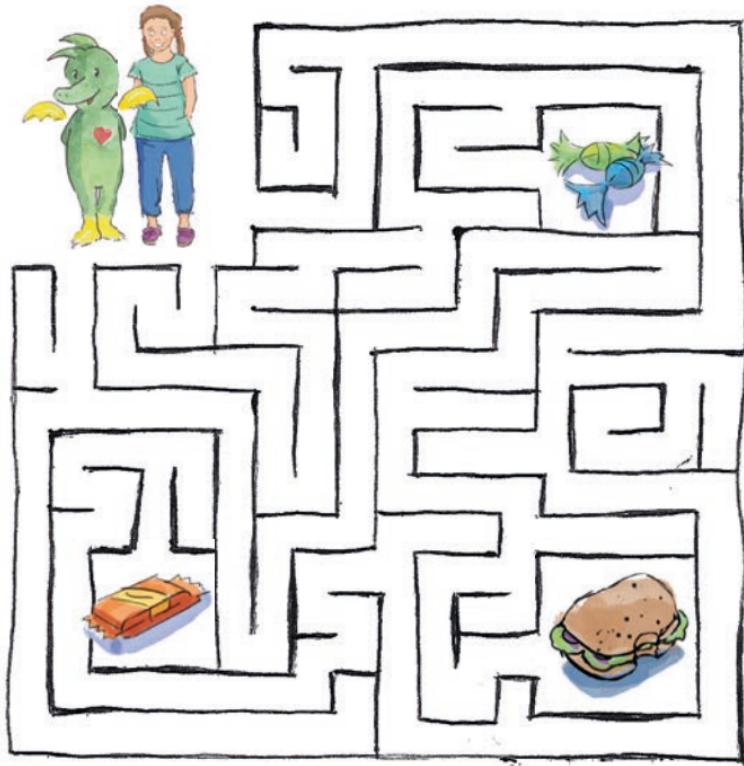
# Das drachenstarke Pausenbrot



**Netto**

Marken-Discount

# Zeige Lina und Tabaluga den Weg zum drachenstarken Pausenbrot!



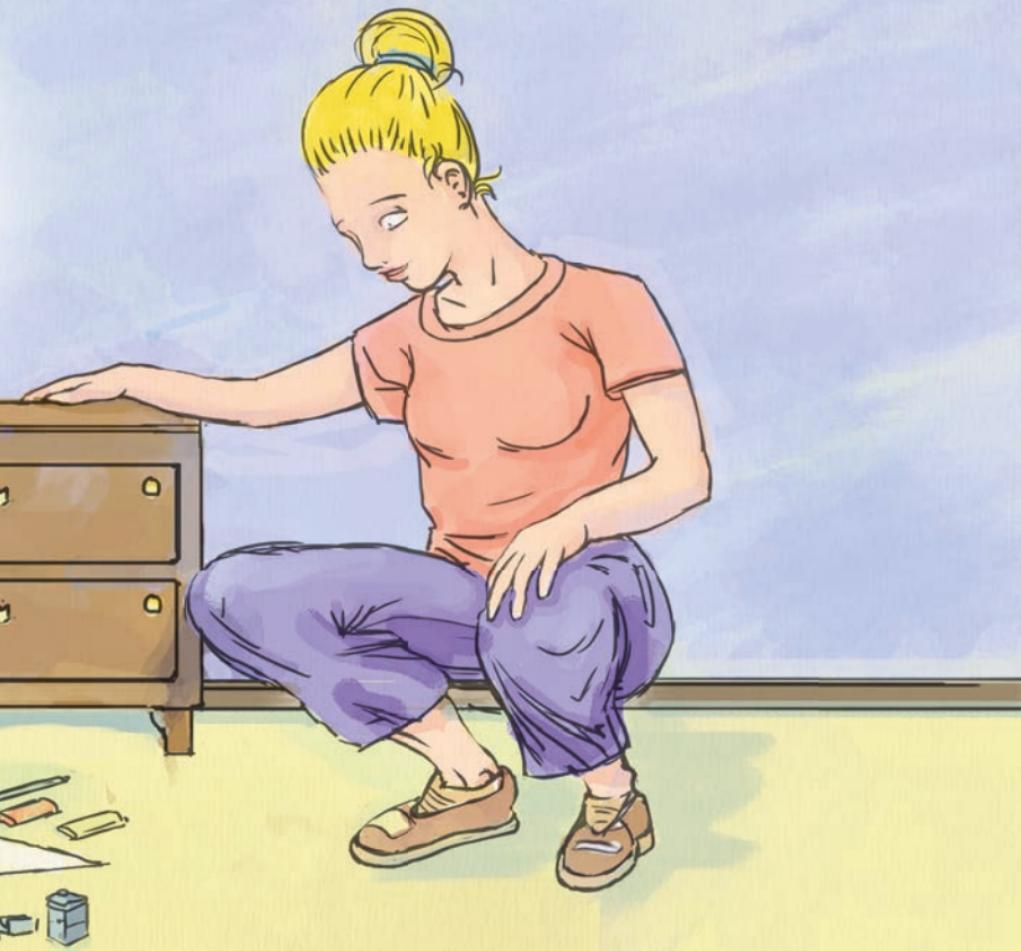
# **Das drachenstarke Pausenbrot**

Eine Geschichte von Kathrin Jung  
mit Bildern von Max Liebehenschel.



Morgen ist es endlich so weit! Lina hat ihren ersten Schultag und ist schon sehr aufgeregt. Sie liegt gerade auf dem Boden ihres Kinderzimmers und malt. Da betritt ihre Mutter das Zimmer. „Lina, morgen ist dein großer Tag und wir brauchen noch ein paar Sachen. Komm, lass' uns gemeinsam einkaufen gehen!“, schlägt Mama vor. Lina ist gleich begeistert, da sie gerne mit ihrer Mutter im Supermarkt ist.





Lina und Mama ziehen ihre Schuhe und Jacken an. Mama möchte, dass ihre Tochter ihr beim Einkauf hilft, da sie die Pausenbrote im Kindergarten oft weder gemocht noch gegessen hat. Das soll sich jetzt ändern! Außerdem macht es viel mehr Spaß so etwas gemeinsam zu planen.





„Du bist nun groß genug dir dein Pausenbrot selbst auszusuchen“, kündigt Mama an. „Au ja, ich habe da schon eine Idee!“, antwortet Lina fröhlich. Mit der Stofftasche in der Hand gehen Mutter und Tochter zum Netto Marken-Discount in der Nähe.

