Gesund macht Schule

Elternbrief
Pausenbrote

Mit dem Pausenbrot fit durch den Schultag

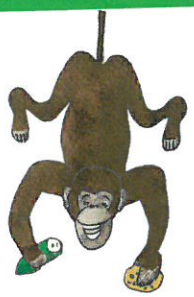
Kinder und Jugendliche brauchen schon am Morgen den richtigen Treibstoff. Ein gutes Frühstück – erst zu Hause und dann in der Pause! Daher ist in der Regel an allen Grundschulen ein gemeinsames Frühstück in der Klasse vorgesehen. Das Pausenbrot in der Schule kann Kindern helfen, bis zum Mittag konzentriert und leistungsfähig zu bleiben.
Wie umfangreich das Pausenbrot sein sollte, hängt vom Kind ab. Kinder, die zu Hause vor der Schule wenig frühstücken, benötigen ein kräftigeres Pausenbrot als Kinder, die schon morgens ein reichhaltiges Frühstück zu sich nehmen.

Was braucht das Kind?

Ein guter Kraftspender für die Schulpause ist ein nicht zu üppig belegtes Vollkornbrot oder -brötchen. Als Belag eignen sich magere Käse- und Wurstsorten, Kräuter- oder Frischkäse. Ein Salatblatt oder dünne Gurken-, Radieschen- und Tomatenscheiben zwischen Brot und Belag halten das Brot saftig und sehen schön aus. Am besten wird das Pausenbrot in einer Brotbox verstaut, die das Brot frisch hält.
In der Brotbox ist meist auch noch Platz für etwas Rohkost zum Knabbern, Nüsse und Studentenfutter.

Abwechslung in der Brotdose:

Schnelle Brötchen



Zutaten:

- Mehrkornbrötchen
- fettarmer Käse
- Gurke
- Butter/Margarine

Brötchenhälften mit Butter/Margarine bestreichen und mit Käse und Gurkenscheiben belegen, dann zusammenklappen.

Rot-weiß-grün Brötchen

Zutaten:

- 1 Roggenbrötchen
- Frischkäse
- 3 Radieschen
- Schnittlauch
- Margarine/Butter

Brötchenhälfte mit Margarine/Butter und Frischkäse bestreichen. Schnittlauch in kleine Ringe schneiden, Radieschen klein würfeln. Beides vermischen und auf den Frischkäse streuen. Leicht pfeffern und salzen. Andere Brötchenhälfte darüber klappen.

Illustration: Bianca Adam, Lisa Boy
Foto: Susanne Legien

Vollkornprodukte gegen Leistungstiefs

Entgegen unterschiedlicher Werbeversprechen sind viele Kinderriegel als Pausensnack eher nicht geeignet, denn sie liefern Energie in Form von Fett und Zucker. Zuckerreiche Produkte lassen den Blutzuckerspiegel zwar schnell ansteigen, jedoch fällt dieser rasch wieder ab und es kommt zu Leistungstiefs. Vollkornprodukte hingegen halten den Blutzuckerwert auf einem konstanten Niveau. So wird das Gehirn gleichmäßiger und länger mit wichtiger Energie versorgt.

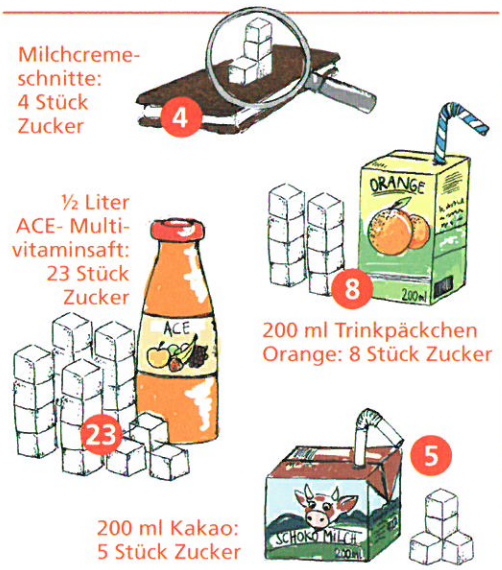
Milch, Käse und andere Milchprodukte machen Knochen und Zähne stark und helfen beim Wachsen. Milch und Milchmixgetränke sind nährstoffreiche Lebensmittel und gelten als Zwischenmahlzeit. Zum Durstlöschen sollten sie nicht getrunken werden. Gegen den Durst helfen Wasser, Fruchtsaftschorlen mit viel Wasser und ungesüßte Früchtetees, die jedem Kind für die Pause mitgegeben werden sollten.

Selbst is(s)t das Kind

Falls es die Zeit zulässt, können ältere Schulkinder ihr Pausenbrot selbst herstellen. Dies fördert zum einen die Selbstständigkeit der Kinder und führt zu einer Auseinandersetzung mit der eigenen Ernährung.

Eltern sollten die Kinder in Abständen auch befragen, ob die mitgegebene Pausenmahlzeit ausreichend war. Kommt das Pausenbrot hingegen immer ungegessen zurück, können alternative Brotzubereitungen ausprobiert werden.

Viel Zucker – aber kaum wertvolle Inhaltsstoffe:



TIPP: Mineralwasser ist zuckerfrei!

Pausenbrote selbst herstellen – beachten Sie folgende Tipps:

- Gemüse und Obst verzehrfertig klein schneiden
- aktuelle Vorlieben der Kinder berücksichtigen
- am Wochenende alternative Brotaufstriche ausprobieren
- Rezeptideen unter: www.gesundmachtschule.de/programm/ernaehrung
- Pausenbrotcheck: www.bzfe.de/inhalt/das-pausenbrot-unter-der-lupe-1953.html

Alle interessierten Grundschulen und Förderschulen im Rheinland sind eingeladen, an diesem Programm teilzunehmen. Die teilnehmenden Schulen erhalten ein Unterstützungskonzept und Materialien zur Umsetzung der folgenden Gesundheitsthemen:

- Essen und Ernährung
- Der menschliche Körper/Beim Arzt
- Bewegung und Entspannung
- Sexualerziehung
- Ich-Stärkung/Suchtprävention

www.gesundmachtschule.de

Schulen, die an dem Programm teilnehmen möchten, können sich wenden an:

Ärztekammer Nordrhein
E-Mail: sabine.schindler-marlow@aekno.de
oder snezana.marijan@aekno.de
Telefon: 0211 4302-2031

AOK Rheinland/Hamburg,
E-Mail: silva.bieling@rh.aok.de
Telefon: 0211 8791-1586

Ärztekammer Nordrhein

AOK Die Gesundheitskasse.

GmS-EB2-2020-06-22. © Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg