

Merkblatt

Gesunde Pausenmahlzeit

Gesunde Ernährung und Bewegung sind für die Entwicklung und das Wachstum Ihres Kindes bedeutend. Für den richtigen Start in den (Schul-)Tag ist ein ausgewogenes Frühstück deshalb besonders wichtig. Jedoch will nicht jedes Kind morgens essen, sei es aus Schlaftrunkenheit, oder weil der Appetit noch nicht erwacht ist. So bleibt es manchmal nur bei einem heißen Getränk und die Pausenmahlzeit gewinnt als „Frühstückersatz“ an Bedeutung.

Lebensmittel, die in der Pause nicht fehlen sollten

- **Milch und Milchprodukte** – Sie liefern sowohl wichtiges Calcium, das für den Aufbau von Knochen und Zähnen verantwortlich ist, als auch hochwertiges Eiweiß zum Aufbau von Gewebe und Muskelmasse. Gerade im Wachstum sollte auf die Zufuhr dieser Stoffe besonders geachtet werden. Geben Sie ihrem Kind zirka 250ml Joghurt oder Milch oder 2 ½ Scheiben Käse für die Pause mit.
- **Getreideprodukte** – Vollkornbrot nach Wahl (1 bis 2 Scheiben) oder ein selbstgemischtes Müsli (30 bis 50 g pro Kind) liefern die notwendige Energie, aber auch Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Vollkornprodukte sind aufgrund ihres höheren Ballaststoffanteils die besseren Nährstofflieferanten und halten länger satt. Sie sollten unbedingt bevorzugt werden.
- **Obst und Gemüse** – Sie liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Außerdem sind sie, aufgrund des hohen Wasseranteils kalorienarm und gut für die Verdauung. Sie können Obst und Gemüse zum lustigen Verzieren der Brote verwenden, um Ihrem Kind die gesunde Beilage besonders schmackhaft zu machen. Je nach Saison, schon kindgerecht vorbereitet (geschält) sollte es bei keiner gesunden Pausenmahlzeit fehlen. Bedenken Sie bei der Auswahl, dass Ihre Kinder mit den Fingern zugreifen. Obst oder Gemüse muss deshalb fest sein und soll nicht tropfen. Karotten (Möhren), Paprika, Radieschen, Gurkenstücke, Kohlrabi, Äpfel und Birnen eignen sich besonders gut.
- **Aufstrich** – Bohnen-, Linsen- und Kichererbsen-Aufstriche sind reich an Vitamin B₁, dem Vitamin für starke Nerven, Konzentration, Gedächtnis und körperliche Kondition und deshalb besonders gut für konzentriertes Lernen geeignet. Denken Sie daran, für kleinere Kinder milder zu würzen und fertige Aufstriche gegebenenfalls durch Zugabe von Topfen (Quark) milder zu machen. Rezepte für Aufstriche auf Topfen- (Quark-) oder Getreidebasis finden Sie in unseren Rezeptbüchern (siehe Buchtipps).
- **Nüsse und Trockenfrüchte** – Sie liefern nicht nur wertvolle Fette für die Entwicklung des Gehirns, sie sättigen auch für lange Zeit und sind gute Mineralstoff- und Vitaminlieferanten. Somit eignen sie sich als hervorragende Alternative zu Keksen als Nachspeise. Achten Sie darauf, dass sie weder gesalzen noch gezuckert sind. Eine Handvoll ist meist ausreichend für die Schulpause.
- **Getränke** – Sie sind die Basis einer gesunden Schulpause und gerade an heißen Tagen oder nach dem Sportunterricht besonders wichtig. Wasser, verdünnte Obstsäfte und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees eignen sich als Durstlöcher am besten. Vermeiden Sie Limonaden, Eistee Fruchtsäfte mit Süßstoffen oder Zuckeraustauschstoffen.

Tipps & Tricks für die Jause

- Je abwechslungsreicher die Pausenmahlzeiten über die Woche verteilt sind, desto lieber werden sie verspeist.
- Coole Trinkflaschen mit Aufklebern oder einem besonderen Design motivieren jeden „Trinkmuffel“, einen Schluck zu nehmen.
- Nichts ist schlimmer als die Jause, die sich gleichmäßig über die Schulhefte verteilt. Verwenden Sie daher möglichst dichte, bruchsfähige Dosen und Jausen-Boxen. Vor allem Joghurtbecher oder Trinkflaschen laufen manchmal gerne aus. Große Boxen mit mehreren kleinen Fächern eignen sich besonders gut, um Obst und Gemüse sowie Brot und eine kleine Nachspeise getrennt zu transportieren. Trinkflaschen sollten möglichst aufrecht in der Schultasche verstaut werden.
- Lassen Sie ihr Kind mitentscheiden! Fragen Sie nach, welche Obst- oder Gemüsesorten es besonders gerne isst! So verhindern Sie, dass die liebevoll zubereitete Jause im Müllkübel landet oder ungegessen wieder nach Hause gebracht wird. Ältere Kinder können Ihre Jause – zusammen mit Ihnen – in der Früh auch selber zubereiten. Sollte trotzdem einmal etwas nicht schmecken, fragen Sie Ihr Kind ob es zu viel war, ob und warum es nicht geschmeckt hat und nach möglichen Alternativen.
- Achten Sie auf Qualität! Ungespritztes Obst und Gemüse sowie frisches Joghurt – möglichst aus Bioqualität – sind nicht nur gesünder für Ihr Kind, sie vermitteln ihm auch, wie wichtig regionale, qualitativ hochwertige Produkte sind und sorgen dafür, dass es meist auch später nach Ihren Gesichtspunkten auswählt.
- Vergessen Sie nicht, auch notwendiges Besteck einzupacken! Zum Beispiel ein Löffel für das Joghurt oder eine kleine Gabel für Obstsalat. Ein bis zwei Servietten zum Abwischen gehören zur Grundausstattung und sollten in keiner Jausenbox fehlen.
- Klären Sie mit den Lehrerinnen und Lehrern ab, ob es bestimmte Richtlinien für die Jause gibt. An manchen Schulen darf beispielsweise nur Wasser als Getränk mitgegeben werden, an manchen nichts Süßes.

Buchtipps:

„Coole Rezepte für zwischendurch“, ISBN 978-3-901518-14-0

(Kommt Ihr Kind gerade in die Schule und braucht alle Nährstoffe, sich konzentrieren zu können? Das Buch über Brainfood für schlaue Köpfe und darüber, was Schulkinder brauchen. Mit 88 coolen Rezepten für Jausen, Pausen und Zwischenmahlzeiten.)

„Pfiifige Rezepte für kleine und große Leute“, ISBN 978-3-901518-46-1

(Suchen Sie zahlreiche einfache und rasch zubereitbare Rezepte für junge Familien? Dieses Buch gibt es auch als E-Book: ISBN 978-3-901518-29-4)

Sollten Sie noch Fragen haben, beantwortet Frau Mag. Hanreich diese gerne unter der Mobilnummer 0043 699 17197503. Näheres unter: <https://www.hanreich-verlag.at/beratung-eltern.html>

© Ingeborg Hanreich Verlag, Stand 2021

Verlag • Beratung • Information

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC | Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin
Esterhazygasse 7/2, A-1060 Wien | Tel.: (+43 1) 504 28 29-1, Fax: -4
E-Mail: office@hanreich-verlag.at | www.hanreich-verlag.at
UID-Nr.: ATU37479108 | DVR: 0953121130398