



Obst und Gemüse liefern Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Im Rahmen des EU-Schulobst- und -gemüseprogramms stellt das Land Niedersachsen Kindern kostenfrei an drei Tagen pro Woche jeweils eine Portion Obst und/oder Gemüse zur Verfügung. So erfahren die Kinder, wie schmackhaft Obst und Gemüse sind, und lernen, dass beides wie selbstverständlich in ihren Speiseplan gehört.

Informationen zum EU-Schulobst- und -gemüseprogramm finden Sie unter:
www.schulobst.niedersachsen.de

Alternativen zum Pausenbrot

- ▶ Fingerfood ist beliebt und praktisch. Wie wäre es zur Abwechslung einmal mit Gemüse- oder Obstspießen mit mundgerechten Stückchen verschiedener Gemüse- bzw. Obstsorten – je nach Saison? Anstatt eines belegten Brotes oder Brötchens eignet sich auch eine Tortilla, aufgerollt als Wrap, dünn bestrichen mit Sauerrahm oder Frischkäse, belegt mit Salat, Gemüserohkost und Wurst/Käse.
- ▶ Gemüsestifte sind besonders lecker mit einem passenden Dip aus Joghurt, Frischkäse oder Quark mit Kräutern.
- ▶ Eine Kinderhand voll Trockenfrüchte und/oder ungesalzener Nüsse sind eine prima Ergänzung des Schulfrühstücks.



! Weitere Tipps

- ▶ Schulfrühstück besser selbst zubereiten als nur Geld für den Schulkiosk mitgeben.
- ▶ Wiederverwendbare Box und bruchsichere, dichte Trinkflasche anschaffen. Die Kinder können sie beschriften oder mit Stickern verschönern. So vermeiden Sie zusätzlichen Müll.
- ▶ Gekaufte „Kinderlebensmittel“ sind meistens überflüssig. Sie enthalten oft zu viel Fett, Zucker und Zusatzstoffe.
- ▶ Herrscht Hektik am Morgen, können Sie das Schulfrühstück schon abends vorbereiten und bis zum nächsten Tag kühl lagern.
- ▶ Beziehen Sie Ihre Kinder beim Zusammenstellen des Frühstücks mit ein und lassen Sie sie aus zwei oder drei Vorschlägen auswählen. So schmeckt es später viel besser.
- ▶ Das Auge isst mit: das Pausenbrot in Formen wie Dreiecke schneiden.
- ▶ Süßigkeiten sollten besser zu Hause bleiben. Sie bringen dem Körper zwar schnelle Energie durch enthaltenes Fett und Zucker – die Leistung fällt aber genauso schnell wieder ab, sogar unter den Normalwert. Auch für die Zähne sind sie nicht optimal.

Fragen richten Sie an:

Niedersächsisches Ministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Calenberger Straße 2
30169 Hannover
Telefon: (0511) 120-0
E-Mail: poststelle@ml.niedersachsen.de

Gestaltung: www.blacklimesdesign.de

Abenteuer Frühstück



Elterninformation für ein gesundes Schulfrühstück

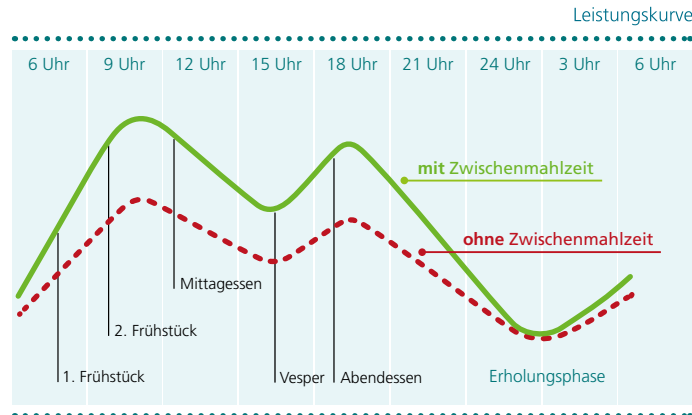


Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Liebe Eltern,

die richtige Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Konzentration und Leistungsfähigkeit Ihrer Kinder in der Schule. Sie sind den ganzen Tag in Aktion. Damit sie nicht schlapp machen,

müssen sie regelmäßig essen. Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit, denn der Körper kann die leeren Energiespeicher der Nacht wieder füllen. Mit einem guten Frühstück können die Kinder gestärkt in den Tag starten und aufmerksam am Unterricht teilnehmen. Am besten frühstücken Sie morgens gemeinsam mit Ihren Kindern und geben Ihnen ein vollwertiges Schulfrühstück mit in die Schule. Mit Blick auf die Leistungskurve wird klar: So haben sie genug Energie bis zur Mittagspause.