Kaum in der Filiale angekommen, rennt Lina schnurstracks zur Süßwarenabteilung und greift sofort nach einem Schoko-riegel. Mama ist ihr gefolgt und will gerade Luft holen, als plötzlich ein grüner Drache bei den beiden auftaucht.





„Mama, ein Drache!“, ruft das Mädchen erstaunt. „Ich bin Tabaluga und komm aus Grünland“, stellt sich der kleine Drache vor. „Der Schokoriegel ist ein doofes Pausenbrot.“ „Warum denn? Der ist doch lecker!“, fragt Lina verwundert. „Wenn man zu viele von denen isst, wird man dick wie der Schneemann Arktos, hat bald keine Zähne mehr und man schläft in der Schule ein!“, meint der Drache. „Komm, ich zeig' dir ein drachenstarkes und gesundes Pausenbrot.“

Zusammen gehen die beiden in die Obst- und Gemüseabteilung. „Ich würde ein Vollkornbrot mit etwas Wurst oder Käse essen. Dazu bisschen Obst und Gemüse“, erzählt Tabaluga. Lina ist überrascht über die Vorschläge und fragt sich, wieso



man überhaupt zur Pause etwas essen muss. „Das ist doch ganz klar“, antwortet der kleine Drache, „Wenn du stark wie ein Drache sein willst, braucht dein Körper richtig viel Energie. Und die ist eben in einem gesunden Pausenbrot drin.“ Das Mädchen schaut skeptisch. Tabaluga erklärt weiter: „Eine Blume braucht doch auch Wasser. Und wenn sie keines kriegt, dann lässt sie den Kopf hängen und verwelkt. Du bist also wie eine Blume.“

„Und mein Pausenbrot das Wasser!“, kichert Lina.



