

Morgens – Mittags – Abends. Während dieser Tageszeiten essen Kinder und Jugendliche häufig ihre Hauptmahlzeiten. Was ist aber mit der Zwischenverpflegung am Vor- und Nachmittag, die in der Schule verzehrt wird? Für viele Eltern stellt sich die Frage, welche Lebensmittel für eine Zwischenverpflegung geeignet sind und was sie ihren Kindern für die Pause mitgeben sollen. Hierbei gilt: Konzentrationsschwächen während des Unterrichts lassen sich vermeiden, wenn Mädchen und Jungen in der Schule eine Zwischenmahlzeit verzehren und viel trinken. Versorgen Sie Kinder und Jugendliche deshalb mit von Ihnen vorbereiteten Speisen und Getränken.

## Die Zwischenmahlzeiten in der Schule

Hat Ihr Kind zu Hause wenig gefrühstückt? Dann braucht es in der Schule eine energiereichere Pausenverpflegung als Mitschülerinnen und Mitschüler, die gut gestärkt in die Schule kommen.

Ideal ist es, wenn sich das erste Frühstück zu Hause und die Zwischenverpflegung ergänzen.

Die Auswahl an geeigneten Pausenmahlzeiten ist groß und die Zubereitung nicht aufwendig. Im Folgenden finden Sie unsere Empfehlungen für eine ausgewogene und leckere Zwischenmahlzeit. Die einzelnen Komponenten können Sie je nach Geschmack austauschen und abwechselnd mitgeben. Kreativität sollte dabei nicht zu kurz kommen. Eine Zwischenverpflegung besteht beispielsweise aus einem Vollkornbrot oder -brötchen:

- dünn bestrichen mit Butter, Margarine oder Frischkäse,
- belegt mit fettarmer Wurst (Bierschinken, Kasseler, Kochschinken, Lachsschinken, Putenbrust als Aufschnitt) **oder**

- Hart- oder Schnittkäse mit max. 50 % Fett i. Tr. (Appenzeller, Bergkäse, Butterkäse, Camembert, Edamer, Gouda, Mozzarella, Tilsiter) **oder**
- vegetarischem Brotaufstrich (unterschiedliche Sorten wie Aubergine, Kräuter, Paprika oder Tomate).

### Zur Zwischenverpflegung gehören immer:

- frisches Obst (Ananas, Apfel, Apfelsine, Aprikose, Banane, Birne, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Kiwi, Mandarine, Melone, Mirabelle, Pfirsich, Pflaume, Weintraube) **und**
- Gemüse (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika, Radieschen, Tomate).



Quelle: 5 am Tag  
www.machmit-5amtag.de

Als Fingerfood geschnitten sind Obst oder Gemüse bei Kindern und Jugendlichen besonders beliebt. Salatblätter, Radieschen oder Kresse eignen sich beispielsweise als Garnitur von Brot oder Brötchen. Danach die Pausenmahlzeit einfach in kleine Stücke schneiden und appetitlich in der eigenen Brotbox verpacken. Oder versuchen Sie einen Tortilla Wrap dünn bestrichen mit Frischkäse, belegt mit Salat, Paprika und Mais.

Kinder und Jugendliche können auch ein ungesüßtes Müsli verzehren. Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Trinkmilch oder ungesüßte Mixgetränke eignen sich als Zwischenmahlzeit, sind aber keine Durstlöscher. Geben Sie deshalb Trink- oder Mineralwasser sowie ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee mit.

### Spezielle Lebensmittel

Die Produktpalette sogenannter Kinderlebensmittel reicht von Joghurt und Quarkspeisen über Wurst bis hin zu Vitaminbonbons, Säften und Gebäck.

Aus ernährungsphysiologischer Sicht besteht keine Notwendigkeit, Kindern und Jugendlichen diese Lebensmittel als Zwischenverpflegung mitzugeben. Als Kinderlebensmittel ausgelobte Produkte enthalten im Vergleich zu empfehlenswerten Zwischenmahlzeiten häufig viel Fett und Zucker und oftmals einen höheren Anteil an Zusatzstoffen. Darüber hinaus werden teilweise auch Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt.

## Tipps für die Praxis

### Zubereitung

- Haben Sie morgens nur wenig Zeit, können Sie mit der Vorbereitung der Speisen am Abend vorher beginnen. Wichtig ist die kühle Lagerung über Nacht.
- Gestalten Sie die Zwischenverpflegung abwechslungsreich. Wechseln Sie zum Beispiel zwischen Brotsorten, dem Belag sowie je nach Saison das Obst oder Gemüse.
- Abwechslung in der Frühstücksbox bringen auch Weintrauben, Mini-Tomaten, Nüsse oder Trockenobst. Einen Saisonkalender finden Sie unter [www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de) in der Rubrik Wissenswertes.
- Kresse, Schnittlauch, Petersilie oder Basilikum geben vielen Pausenbroten die richtige Würze.
- Probieren Sie doch einmal frische Schnittlauchröllchen auf einem Frischkäsebrot.



Quelle: 5 am Tag  
www.machmit-5amtag.de

- Beziehen Sie ihr Kind in die Vorbereitungen ein! Lassen Sie Kinder und Jugendliche beispielsweise selbst auswählen, welches Obst oder Gemüse sie in der Schule gerne essen möchten.