Haben die Kinder frühmorgens noch keinen Hunger? Das macht nichts – dafür sollte die Pausenverpflegung in der Schule üppiger ausfallen.

Kinder nehmen an Körpergewicht und -größe noch zu und müssen im Verhältnis zu ihrer Körpergröße mehr essen als Erwachsene. Besonders im Wachstum ist deshalb die ausreichende Versorgung mit Energie, Vitaminen und Mineralstoffen bedeutsam.

Folgende Nährstoffe werden von Kindern oftmals zu wenig aufgenommen. Die Lebensmittel, in denen sie enthalten sind, sollten im Speiseplan der Kinder daher nicht fehlen:

► **Folsäure** ist an der Zellteilung und Zellneubildung beteiligt. Darum ist sie wichtig für das Wachstum. Blattgemüse wie Feldsalat und Vollkornprodukte enthalten Folsäure.

► **Vitamin D** und **Calcium** spielen im Knochenstoffwechsel und für die Entwicklung eines gesunden Skeletts eine große Rolle. Vitamin D wird

bei Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet und befindet sich in Fettfisch wie Lachs und Hering, in Eigelb und Milch. Calcium ist z. B. in Milch und Milchprodukten wie Käse und in Mineralwasser enthalten.

► Als Bestandteil der Schilddrüsenhormone ist genügend **Jod** wichtig für die Wachstumsregulierung. Seefisch, z. B. Thunfisch oder Rollmops, ist reich an Jod, aber auch Milch und Eier liefern es.

► **Eisen** sorgt als Bestandteil der roten Blutkörperchen für den Sauerstofftransport im Blut. Mädchen haben ab der Pubertät einen höheren Bedarf. Gute Eisenquellen sind Fleisch und Wurst, aber auch z. B. Vollkornprodukte und getrocknete Aprikosen enthalten Eisen.

Komponenten für das ideale Schulfrühstück

Die richtige Lebensmittelauswahl bringt Power in den Schultag. Wählen Sie aus jedem farbigen Kasten ein Lebensmittel aus und stellen Sie diese zum Mitnehmen in die Schule zusammen – fertig ist die ausgewogene Pausenverpflegung. Ändern Sie Ihre Auswahl täglich. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.



Brot

- Vollkornbrot/-brötchen
- Mischbrot
- Fladenbrot
- Knäckebrot
- Vollkorn-Reiswaffel
- Laugenstange/-brezel
- Vollkorntoastbrot

Vorteil Vollkornprodukte: Ballaststoffe sorgen für konstante Blutzuckerwerte und eine gleichmäßige Energieversorgung. Zusätzlich liefern sie Vitamine und Mineralstoffe.



Belag (auf dünn gestrichener Butter-/Margarine/Frischkäse/Quark)

- 1 Scheibe fettarme Wurst (z. B. Putenbrust, Lachsschinken, Bierschinken, Kochschinken)
- 1 Scheibe Käse (z. B. Edamer, Gouda, Butterkäse, Mozzarella, Camembert, Tilsiter, Feta)
- vegetarischer Brotaufstrich (z. B. Tomate, Kräuter, Paprika)
- Salatblatt, Tomaten-/Gurkenscheiben
- Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Kresse



Milch und Milchprodukte

- Trinkmilch, 1,5 % Fett
- Naturjoghurt, 1,5–1,8 % Fett, ggf. mit frischen Früchten
- Speisequark, max. 20 % Fett, ggf. mit frischen Früchten
- ungesüßter Milchshake aus fettarmer Milch
- Buttermilch

Milch und Milchprodukte sind leicht verderblich und müssen hygienisch zubereitet und kühl gelagert werden. Selbst gemachte Milchprodukte mit Früchten am besten schnell verzehren oder getrennt mit in die Schule nehmen.



Obst (frisch ohne zusätzlichen Zucker, je nach Jahreszeit z. B.)

- Apfel
- Birne
- Banane
- Ananas
- Weintrauben
- Pflaumen
- Mandarine
- Nektarine
- Erdbeeren/Himbeeren/Brombeeren/Johannisbeeren/Blaubeeren
- Aprikosen

Klein geschnitten sind Obststücke viel schneller im Mund verschwunden.



Gemüse (frisch in Stückchen/Stifte geschnitten, je nach Jahreszeit z. B.)

- kleine Tomaten (z. B. Cocktailtomaten)
- Möhren
- Radieschen
- Paprika
- Salatgurke
- Kohlrabi
- Oliven
- Blattsalate
- Mairübchen
- Rettich

Gesichter aus klein geschnittener Rohkost peppen Pausenbrote optisch auf.



Getränke ungesüßt

- Trink-/Mineralwasser
- Früchte-/Kräutertee
- Rotbuschtee