

06/2014 | 20. August

## Das ideale Pausenfrühstück – Was sollen Kinder mit in die Schule nehmen?

### DGE gibt Tipps für das Pausenbrot

#### ■ Kurzversion:

(dge) Mit dem Ende der Sommerferien beginnt in diesen Wochen ein neues Schuljahr. Für viele Eltern stellt sich die Frage, was sie ihren Kindern für die Pause mitgeben sollen. Leistungstiefs und Konzentrationsschwächen während des Unterrichts lassen sich vermeiden, wenn die Kinder in der Schule frühstücken und ausreichend trinken. Am besten sollte der Tag mit einem vollwertigen Frühstück vor dem Unterricht und einem zweiten in der Schule beginnen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt: „Eine ideale Pausenverpflegung besteht z. B. aus einem Vollkornbrot, dünn bestrichen mit Butter, Margarine oder Frischkäse und belegt mit magerem Schinken, fettarmer Wurst, Käse oder einem vegetarischen Brotaufstrich. Außerdem gehören Gemüserohkost und frisches Obst, am besten als Fingerfood mundgerecht geschnitten, immer dazu. Zur Abwechslung kann anstelle von Brot auch ein fettarmes Milchprodukt wie Joghurt, Quark, oder ein ungesüßter Milchdrink mitgegeben werden. Als Durstlöscher sollte den Kindern stets Wasser oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee zur Verfügung stehen.“

Optimal ist es, wenn sich das erste Frühstück zu Hause und die Zwischenverpflegung in der Schule ergänzen. Kinder, die zu Hause wenig oder gar nicht gefrühstückt haben, brauchen in der Schule eine energiereichere Pausenverpflegung, als Mitschüler, die gut gestärkt in die Schule kommen. Erfreulich ist, dass nach den Ergebnissen der „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KiGGS-Studie, Welle 1) des Robert Koch-Instituts bei den 3- bis 6-Jährigen 87,7 % der Kinder jeden Tag zu Hause frühstücken. Der Anteil sinkt allerdings mit steigendem Alter: So frühstücken bei den 14- bis 17-Jährigen nur noch 53 % der Kinder täglich daheim.

1 873 Zeichen (mit Leerzeichen)

#### ■ Hintergrundinformation:

Die Pausenverpflegung sollte individuell gestaltet werden und die Wünsche des Kindes nach Art und Menge des Frühstücks berücksichtigen. Mit den folgenden Tipps der DGE können Eltern mit wenig Aufwand für ausgewogene und leckere Zwischenmahlzeiten sorgen:

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18  
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

- Als Pausenmahlzeit eignet sich beispielsweise Vollkornbrot oder -brötchen, dünn bestrichen mit Butter, Margarine oder Frischkäse, belegt mit fettarmer Wurst, z. B. Bierschinken, Kasseler, Kochschinken, Lachsschinken, Putenbrust-Aufschnitt **oder** Hart- oder Schnittkäse mit max. 50 % Fett i. Tr., z. B. Appenzeller, Bergkäse, Butterkäse, Camembert, Edamer, Gouda, Mozzarella, Tilsiter **oder** vegetarischem Brotaufstrich z. B. mit Aubergine, Kräuter, Paprika oder Tomate.
- Zur Zwischenverpflegung gehören immer frisches Gemüse **und** Obst nach Saison wie Paprika, Möhren, Radieschen, Cocktailtomaten, Kohlrabi, Gurken, Apfel, Birne, Aprikose, Pfirsich, Weintrauben, Beeren, Kirschen, Kiwi, Mandarinen, Ananas. Mundrecht geschnitten werden sie bei Kindern und Jugendlichen zum beliebten Fingerfood. Abwechslung in die Frühstücksbox bringen ab und zu Nüsse und Trockenobst.
- Schüler können auch ein ungesüßtes Müsli essen. Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Trinkmilch oder ungesüßte Mixgetränke eignen sich als Zwischenmahlzeit, sind aber keine Durstlöscher.
- Zum Durstlöschchen sollte ausreichend Flüssigkeit in Form von energiefreien oder -armen Getränken wie Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees zur Verfügung stehen. Zuckerhaltige Getränke wie Limonaden und Nektare enthalten viel Zucker und stillen den Durst nicht wirklich. Sie liefern viel Energie, sättigen aber nicht. Das kann zur Entstehung von Übergewicht beitragen.
- Die Zwischenverpflegung lässt sich abwechslungsreich gestalten, indem zwischen Brotsorten, dem Belag sowie je nach Saison das Gemüse und Obst variiert wird. Kresse, Schnittlauch, Petersilie oder Basilikum beispielsweise geben den Pausenbroten die richtige Würze.
- Süßigkeiten wie Schokoriegel, süße Aufstriche, Gebäck oder Fruchtgummis sind keine empfehlenswerten Zwischenmahlzeiten. Sie enthalten viel Energie in Form von Fett und/oder Zucker und wenig Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Süßes lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, er fällt rasch wieder ab und sinkt sogar unter das Normalniveau. Es kommt zu einem Leistungstief. Mit Vollkornprodukten werden konstante Blutzuckerwerte erreicht. Das Gehirn wird kontinuierlich und länger versorgt.

Weitere Informationen zur Verpflegung im Schulalltag unter [www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de)

4 443 Zeichen (mit Leerzeichen)

### Kontakt

---

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer  
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: [restemeyer@dge.de](mailto:restemeyer@dge.de)  
DGE-Presseinfos im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)