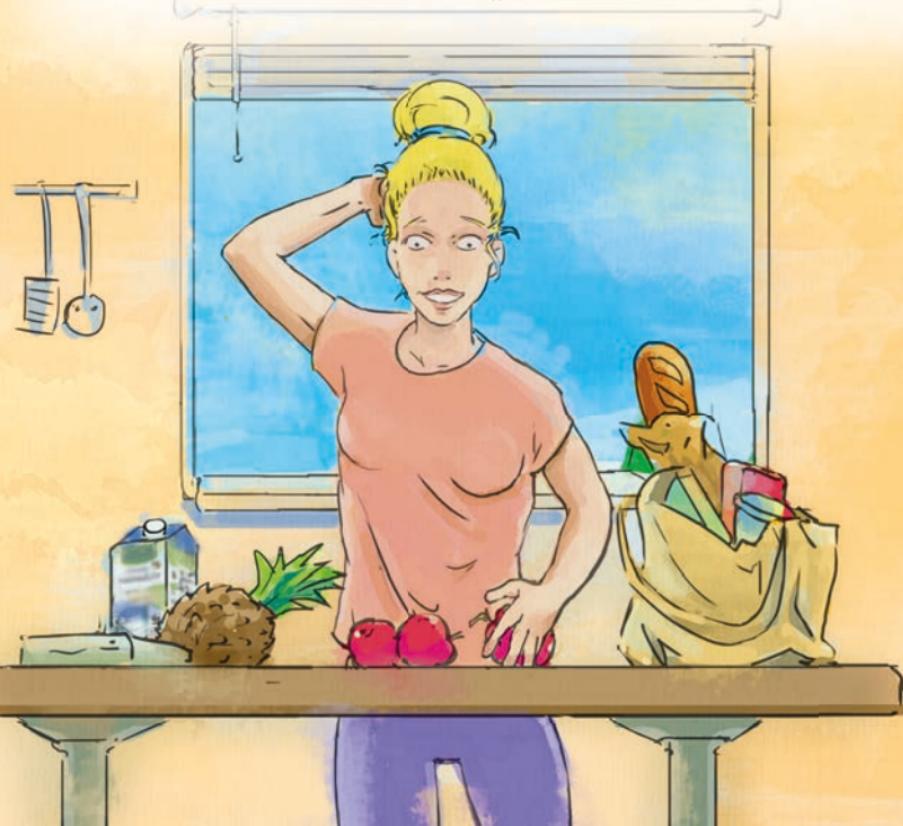


„Bei Netto gibt es übrigens auch Sachen von mir! Da bin ich drauf“, sagt Tabaluga stolz und zeigt auf die Mini-Gurken.  
„Oh, wie süß!“, antwortet Lina überrascht. „Die will ich haben!“  
„Mein Obst und Gemüse ist so klein, dass du es gleich essen kannst. Außerdem hilfst du traurigen Kindern damit.“ – „Echt? Wie geht das?“, möchte das Mädchen wissen. – „Wenn du Tabaluga-Sachen kaufst, wird Geld gespendet. In Häusern,

die so heißen wie ich, wird kranken Kindern geholfen, denen es nicht so gut geht. Dann geht es ihnen bald besser!“ – „Das ist aber schön! Mama, können wir bitte Tabaluga-Dinge kaufen?“ – „Na klar!“, sagt Mama. Nach dem erfolgreichen Einkauf kommt Tabaluga mit zu Lina und Mama nach Hause.



