



**EU-SCHUL-
PROGRAMM** NRW
FÜR OBST, GEMÜSE UND MILCH



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

SO KOMMT IHR KIND FIT DURCH DEN SCHULTAG

Tipps für Eltern zur Gestaltung
von Frühstück und Pausensnack

WARUM FRÜHSTÜCK & PAUSENSNACK SO WICHTIG SIND

Zwischen dem Abendessen am Vortag und dem frühen Morgen sind viele Stunden vergangen und die Energiespeicher am Morgen sind leer. Wie bei Erwachsenen ist es auch bei Kindern so: wird nicht gefrühstückt, bekommt der Körper keine neue Energie. Daher ist das **Frühstück** die erste und wichtigste Mahlzeit am Tag und liefert die besten Voraussetzungen, um konzentriert und fit in den Schultag zu starten. Und insbesondere Kinder brauchen viel Energie für's Spielen, Lernen und die Bewegung in ihrem Alltag, ob zu Hause oder in der Schule.

Auch der **Pausensnack** bzw. das 2. Frühstück ist wichtig und sorgt für ausreichend Energie und Konzentration bis zum Mittag. Denn die Zeit bis zum Mittagessen – zu Hause oder in der Schule – ist lang und für ein Kind ohne einen Zwischensnack oft nur schwer zu schaffen.

Ideal ist es, wenn Sie das Frühstück zu Hause und den Pausensnack aufeinander abstimmen: wenn das Frühstück eher klein ausfällt, weil es morgens zu Hause vielleicht etwas stressig ist, kann der Pausensnack ein bisschen üppiger sein. Wird zu Hause schon ordentlich gefrühstückt, reicht oftmals ein kleiner Snack am Vormittag.



Frühstück und Pausensnack liefern nicht nur die nötige Energie und machen satt – mit einer cleveren Lebensmittelauswahl versorgen sie Ihr Kind auch ausreichend mit wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen.

GESTALTUNG VON FRÜHSTÜCK UND PAUSENSNACK

Geht es um die Gestaltung von Frühstück und Pausensnack, ist vor allem eins wichtig: ausgewogen, abwechslungsreich und natürlich lecker soll es sein.

Zum Frühstück und als Pausensnack haben Brot und andere Getreideprodukte, Gemüse, Obst sowie Milch und Milchprodukte einen festen Platz. Auch leckere Brotaufstriche auf Basis von Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchten (Erbsen, Linsen, Bohnen) gehören dazu und sind eine tolle Alternative zu Wurst auf dem Brot.

AUF EINEN BLICK - WAS GEHÖRT IMMER DAZU?

- ✓ 1 Portion Gemüse und/oder Obst 
- ✓ 1 Portion Getreide und Getreideprodukte wie Brot, Brötchen, Getreideflocken, Müsli 
- ✓ 1 Portion Milch und Milchprodukte wie Milch, Naturjoghurt, Quark, Frischkäse, Käse 
- ✓ 1 Getränk 

Kombinieren Sie diese Lebensmittel je nach Bedarf und Möglichkeiten zum Frühstück und als Pausensnack.



Zu Obst zählen auch ungesalzene Nüsse und Ölsaaten wie Leinsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne. Eine Kinderhand voll davon kann eine Portion Obst ersetzen, z.B. im Müsli oder in einem (selbstgebackenen) Brot.

WIE GROSS IST EINE KINDERPORTION?

Die Portionsgröße orientiert sich an der Größe der Hand Ihres Kindes, ganz nach dem Motto „kleine Hände, kleine Portionen – große Hände, große Portionen“. Großstückiges Obst und Gemüse, wie z.B. ein ganzer Apfel oder Kohlrabi, passt in eine Kinderhand und entspricht einer Portion. Bei kleinstückigem Obst und Gemüse, wie z. B. Beeren oder Radieschen, sowie bei Salat, entspricht eine Portion der Menge, die in zwei zur Schale geformte Kinderhände passt – das gilt auch für Hülsenfrüchte.

EINFACHE & SCHNELLE FRÜHSTÜCKSIDEEN

SELBST ZUSAMMENGESTELLTES MÜSLI MIT OBST, MILCH ODER JOGHURT

Mischen Sie Getreideflocken (aus Hafer, Weizen, Dinkel oder Hirse), Ölsaaten (Leinsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne) sowie Nüsse zu einem Müsli auf Vorrat zusammen. Dazu frisches Obst der Saison und Milch oder Joghurt – und schon haben Sie ein ausgewogenes Frühstück für die ganze Familie.