### Transport & Verpackung

- Auf dem Weg in die Schule wird die Zwischenmahlzeit ordentlich durchgeschüttelt. Gut geeignet für den Transport sind beispielsweise stabile Brotdosen mit leicht verschließbarem und feststehendem Deckel. Handelsüblich gibt es diese in unterschiedlichen Größen und Formen. Eine mehrteilige Box mit herausnehmbarem Einsatz hilft verschiedene Teile der Pausenmahlzeit, wie Brot und Fingerfood, zu trennen.
- Während des Einkaufs die Brotdose einfach gemeinsam auswählen.
- Auch das Verschönern mit Aufklebern oder einfach den Namen Ihres Kindes auf die Box schreiben, hilft die Akzeptanz der Zwischenverpflegung zu erhöhen.
- Auf unnötiges Verpackungsmaterial wie Kunststofftüten sollte weitestgehend verzichtet werden.
- Dass Trinkflaschen bruchsicher und auslaundicht sind, ist selbstverständlich. Hinzu kommt, dass Ihr Kind sie leicht öffnen und schließen kann.

### Leicht verderbliche Lebensmittel

Leicht verderbliche Lebensmittel, wie Milch und Milchprodukte, müssen besonders hygienisch zubereitet und in sauberen Behältnissen gelagert werden.



Quelle: Maksim Shebeko/fotolia

Gerade bei selbsthergestellten Milchprodukten, beispielsweise Joghurt und Milchmixgetränke mit Obstpüree oder Quark mit Früchten, können sich ohne eine kühle Lagerung leicht Bakterien vermehren. Verzehren Sie selbsthergestellte Milchprodukte besser unmittelbar nach der Zubereitung (zu Hause). Oder einfach das Obst getrennt von Joghurt oder Quark essen (in der Schule).

### Was tun mit den Resten?

Die am Schultag nicht verzehrten kühlbedürftigen Lebensmittel dürfen nicht erneut mit in die Schule gegeben werden. Wichtig ist: Lagern Sie die wieder mitgebrachten Lebensmittel nicht erneut im Haushalt ein, sondern entsorgen Sie diese.

Wenn Sie beobachten, dass die zubereitete Zwischenmahlzeit immer wieder mit nach Hause gebracht wird, fragen Sie Ihr Kind nach den Gründen. Geben Sie ihm nur so viele Lebensmittel mit wie es tatsächlich verzehrt.

### Süßes & Co.

Bekomme ich auch etwas Süßes mit in die Schule? Diese Frage kennen Sie als Eltern nur zu gut. Süßigkeiten wie Schokoriegel, süße Aufstriche, Gebäck, Fruchtgummis oder zuckerhaltige Getränke sind keine empfehlenswerten Zwischenmahlzeiten. Sie enthalten viel Energie in Form von Fett oder Zucker und haben wenig Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Süßigkeiten lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, er fällt rasch wieder ab und sinkt sogar unter das Normalniveau. Es kommt zu einem Leistungstief. Mit Vollkornprodukten allerdings werden konstante Blutzuckerwerte erreicht. Das Gehirn wird kontinuierlich und länger versorgt.

## Der DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung

Zwischenmahlzeiten sollten immer im Zusammenhang mit Umfang und Zeitpunkt des Mittagessens sowie der Menge der sonstigen Mahlzeiten betrachtet werden. Kinder und Jugendliche, die auch am Nachmittag den Unterricht besuchen, verzehren neben den Zwischenmahlzeiten eine Mittagsmahlzeit in der Schule.

Der DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung formuliert Anforderungen an die Mittagsverpflegung, die Zwischenmahlzeiten sowie an das Getränkeangebot. In diesen Anforderungen werden sowohl die Lebensmittelqualität als auch ihre Häufigkeiten innerhalb von 20 Verpflegungstagen (vier Wochen) definiert. Darüber hinaus werden Kriterien für die schulischen Rahmenbedingungen, wie Räumlichkeiten oder Essenszeiten, beschrieben.



### Schule + Essen = Note 1

Das Ziel von Schule + Essen = Note 1 ist die Qualität der Verpflegung in Schulen zu sichern und zu optimieren. Deshalb ist im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz der DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung entwickelt und veröffentlicht worden. Weitere Informationen zu dem DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung, den Themen Kinderernährung oder Hygiene finden Sie unter [www.schuleplussessen.de](http://www.schuleplussessen.de).

## Weiterführende Informationen<sup>1</sup>

- aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Essen und Trinken in Schulen. 2. überarbeitete Auflage, Bonn (2010)
- aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Das beste Essen für Kinder – Empfehlungen für die Ernährung von Kindern. 2. veränderte Auflage, Bonn (2011)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung. 3. Auflage, Bonn (2011)

<sup>1</sup> Diese Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit

## Kontakt

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Sprechen Sie uns an!

**Schule + Essen = Note 1**

Telefon 0228 3776-873

Telefax 0228 3776-78-873

E-Mail [schuleplussessen@dge.de](mailto:schuleplussessen@dge.de)

[www.schuleplussessen.de](http://www.schuleplussessen.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung

Godesberger Allee 18

53175 Bonn

[www.dge.de](http://www.dge.de)

Schule + Essen = Note 1 wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. durchgeführt und ist Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:



# Zwischenverpflegung im Schulalltag



Art. Nr. 300206



Schule + Essen = Note 1