



Tipps für die Pausenmahlzeit am Schulvormittag



www.siegel-gesunde-schule.de

Lassen Sie Ihr Kind aus der nachfolgenden Liste der empfehlenswerten Lebensmittel für die Pausenmahlzeit in der Schule das auswählen, was es gerne mag.

Geben Sie ihm am besten abwechslungsweise aus jeder Kategorie etwas mit! Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was derzeit Saison hat und was aus der Region kommt. Verpacken Sie die Mahlzeit in einer verschließbaren Plastikbox.

Was isst Du gerne als Pausenmahlzeit?



Obst / Früchte (gewaschen und am besten geschnitten)

- Apfel
- Aprikose
- Beeren
- Birne
- Kirschen
- Mandarine
- Nektarine
- Orange
- Pfirsich
- Pflaume
- Trauben
- Zwetschge

Rohkost / Gemüse (gewaschen und am besten geschnitten)

- Fenchel
- Gurke
- Kohlrabi
- Karotte/Möhre
- Paprika
- Radieschen
- Stangensellerie
- Tomate

Brot / Getreideprodukte

- Vollkornbrötchen / Scheibe Vollkornbrot
- Vollkornknäckebrot
- Naturreiswaffeln
- Vollkornkekse / Vollkornkräcker

Milch / Milchprodukte

- Naturjoghurt
- Quark
- Käse / Frischkäse
- Milch ohne Zusätze

Nüsse (eine kleine Hand voll)

- Haselnüsse
- Mandeln
- Walnüsse

Trinken

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend trinkt. Wenn in der Schule keine Möglichkeit zum Wassertrinken gegeben ist, geben Sie Ihrem Kind auf jeden Fall etwas mit. Am besten sind

- Wasser
- ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee

Eine leckere Pausenmahlzeit macht wach!

Pausen sind wichtige Auszeiten vom Schulalltag. Dabei soll Ihr Kind den angestauten Bewegungsdrang ausleben und neue Energie tanken. Mit einer **gesunden Pausenmahlzeit** wird für genügend Nachschub an Nährstoffen und Flüssigkeit gesorgt und Konzentrationsmangel vorgebeugt.

Für Kinder, die wenig gefrühstückt haben, ist die Pausenmahlzeit umso wichtiger. Eine gute Mischung aus **Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Milchprodukten** versorgt sie mit wichtigen Nährstoffen, um auch in der letzten Stunde noch aufmerksam sein zu können.

Keine Süßigkeiten für die Pausenmahlzeit!

Gezuckerte Getränke, Süßigkeiten und fettreiche Snacks sind als Pausenverpflegung zu vermeiden. Trotz anderslautender Werbeaussagen sättigen diese nicht richtig, liefern zu viel Fett und zu wenig wertvolle Inhaltsstoffe. Zudem tragen sie zur Entwicklung von Karies und Übergewicht bei.



Nicht empfohlen werden deshalb: Süßgetränke wie Cola, Eistee oder Fruchtsaftgetränke, gesüßte Milchlischgetränke, Süßigkeiten wie Schokolade, Milchschnitten, Gummibärchen, Kekse oder Getreideriegel sowie Kartoffelchips, Salznüsse oder Kuchen.



Zahngesundheit beachten!

Denken Sie bei der Vesperwahl an die **Gesundheit der Zähne**.

- Süße Getränke enthalten neben Zucker auch immer Säure. Diese Säure greift den Zahnschmelz bei jedem Schluck sofort an.
- Das „Hauptgetränk“ sollte deshalb immer **Wasser** sein.
- Weiß- und Toastbrot sowie spezielle Kinderlebensmittel, die gesüßt sind, fördern Karies.
- Naschereien deshalb höchstens einmal am Tag als Nachtisch zur Hauptmahlzeit.
- Wichtig: Regelmäßiges und **gründliches Zähneputzen** angewöhnen!