Fertige Müslis und Cornflakes enthalten oftmals einen hohen Anteil an zugesetztem Zucker, Sirup, Honig oder anderen Süßungsmitteln und sind daher eher ungeeignet.

PORRIDGE – DIE WARME MÜSLIVARIANTE

Kochen Sie Getreideflocken, z.B. zarte Haferflocken, mit Milch auf und lassen Sie den Brei einige Minuten ziehen. Geben Sie frisches Obst wie Birnen, Apfel oder Bananenscheiben sowie Nüsse und Saaten (z.B. Leinsamen) hinzu – und fertig ist das Porridge. Eine Prise Zimt oder Kakao kann den Geschmack verfeinern. Mag Ihr Kind es etwas bissfester, können Sie auch kernige Getreideflocken verwenden.

TIPP

Für etwas Abwechslung bei der Zubereitung von Müsli und Porridge probieren Sie doch einmal pflanzliche Milchalternativen anstelle von Kuhmilch aus.

Pflanzendrinks, z.B. auf Basis von Hafer oder Soja, eignen sich gleichermaßen und geben eine ganz neue Geschmacksnote.

VOLLKORNBROT ODER -BRÖTCHEN MIT UNTERSCHIEDLICHEM BELAG ODER AUFSTRICH

Kombinieren Sie Vollkornbrot oder -brötchen, wahlweise z.B. auch Knäckebrot oder Pumpernickel, und kombinieren Sie diese mit Frischkäse, Käse, pflanzlichen Aufstrichen wie Hummus, Quark mit selbstgemachtem Fruchtmus oder auch Nussmus. Das ist als Frühstück und auch als Pausensnack sehr gut geeignet.

TIPP Variieren Sie die Brotsorten und ergänzen Sie Vollkornbrot, -brötchen und Co. immer mit frischem saisonalem Gemüse, Salat und Obst, ob zum Knabbern oder als Brotbelag!



Wählen Sie bei Getreideflocken, Brot und Brötchen möglichst immer die Vollkornvariante. Denn Getreideprodukte aus dem vollen Korn bieten im Vergleich zu Produkten aus Weißmehl viele Vorteile: sie enthalten einen hohen Anteil wichtiger Nährstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und machen länger satt.

FRUCHTMILCH

Wenn es morgens schnell gehen soll, ist eine selbstgemachte Fruchtmilch zum Frühstücksbrot eine tolle und einfache Idee. Mixen Sie dazu kleingeschnittenes oder kleinstückiges Obst mit etwas Milch und schon haben Sie eine Portion Milch zum Frühstück mit dabei oder abgefüllt als Pausensnack für die Schule.

IDEEN FÜR DIE BROTDOSE

Sie fragen sich, welche Lebensmittel als Pausensnack geeignet sind und was Sie Ihren Kindern mitgeben können? Das ist toll. Denn eine clevere Lebensmittelauswahl hilft Schulkindern, bis zum Mittag fit, wach und konzentriert zu sein. Hier finden Sie Tipps und Anregungen für einen idealen Pausensnack.



WAS GEHÖRT IN DIE BROTDOSE?



- ✓ Vollkornbrot-/brötchen, Pumpernickel, Knäckebrot
- ✓ Getreideflocken/Müsli
- ✓ Frisches, saisonales Obst (z.B. Apfel, Beeren, Banane)
- ✓ Frisches, saisonales Gemüse zum Knabbern oder als Brotbelag (z.B. Möhren, Kohlrabi, Gurke, Paprika, Tomate, Radieschen, Salat)
- ✓ Aufstriche auf Basis von Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst
- ✓ Milch & Milchprodukte wie Trinkmilch, Naturjoghurt, (Frisch)Käse oder Quark
- ✓ Nüsse zum Snacken



Das Pausenbrot ist der Klassiker unter den Snacks und sorgt für ausreichend Energie. Eine tolle Alternative zum Brot sind Wraps, bestrichen mit Frischkäse oder pflanzlichen Aufstrichen, belegt mit Salat und Gemüse, wie Paprika, Mais und Salatgurke, das Ganze eingerollt und in Stücke geschnitten – und rein damit in die Brotdose.



Appetitlich verpackt,
abwechslungsreich, bunt!

TIPP

Das Auge isst mit! Eine bunte Brotdose, appetitlich verpackt, macht Kindern Spaß, Freude beim Öffnen und der Inhalt wird gern gegessen. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was es gerne haben möchte.



WAS GEHÖRT NICHT IN DIE BROTDOSE?

