



DER GESUNDE PAUSENSNACK

Kontakt

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Sachsen
c/o Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

Könnertitzstraße 5
01067 Dresden

www.vernetzungsstelle-sachsen.de



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, Joh. Heider Verlag GmbH, Bonn 2020.
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Schulen. 5. Auflage, Joh. Heider Verlag GmbH, Bonn 2020.



TIPPS FÜR DIE PRAXIS

• **Fragen Sie nach!**
Der Pausensnack wird eher gegessen, wenn Sie Ihr Kind in die Auswahl mit einbeziehen und die Wünsche berücksichtigen.

• **Gestalten Sie bunt!**
Kinder sind sehr visuell orientiert. Nutzen Sie die Farbenvielfalt von Obst und Gemüse! Achten Sie darauf, immer verschiedene Farben in der Brotdose einzusetzen!

• **Kleingeschnitten!**
Kinder fassen Lebensmittel gerne an, deshalb kommt Fingerfood aus Obst und Gemüse sehr gut an.

• **Die Abwechslung macht's!**
Gestalten Sie die Brotdose nach dem Baukastenprinzip! Wechseln Sie z. B. Brotsorten, Müsli aus verschiedenen Getreidefröcken, Belag sowie Obst und Gemüse je nach Saison!

• **Die richtige Würze!**
Kräuter wie Kresse, Basilikum, Schnittlauch oder Petersilie sehen gut aus, schmecken und verleihen ein besonderes Aroma.

• **Ordnen Sie an!**
Kinder lieben Ordnung. Benutzen Sie möglichst eine Brotdose mit Kammern oder mehrere Brotdosen unterschiedlicher Größe. So bleibt auch nach dem Transport alles am richtigen Platz.

• **Verpacken Sie sicher!**
Geben Sie Getränke und Essen in bruchsticheren und auslaufsicheren Flaschen und Gefäßen mit, die Ihr Kind leicht öffnen kann!



Sind Kinderlebensmittel als Zwischenmahlzeit sinnvoll?

Nein. Kinderlebensmittel sind speziell auf das Konsumverhalten von Kindern zugeschnitten, indem sie mit bunten Bildern, Spielasas und Werbeversprechen locken. Sie enthalten häufig zu viel Zucker, Fett und Zusatzstoffe und liefern damit mehr Energie für und zwischenmahlzeit als notwendig. Es sind Süßigkeiten und deshalb sparsam (max. 1 Portion/Tag) einzusetzen. Dazu zählen alle stark gezuckerten Produkte wie Gebäck, Kuchen, Torten, salzige und fettreiche cerealien, Fruchtschnitten und Müsliriegel, Kinderknabber wie Chips, gezuckerte Frühstückscerealien, Milchprodukte und Süßgetränke.

Wichtig
Bevor sich Ihr Kind das Pausenbrot schmecken lässt, sollte es sich auch im Kindergarten oder in der Schule gründlich die Hände waschen.

Kiosk oder nicht?

Viele Schulen haben einen Schulkiosk. Gerne nutzen Eltern ihn als Alternative zum mitgebrachten Pausensnack. Ob das eine gute Wahl ist, hängt von Angebot im Kiosk ab. Lockt der Kiosk mit Obstbechern und belegten Vollkornbrötchen mit Salat oder eher mit süßen und salzigen Snacks? Schauen Sie sich das Angebot des Kiosks genau an und treffen Sie danach Ihre Entscheidung!

Das Pausenbrot in der Kita oder Schule muss nicht „altbacken“ sein. Mit etwas Abwechslung und Kreativität kann eine bunt gefüllte Brotdose sogar ein echter Hingucker sein und Kinder zum gesunden snacken in der Pause einladen. Das zweite Frühstück und die Zwischenmahlzeit am Nachmittag sind neben dem Mittagessen wichtig, um Kinder über

den ganzen Tag mit ausreichend Energie und Nährstoffen zu versorgen. Doch was gehört in jede Brotdose und was nicht? Mit unserem einfachen Baukastensystem und praktischen Tipps können Sie jeden Tag für eine ausgewogene Zusammenstellung der Pausenverpflegung und gleichzeitig für mehr Abwechslung und Akzeptanz sorgen.