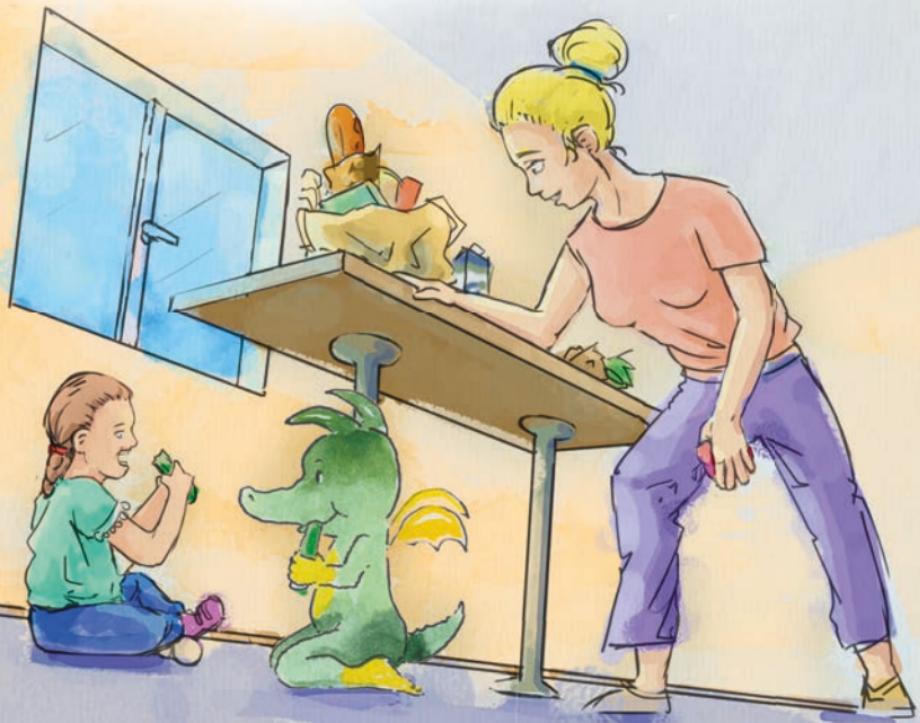
Daheim packen die drei die Einkäufe aus. Als Mama zuletzt die Mini-Gurken aus dem Stoffbeutel nehmen will, greift sie ins Leere und ist verwundert: „Wo sind die nur hin?“



Doch da entdeckt sie Lina und Tabaluga: Sie sitzen kichernd unter dem Küchentisch und naschen vom Mini-Gemüse.

„Wir mussten sie sofort probieren“, erklärt Lina grinsend.

„Soso! Aber lasst noch welche für morgen übrig“, fügt Mama lächelnd hinzu.



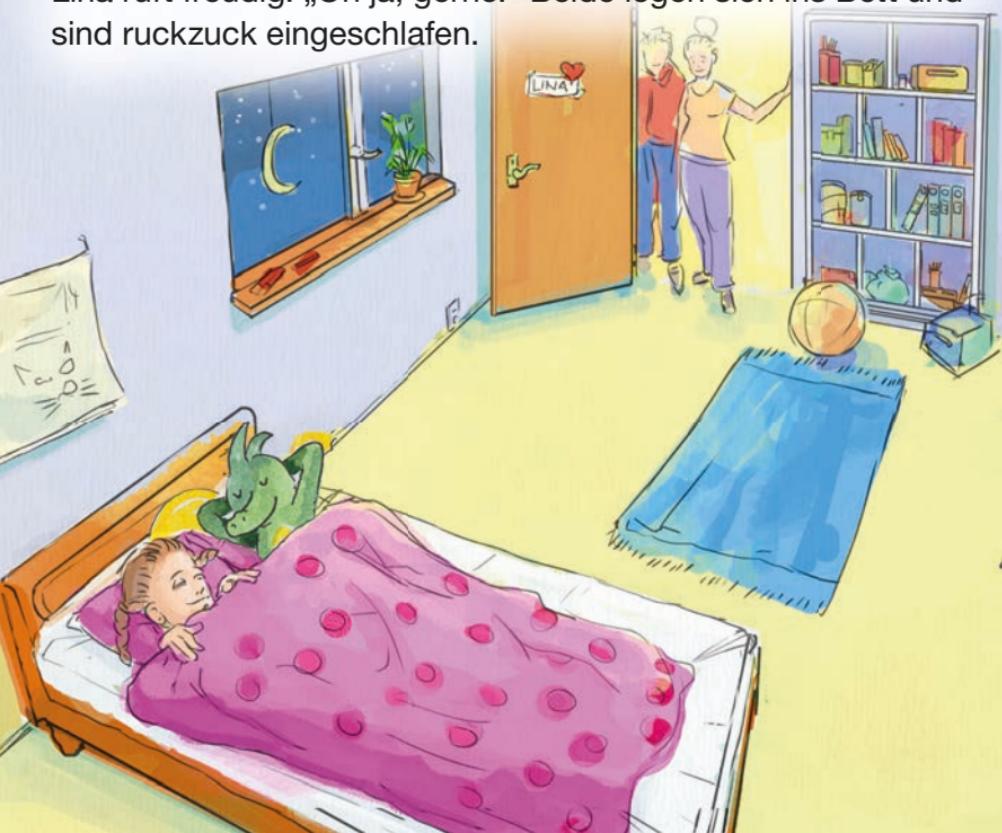
Als es abends Zeit ist ins Bett zu gehen, packt Lina noch schnell ihre Schultasche. Danach zieht sie wie jeden Tag ihren Schlafanzug an. Zuletzt soll sie noch Zähne putzen, aber Lina hat keine Lust. Tabaluga überreicht dem Mädchen eine neue, drachenstarke Zahnbürste und erklärt, wie wichtig es ist früh



