

Pressemitteilung

Schulanfang in Sachsen-Anhalt: Das gehört in die Frühstückbox

Magdeburg, 8. August 2018 – Am Wochenende werden in Sachsen-Anhalt Tausende Erstklässler eingeschult. In sehr vielen Familien taucht damit zum ersten Mal die Frage auf: Was kommt in die Brotbüchse? „Eltern sollten nach Möglichkeit morgens mit den Kindern frühstücken und ihnen zusätzlich eine vollwertige Zwischenmahlzeit als Pausenbrot mitgeben“, rät Axel Wiedemann, Landesgeschäftsführer der BARMER in Sachsen-Anhalt. Für das Pausenbrot sind Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen sowie ergänzend Milchprodukte (Joghurt oder Quark), ein Stück Obst oder Gemüse wie zum Beispiel Apfel, Birne, Pfirsich, Möhre, Radieschen oder Gurke gut geeignet.

Wer lieber Wurst als Käse auf dem Pausenbrot mitnimmt, darf gerne auch auf fettarmen Belag, wie Schinken, Corned Beef oder Wurst aus Geflügelfleisch ausweichen. Für die Erhaltung des Wohlbefindens und der Gesundheit ist es wichtig, sich gesund und ausgewogen zu ernähren.

Bei den hohen Temperaturen sollten Eltern außerdem darauf achten, ausreichend Getränke als Durstlöscher mitzugeben. Zu empfehlen sind Wasser und ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee oder eine Fruchtsaftschorle (Verhältnis: 1:5 bis maximal 1:3 Saft zu Wasser). „Auf Limonaden, Erfrischungsgetränke oder Eistees sollte man wegen des hohen Zuckergehaltes verzichten“, sagt Wiedemann. „Sie verstärken eher noch das Durstgefühl.“ Damit der Stoffwechsel optimal funktioniert, müssen Kinder ausreichend Flüssigkeit, über den Tag verteilt rund 1 bis 1,5 Liter, aufnehmen.

In fünf Schritten zum perfekten Pausensnack:

1. Brot und andere Getreideprodukte – Da steckt viel drin

Sie bieten Vitamine, Eiweiß, Stärke, Mineral- und Ballaststoffe. Bevorzugen Sie stets Produkte aus dem vollen Korn wie Vollkornbrot, -brötchen und -flocken. Sie liefern mehr Nährstoffe als Produkte aus weißem Mehl und schmecken herzhafter.

2. Brotbelag – Abwechslung macht Appetit

Verwenden Sie herzhaften Belag, wie magere Wurst- und Käsesorten,

Quark in verschiedenen Variationen oder einen vegetarischen Brotaufstrich. Gurkenscheiben, Radieschen, Schnittlauch, Kresse und Salatblätter geben die nötige Frische. Für alle, die es lieber süß mögen, sind Bananen und Apfelscheiben eine leckere Alternative.

3. Milch und Milchprodukte – Gut für die Knochen

Sie sind der beste Calciumlieferant. Insbesondere Kinder müssen mit diesem Knochenbaustein ausreichend versorgt werden. Milch ist somit eine wertvolle Ergänzung für den Pausensnack. Stellen Sie Quark- oder Joghurtspeisen lieber selbst her und variieren Sie mit Früchten und Getreideflocken wie z. B. ein Naturjogurt mit 100 Gramm klein geschnittenen Früchten verrühren. Fertigprodukte enthalten meist beträchtliche Mengen Zucker.

4. Obst und Gemüse – am besten 5 am Tag

Zu jedem Pausensnack gehören Obst oder Gemüse. Verpackt in eine luftdichte Kunststoffdose sind zerkleinertes Obst und Gemüse am besten geschützt. Nutzen Sie das abwechslungsreiche Gemüse- und Obstangebot, es kommt der Gesundheit zugute. Ein Obst- oder Gemüsesaft ist dazu eine gute Alternative.

5. Getränke – Gegen den großen Durst

Getränke gehören zum Pausensnack. Damit der Stoffwechsel optimal funktioniert, müssen auch Kinder ausreichend Flüssigkeit (rund 1 bis – 1,5 Liter am Tag) aufnehmen. Wasser erfüllt als Transport- und Lösemittel der Nährstoffe wichtige Aufgaben im Körper. Trinkwasser, natürliches Mineralwasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind besonders geeignet.

Für Abwechslung in der Frühstücksbbox finden Sie auf dem Flyer im Anhang einige Rezeptideen.

Für Rückfragen oder O-Töne stehen wir gerne zur Verfügung.