4

Bausteine für einen gesunden Pausensnack

Getreideprodukt

+

Gemüse/Obst

+

Milch/Milchprodukt

+

Getränk

zu jedem Pausensnack

zu jedem Pausensnack

gelegentlich

zu jedem Pausensnack

- Brot oder Brötchen
- ungesüßtes Müsli mit einem hohen Anteil an Vollkorn

- alle Gemüse- & Obstsorten frisch, je nach Saison
- Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

- Milch, Naturjoghurt, Butter milch, Dickmilch, Kefir mit max. 3,8 % Fett absolut, jeweils ungesüßt
- Speisequark max. 5 % Fett absolut, ungesüßt
- Käse max. 30 % Fett absolut

- Trinkwasser
- ungesüßte Kräuter- & Früchtetees



1 Portion Brot
eine dicke Brotscheibe in der Größe der Handfläche mit ausgestreckten Fingern



1 Portion Gemüse/Obst
ein bis zwei Handvoll für großstückiges bzw. kleinstückiges Gemüse/Obst



1 Portion Milch / Milchprodukt
ein Glas Milch passt in eine Hand oder eine Scheibe Käse ist in etwa so groß wie der Handteller



1 Portion Getränk
ein Glas passt in eine Hand



Süßigkeiten & Knabbereien
weniger als eine Handvoll

Der Pausensnack im Baukastensystem

Kombinieren Sie selbst!



Getreideprodukt

+



Gemüse/Obst

+



Milch/Milchprodukt

+



Getränk

- Roggenbrötchen
- Dinkelbrötchen
- Bagel
- Knäckebrot
- Roggenbrot
- Schwarzbrot
- Mehrkornbrot
- Haferflocken
- Dinkelflocken
- Hirseflocken
- Weizenflocken
- Gerstenflocken
- Reisflocken

- Möhren
- Miniotomaten
- Paprika
- Kohlrabi
- Radieschen
- Apfel
- Birne
- Weinrauben
- Erdbeeren
- Heidelbeeren
- Erdnüsse, ungesalzen
- Kürbiskerne
- Brotaufstrich

- Frischkäse
- Emmentaler
- Gouda
- Butterkäse
- Edamer
- Hüttenkäse
- Mozzarella
- Feta
- Ziegenkäse
- Camembert
- Milch
- Joghurt
- Quark

- Leitungswasser
- Mineralwasser
- Früchtetee
- Kräutertee



Fleisch, Wurst, Fisch & Ei

Setzen Sie Fleisch- und Wurstwaren als Belag selten ein. Besonders eignen sich magere Sorten mit max. 20 % Fett wie Bierschinken, Kochschinken, Putenbrust oder Jagdwurst. Fisch und Eier für die Brotdose werden nicht empfohlen.

Info

Der Fettgehalt in Prozent (xxx % Fett) wird in g Fett/100 g Lebensmittel angegeben. Diese Angabe ist Teil der Nährwertkennzeichnungstabelle und befindet sich oftmals auf der Rückseite bei verpackten Lebensmitteln.



Bagel Bella Italia

- 1** Bagel
- etwas** Kräuterfrischkäse
- 1** Handvoll Rucola
- 1** Tomate
- 1** Mozzarella
- 3-4** Blätter Basilikum
- etwas** Balsamico-Essig
- Obst je nach Saison**

Bagel nach Packungsanleitung aufbacken und in der Mitte durchschneiden. Beide Hälften mit Kräuterfrischkäse bestreichen. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Auf der einen Hälfte den Rucola verteilen und abwechselnd mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen. Den Bagel mit etwas Balsamico-Essig beträufeln, Basilikum garnieren und zusammenklappen. Dazu eignet sich Fingerfood aus Obst je nach Saison.



Käse-Frucht-Brot mit Nüssen

- 2** Scheiben Kürbiskernbrot
- etwas** Butter oder Frischkäse
- 2-3** Scheiben Camembert
- 2-3** Scheiben Birne
- Kürbiskerne**

Beide Brotscheiben mit Butter oder Frischkäse bestreichen. Den Camembert und die Birne in Scheiben schneiden und abwechselnd auf eine Brotscheibe verteilen. Das belegte Brot mit Kürbiskernen garnieren und zusammenklappen. Dazu eignet sich Fingerfood aus Gemüse je nach Saison.



Bunter Brotspieß

- 2** Scheiben Vollkornbrot
- etwas** Frischkäse
- 1** Salatgurke
- 1** gelbe Paprikaschote
- 1** Möhre
- 2-3** Holzspieße

Zwei Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen und zusammenklappen. Die Brotscheiben in Würfel schneiden und abwechselnd mit Gurke, Paprika und Möhre aufspießen.



Von herzhaft bis süß - die Vielfalt der Brotaufstriche

Ob auf Quark- oder Frischkäsebasis, mit Butter als Basis oder kombiniert mit Obst oder Gemüse: Brotaufstriche bieten unzählige Möglichkeiten für ein nicht alltägliches Pausenbrot.

Weitere Ideen und einfache Rezepte finden Sie auf unserer Website:

www.vernetzungsstelle-sachsen.de