

Tipps fürs Pausenbrot

Das Pausenbrot ist als zweites Frühstück wichtig, damit sich Kinder auch in der zweiten Morgenhälfte in der Schule gut konzentrieren können und leistungsfähig bleiben.

Erstes und zweites Frühstück sollten sich möglichst sinnvoll ergänzen: Bei einem ausgiebigen ersten Frühstück zu Hause fällt das Pausenbrot für die  Schule kleiner aus. Fehlt beim ersten Frühstück das Obst, gehört es in die Brotdose für das zweite Frühstück.

1, 2, 3 ... Das Pausenbrot

1. Das **Brot**: Grundlage ist in der Regel ein Brot oder Brötchen aus Vollkornbrot, dünn mit Butter, Margarine oder Frischkäse bestrichen. Als **Belag** eignen sich fettarme Wurst, Käse oder ein vegetarischer Brotaufstrich.
Beliebt bei Kindern sind Brote in Form von Sandwiches, die zusätzlich noch mit Gemüse (Salatblätter, Tomaten- oder Gurkenscheiben, Gemüsekeimlinge) belegt sind.
2. **Gemüse zum Knabbern und Obst**: Karotten, Gurken, Tomaten, Paprika oder Radieschen. Als Obst bieten sich Äpfel, Birnen, Mandarinen, Pfirsiche, Weintrauben, Erdbeeren oder Kirschen an.
Berücksichtigen Sie bei den Gemüse- und Obstbeilagen die Wünsche und Vorlieben Ihres Kindes: Knabbert es zum Beispiel lieber eine ganze Möhre oder einen ganzen Apfel oder mag es lieber klein geschnittene Stücke, die es auch so essen kann.
3. Als **Getränk** zum Pausenbrot eignen sich Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Saftschorlen.

Statt des Brotes kann auch ein **Milchprodukt** wie Joghurt, Quark oder ein Milchdrink mitgenommen werden. Milch und Milchprodukte liefern unter anderem für das Wachstum wichtiges Eiweiß und Kalzium.

Grundsätzliche Tipps in Sachen Pausenbrot

- Kinder nehmen das Pausenbrot leichter an, wenn sie es selbst zubereiten oder das Obst und Gemüse eigenhändig waschen und schneiden. Je nach Alter kann Ihr Kind immer mehr dieser Aufgaben übernehmen.
- Keine Croissants, Schokoriegel, Bonbons und andere  süße Sachen als Ersatz für das Pausenbrot. Auch gesüßte Getränke sind nicht zu empfehlen. All dies liefert zu viel Energie, aber wenig Vitamine und Mineralstoffe und macht schnell wieder hungrig.
- Sprechen Sie nach der Schule mit Ihrem Kind über die Pausenverpflegung. Hat es ihm geschmeckt? Was war nicht so gut? Was würde es gern ändern? So erfahren Sie mehr über die Vorlieben Ihres Kindes und können sich sicher sein, dass Ihr Kind das Pausenbrot auch wirklich isst.

Tipps: Für manche Kinder ist eine schöne Brotdose oder Trinkflasche sehr wichtig. Allein das Lieblingsmotiv oder schöne Aufkleber auf den Behältnissen machen manchmal schon Appetit auf den Inhalt.