und abends Zähne zu putzen: „Mach' deine Zähne unbedingt nach dem Essen blitzblank sauber, sonst kommen die Kariesmonster und fressen deine Zähne kaputt. Das tut echt weh.“ Lina hört auf den schlauen Drachen, gibt Zahnpasta auf ihre neue Bürste und beginnt mit strahlenden Augen zu putzen.



Nachdem Linas Eltern ihr Gute Nacht gesagt haben, meint der kleine Drache zu Lina: „Soll ich morgen mit in die Schule?“ Lina ruft freudig: „Oh ja, gerne!“ Beide legen sich ins Bett und sind ruckzuck eingeschlafen.



Am nächsten Morgen sitzt die ganze Familie zusammen mit Tabaluga am Frühstückstisch. Vor Aufregung mag Lina gar nichts essen. Tabaluga erinnert sie, dass auch ein gesundes Frühstück wichtig ist, um genug Energie für einen Schultag zu haben:

„Weißt du nicht mehr? Die Blume!“

„Stimmt!“, kichert sie und greift zu einer Vollkornsemmel.

„Und das Frühstück ist mein Wasser!“



Nach dem Frühstück kümmern sich Lina, Mama und Tabaluga gemeinsam um das Pausenbrot. Es gibt ein mit Käse belegtes Vollkornbrot und Gemüse. „Wartet kurz, ich habe da noch eine Idee!“ Mama verschwindet kurz aus der Küche. Lina und der kleine Drache sind gespannt. Zurück kommt sie mit Plätzchen-Ausstechformen von Weihnachten. Gemeinsam stechen die drei Sterne und andere Formen aus dem Brot aus. Jetzt



