

## Milch oder Schnitte?

Lassen Sie sich nicht von der Werbung täuschen. Als Ersatz für Pausenbrote gibt es verschiedene Schnitten, Riegel und Snacks zu kaufen. Der Milchanteil ist oft lächerlich gering, dafür sorgt der hohe Zuckeranteil, dass Ihr Kind schneller müde wird.

Soll Ihr Kind gut versorgt werden, dann geben Sie ihm besser ein richtiges Pausenbrot und Milch mit in die Schule.



## Die Augen essen mit

Bringen Sie Farbe ins Essen. Ein Salatblatt, ein paar Tomatenscheiben, Petersilie oder Kresse sind nicht nur gesund und schmecken gut. So ein Pausenbrot macht Spaß.

Packen Sie nicht mehr ein, als Ihr Kind essen kann und sorgen Sie für gelegentliche Überraschungen: Ein paar ungeschälte Erdnüsse, etwas Studentenfutter oder eine kleine Nachricht in der Brotbox.

Guten Appetit!



Deutsche Herzstiftung  
Vogtstraße 50  
60322 Frankfurt am Main  
Telefon 069 955128-0  
Telefax 069 955128-313

info@herzstiftung.de  
www.herzstiftung.de

Spendenkonto  
Dresdner Bank AG, Frankfurt  
Konto 90 003 500  
BLZ 500 800 00



Deutsche  
Herzstiftung 

# Mehr Farbe



für  
das  
Pausenbrot

Deutsche  
Herzstiftung 



## Was soll ein Kind in der Schule essen?

Ihr Kind kann sich im Unterricht nicht lange konzentrieren? Vielleicht liegt es daran, dass es nicht frühstückt und in den Pausen kein Pausenbrot isst oder zu wenig trinkt. Leistungstiefs während des Unterrichts lassen sich vermeiden und die Konzentrationsfähigkeit lässt sich verbessern, wenn Kinder zwischendurch eine kleine Mahlzeit einnehmen und viel trinken.

### Nervennahrung oder süßes Gift?

Ein Problem ist der übermäßige Zuckerkonsum durch Süßigkeiten und Softdrinks. Süßigkeiten, Kuchen und gesüßte Getränke sind ungeeignet, weil sie Zucker liefern, der den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen lässt. Dieser wird vom Körper schnell gegenreguliert. Der Blutzuckerspiegel geht rasch unter Normalniveau, es kommt zu einem

Leistungstief. Vollkorn bietet den Vorteil, den Blutzuckerspiegel kontinuierlich und langsam anzuheben. So kann der Körper und vor allem das Gehirn über lange Zeit mit Energie versorgt werden ohne starke Schwankungen des Blutzuckers.

### Achtung: Fett

Große Fettlieferanten sind Pizza, Pommes mit Majo, Flips oder Chips. Aber auch in Leberwurst, Salami oder einem Croissant steckt viel Fett.

### Bunte gesunde Vielfalt

Ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten versorgen den Organismus mit allem Notwendigen:

- Obst und Gemüse enthalten Vitamine, Mineralien und pflanzliche Schutzstoffe.
- Vollkornprodukte liefern Vitamine und Kohlenhydrate, sättigen und regen die Verdauung an.
- Milchprodukte führen dem Körper unter anderem Eiweiß, Calcium und Vitamin B<sub>2</sub> zu.

Beim Pausenbrot sollte Vollkornbrot bevorzugt werden, das man mit Quark und mageren Käsesorten belegt.

Dazu Weintrauben, Äpfel oder anderes Obst. Tomaten- oder Gurkenscheiben sehen nicht nur gut aus, sondern sind auch gesund und schmecken. Geben Sie Ihrem Kind in Stücke geschnittenes Gemüse mit wie z. B. Karotten, Paprika, Kohlrabi und Radieschen. – Das schmeckt auch dem größten Gemüsemuffel.

### Und trinken?

Ausreichend Flüssigkeit ist für Kinder und Erwachsene wichtig: 1 bis 1 1/2 Liter Flüssigkeit braucht ein Schulkind täglich, an heißen und bewegten Tagen auch deutlich mehr.

Alle Getränke sollten frei von Zucker und Koffein sein.

Als Pausengetränk sind Milch oder Milchprodukte (Buttermilch, Kefir) geeignet, um den Kalziumbedarf für das Knochenwachstum des Heranwachsenden zu decken.

### Unser tägliches Brot

Vier Bausteine gehören zu einem gesunden Pausenbrot:

- 1 Vollkornprodukt, z. B. Vollkornbrot, Knäckebrot oder Vollkornbrötchen.
- 1 Milchprodukt, z. B. Milch, Joghurt, Quark oder Käse.
- 1 Stück Obst oder Gemüse, z. B. Apfel, Birne, Pfirsich, Gurke, Karotte, Radieschen oder Paprika.
- ausreichend zu trinken.

## Abwechslung schmeckt besser

Versuchen Sie, viel Abwechslung in den Speiseplan zu bringen und lassen Sie Ihr Kind dabei mitbestimmen. Hier drei Vorschläge:

### Pausenbrot 1

1/4 l Vollmilch, 1 Vollkornbrötchen mit Frischkäse und Kräutern, 1 Apfelsine, 1 Mandarine oder Trauben, Paprikascheiben

### Pausenbrot 2

1/4 l Fruchtetee, 1 Scheibe Kürbiskernbrot, 1 Scheibe Emmentaler oder 1 Scheibe Corned beef, 1 Gurke oder 1 Tomate in Scheiben dazu 1 Birne oder anderes Obst

### Pausenbrot 3

1/4 l Mineralwasser, 1 Becher Joghurt, Knäckebrot, Vollkornbrot oder Reiswaffel, 1 Banane, 1 Stück Melone oder 1 Pfirsich, eine Handvoll ungeschälte Erdnüsse