✗ Gebäck, Frühstückskekse



✗ Weißbrot, Toast

✗ Gezuckerte Frühstückscerealien/Müsli mit Zusatz von Zucker und sonstigen Süßungsmitteln

✗ Waffeln, süße Brötchen, Hörnchen

✗ Fruchtjoghurt



✗ Pudding



✗ „Quetschies“

✗ Süße Aufstriche

✗ Kakao, Eistee, Limonade



✗ Süßigkeiten



Kinder brauchen keine speziellen Kinderlebensmittel. Sie enthalten häufig zu viel Zucker und Fett, Aromen und Zusatzstoffe wie Farbstoffe oder Geschmacksverstärker. Zudem sind sie meist teurer.

IMMER EIN GETRÄNK DABEI

Trinken ist für uns alle besonders wichtig, um wach und aufmerksam zu sein. Schulkinder, die zu wenig trinken, sind nachweislich häufiger müde, weniger konzentriert und das Lernen fällt ihnen schwer. Daher gehört zu jeder Mahlzeit ein Getränk, also auch zum Frühstück und zum Pausensnack in der Schule.



Schulkinder brauchen zwischen 1 bis 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag – das entspricht in etwa 4 bis 6 Gläsern. Unter bestimmten Bedingungen wie etwa großer Hitze, extremer Kälte und körperlicher Aktivität braucht der Körper zusätzlich 0,5 bis 1 Liter Wasser pro Stunde.



GEEIGNETE DURSTLÖSCHER

Wasser, insbesondere aus der Leitung, ist der beste Durstlöcher. Es ist wichtig für die Gehirndurchblutung und die geistige Leistungsfähigkeit. Auch ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen im Verhältnis ein Teil Saft zu drei Teilen Wasser sind eine gute Wahl.

UNGEEIGNETE DURSTLÖSCHER

Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränke, Brausen, Nektare, Obstsaft, Eistees und Milchwischgetränke sind keine geeigneten Getränke für Ihr Kind. Sie enthalten oft viel Zucker und liefern damit viele überflüssige Kalorien. Auch sogenanntes „aromatisiertes Wasser“ kann Zucker enthalten.

TIPP

Fragen Sie in Ihrer Schule nach den Vorgaben fürs Trinken. Darf auch im Unterricht getrunken werden? Gibt es einen für alle Kinder zugänglichen Trinkwasserspender, Wasserbrunnen oder gar eine Trinkecke im Klassenraum?

PRAXISTIPPS FÜR ZU HAUSE

TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG

- Wenn Sie morgens nur wenig Zeit haben, dann bereiten Sie am Abend schon einiges vor. Wichtig hierbei ist die kühle Lagerung der zubereiteten Lebensmittel über Nacht.
- Beziehen Sie Ihr Kind in die Vor- und Zubereitung mit ein und lassen Sie es mitentscheiden, was es zum Frühstück und als Pausensnack gerne mag.

TIPPS FÜR TRANSPORT UND VERPACKUNG

- Die Brotdose wird im Schulranzen ordentlich durchgeschüttelt, daher wählen Sie eine stabile Dose mit fest-sitzendem Deckel, der sich leicht öffnen und verschließen lässt.
- Ideal ist eine mehrteilige Brotdose mit herausnehmbaren Schalen oder Trennwänden – somit sind die verschiedenen Komponenten des Pausensnacks wie z.B. Brot oder Wrap sowie Obst und Gemüse als Fingerfood getrennt.
- Vermeiden Sie unnötiges Verpackungsmaterial wie Kunststofftüten oder Frischhaltefolien.

TIPPS ZUM UMGANG MIT RESTEN

- Bringt Ihr Kind kühlbedürftige Lebensmittel, wie z.B. Milch- und Milchprodukte, wieder mit nach Hause, müssen diese entsorgt werden.
- Werden häufig der Pausensnack oder Teile davon wieder mit nach Hause gebracht, erfragen Sie die Gründe. Geben Sie Ihrem Kind am besten die Menge mit, die es auch wirklich isst.



Informationen rund um das Thema Frühstück und Zwischensnack sowie leckere Rezeptideen finden Sie auf der Internetseite der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW.

www.kita-schulverpflegung.nrw



Gefördert durch:

**Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen**



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

HERAUSGEBER:

Verbraucherzentrale NRW e. V.

Mintropstr. 27

40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-025

Internet: www.kita-schulverpflegung.nrw

E-Mail: schulverpflegung@verbraucherzentrale.nrw

Stand: Dezember 2022, Bestell-Nr. ES 62

Fotos: 123rf.com, AdobeStock; Gestaltung: Die Druckberatung, Krefeld
Druckerei: dieUmweltDruckerei GmbH; Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier
ausgezeichnet mit dem Blauen Engel