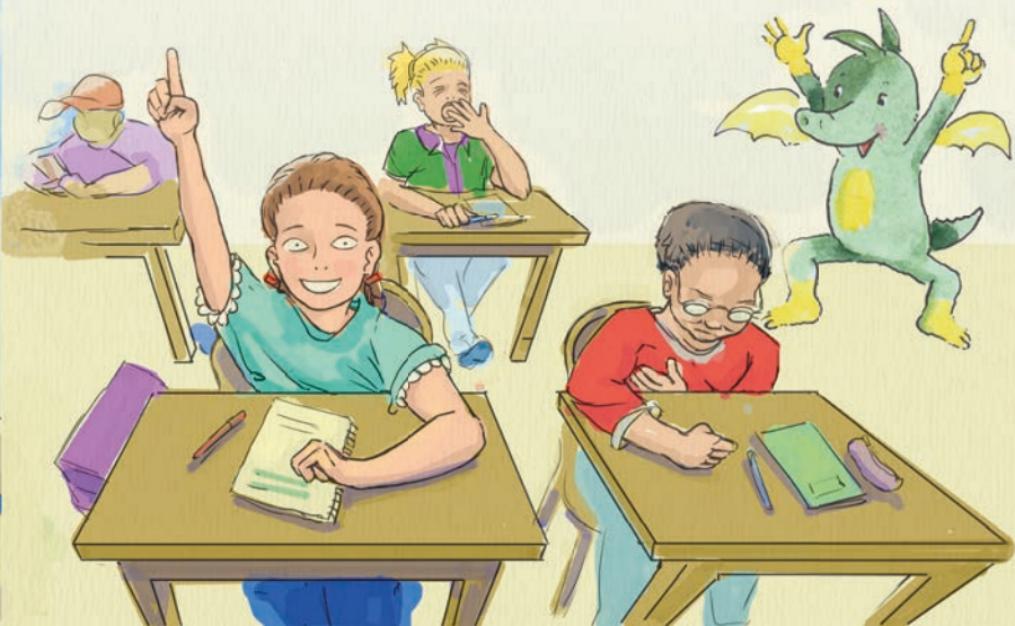
sieht es besonders gut aus! Dann legt Mama alles in Linas Pausenbox und packt noch eine kleine Überraschung dazu. Das Mädchen verstaut die Box in ihrer Schultasche und alle machen sich auf den Weg zur Schule. Lina hat von Tabaluga eine tolle Schultüte geschenkt bekommen! Was da wohl drin ist? Jetzt kann ihr erster Schultag beginnen.



Lina mag ihre Lehrerin Frau Gruber schon jetzt. Emily und Alex aus dem Kindergarten sind auch in ihrer Klasse. Die Zeit vergeht wie im Flug und schon ertönt der Pausengong. Auf dem Pausenhof öffnet sie ihre Box und entdeckt Mamas Überraschung: ein Tabaluga Smusi! Dann meint sie: „Jetzt habe ich auch noch einen süßen, leckeren Nachtisch! Hurra!“ Lina isst ihr Vollkornbrot und stellt fest – es schmeckt richtig gut!



Emily und Alex haben viele Süßigkeiten dabei und linsen neugierig in Linas Pausenbox. Nach der Pause kann sie immer noch fleißig mitarbeiten. Alex und Emily dagegen haben Bauchschmerzen und fühlen sich müde. Tabaluga bemerkt: „Schau Lina, das Pausenbrot hat gewirkt! Wir sollten unbedingt mal mit deinen Freunden quatschen, damit sie auch wissen, wie ein drachenstarkes Pausenbrot geht.“



Bald ist der erste Schultag auch schon wieder vorbei. Linas Eltern warten vor der Schule auf sie. „Was für ein toller Schultag! Danke Tabaluga für die vielen Tipps!“, sagt sie, während



Tabaluga winkend davonfliegt, um einem anderen Kind helfen zu können. „Mama, machen wir morgen bitte wieder so ein gesundes Pausenbrot?“ – „Natürlich“, antwortet Mama. „Lass uns gleich auf dem Heimweg zu Netto Marken-Discount gehen, um für das nächste drachenstarke Pausenbrot einzukaufen.“



# Netto & Tabaluga – drachenstarke Partner!



Seit Oktober 2016 verkaufen wir unsere Tabaluga-Produkte. Die Produktreihe mit dem kleinen Drachen steht für Spaß im Kinder-Alltag. Unser drachenstarkes Sortiment ist abwechslungsreich und leistet zudem einen Beitrag für die Peter Maffay Stiftung.



Mehr Infos unter  
[netto-online.de/tabaluga](http://netto-online.de/tabaluga)  
oder QR-Code scannen.



~~WIRBALUGK~~



**Lassen Sie uns  
die Peter Maffay Stiftung  
gemeinsam unterstützen!**



„Die Peter Maffay Stiftung ist in Deutschland, Spanien und Rumänien für benachteiligte und traumatisierte Kinder tätig. Die Spenden helfen diesen Kindern und Jugendlichen eine Pause von ihrem Schicksal und Erholung in unseren Einrichtungen zu ermöglichen.“

*P. Maffay*



**Netto und Tabaluga  
wünschen dir viel Spaß  
beim Lesen!**

