



Iss was?!

Die Kinder



für Spaß mit Lebensmitteln



www.gemeinsamtafeln.com

Pausenbrot... wir mögen auch gesund

(BZfE) – Zum Schulanfang stellen sich viele Eltern wieder die Frage, was sie ihrem Kind als Pausenmahlzeit einpacken. Gesund, vollwertig und vor allem lecker soll es sein. Mit etwas Kreativität kommt Abwechslung in die Brotdose.

Der ideale Start in den Tag ist ein vollwertiges Frühstück zu Hause, das durch die Pausenmahlzeit in der Schule ergänzt wird. Das gibt ausreichend Energie für den Unterrichtstag. In die Brotdose gehören zum Beispiel Vollkornbrot oder -Vollkornbrötchen, dünn bestrichen mit Butter oder Margarine und belegt mit Käse, fettarmer Wurst oder einem vegetarischen Brotaufstrich. Gute Alternativen sind Pita-Brot oder Bagels. Weitere Zutaten wie Salatblätter, Tomatenscheiben und frische Kräuter sorgen für mehr Geschmack. Dazu können ein hartgekochtes Ei, kleingeschnittene Möhren, Kirschtomaten und Gemüsespieße mit Gurke, Paprika und Mozzarella-Minikugeln genascht werden. In Brotboxen mit getrennten Fächern werden die einzelnen Komponenten appetitlich verpackt. Und wenn es morgens hektisch ist, kann der Proviant schon am Vorabend zubereitet und im Kühlschrank gelagert werden.

Manche mögen lieber ein Frühstück zum Löffeln wie Obstsalat oder einen fettarmen Naturjoghurt mit frischen Früchten. Für „Overnight Oats“ werden Haferflocken über Nacht in Milch oder einer pflanzlichen Alternative eingeweicht und mit Gewürzen verfeinert. Nutzen Sie dafür am besten ein Schraubglas oder einen anderen verschließbaren Behälter, der sich gut transportieren lässt. Morgens kommen noch „Toppings“ wie frisches Obst, verschiedene Trockenfrüchte und Nüsse hinzu.

Wenn der Schultag länger ist, kann man einen Couscous- oder Kartoffelsalat mit Essig und Öl als Mittagessen vorbereiten. Auch Reste vom Vortag bringen Abwechslung in die Lunchbox – etwa Falafel, Polenta-Pizza-Taler oder herzhafte Muffins mit viel Gemüse.

Auch Vollkornwraps sind schnell gemacht: Frischkäse mit etwas Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und auf die fertigen Teigfladen streichen. Mit Salatblättern und verschiedenem Gemüse und geriebenem Käse füllen, aufrollen und in drei bis vier Stücke schneiden. Sehr lecker ist auch ein Joghurtdip mit Radieschen Scheiben und frischer Petersilie zu Dinkelstangen, Knäckebrot oder Vollkorn-Crackern.

Zum Nachtisch kommen Spieße mit dem Lieblingsobst wie Traube, Melone oder Apfel gut an. Man kann auch Bananenbrot, Energyballs und zuckerarme Müsliriegel auf Vorrat zubereiten. Und das Trinken nicht vergessen! Ein zuckerarmes Getränk wie Wasser, Saftschorle (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser) oder ungesüßter Früchtetee darf in der Schultasche nicht fehlen.

Heike Kreutz, www.bzfe.de

Das gehört nicht zu einem vollwertigen Frühstück

Getränke	Gemüse und Obst	Brot und Getreideerzeugnisse	Milch und Milchprodukte
Limonade	konserviertes Obst	Croissants	Kindermilchprodukte



Colagetränke		gezuckerte Cornflakes	Kinderjoghurts
Nektar		Knuspermüsli	Kinderquark
Brause		Schokomüsli	Kindermilchschnitten
Fruchtsaftgetränke		gezuckerte Fertigmüslimischungen	...
Eistee		Schokoriegel	
gezuckerter Instant-Tee		Kindermilchschnitten	
Energydrinks		süße Teilchen	
Sportgetränke		Kuchen und Kekse	
...		Baklava	
		Salzstangen, Chips	
		Cracker und andere Knabbersachen	
		...	

Mit diesen Regeln fühlen sich alle beim gemeinsamen Frühstück wohl:



1. **Wir kommen zur Ruhe**, indem wir

- frühzeitig die Frühstückszeit ankündigen,
- die Spiel- und Lernmaterialien beiseite räumen,
- das Frühstück mit einem Lied oder Spruch beginnen,
- ...

2. **Wir essen gemeinsam**, indem wir

- gemeinsam den Tisch decken,
- die (mitgebrachten) Lebensmittel appetitlich auf dem Essplatz anrichten

...

3. **Wir genießen**, indem wir

- uns Zeit fürs Frühstück nehmen,

- bewusst schmecken und über unsere Erfahrungen berichten,
- wertschätzend über Lebensmittel sprechen,
- ...

4. Wir werden nach dem Frühstück aktiv, indem wir

- kurz nach draußen gehen,
- ein Bewegungsspiel machen,
- ...

