



Verbraucherzentrale
Brandenburg

Pausenhäppchen

Katrin Hofschläger

Verbraucherberaterin Lebensmittel/Ernährung

09.07.2026



Was muss auf einer Lebensmittelverpackung stehen?





Was hilft, das Getränk zu bewerten?

- Der Flüssigkeitsbedarf am Tag liegt ungefähr bei 1,5 Liter.
- Wenn eine Limonade auf 100 Milliliter 50 kcal hat, dann nimmt ein Schulkind mit 1,5 Liter Limonade bereits 750 kcal auf.
- Der Körper benötigt am Tag ungefähr 1900 - 2100 kcal.
- Die 1,5 Liter Limonade würden also schon viel von deinem Tagesbedarf an Energie abdecken.
- Am besten eignen sich Getränke ohne Brennwert (Tee ohne Zucker oder Wasser).

Apfelsaft aus Apfelsaftkonzentrat, klar Fruchtgehalt: 100%		
Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 ml	pro Glas (250 ml)
Brennwert	187 kJ 44 kcal	468 kJ 110 kcal
Fett	<0,5 g	<0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g	<0,1 g
Kohlenhydrate	10 g	26 g
davon Zucker	9,8 g	25 g



Verbraucherzentrale
Brandenburg

Link Frühstücksfreunde/ Rezeptideen VZ Brandenburg

- [190410_VZB_Rezepte_Fruehstueck_final.pdf](#)



Die Brotdose clever gepackt

1 Portion Obst/Gemüse
am besten saisonal & regional

- Möhren
- Paprika
- Gurke
- Apfel
- Beeren
- Banane
- Minitomaten
- Radieschen
- Kohlrabi
- Hülsenfrüchte als Brotaufstrich
- ...

immer dabei!

1 Getränk

- Trinkwasser
- Tee aus Kräutern und Früchten (ungesüßt)

immer dabei!

1 Portion Getreideprodukte
am besten Vollkornprodukte

- Brot, Brötchen
- Knäckebrot
- ungesüßtes Müsli, z.B. mit Flocken aus Hafer, Dinkel, Hirse

immer dabei!

1 Portion Milchprodukte

- verschiedene Käsesorten wie Emmentaler, Mozzarella, Frischkäse, Gouda
- Speisequark
- Naturjoghurt oder Milch zum Müsli
- Buttermilch

eine gute Wahl!





Die Brotdose clever gepackt

1 Portion Obst/Gemüse
am besten saisonal & regional

- Möhren
- Paprika
- Gurke
- Apfel
- Beeren
- Banane
- Minitomaten
- Radieschen
- Kohlrabi
- Hülsenfrüchte als Brotaufstrich
- ...

1 Getränk

- Trinkwasser
- Tee aus Kräutern und Früchten (ungesüßt)

1 Portion Getreideprodukte
am besten Vollkornprodukte

- Brot, Brötchen
- Knäckebrot
- ungesüßtes Müsli, z.B. mit Flocken aus Hafer, Dinkel, Hirse

1 Portion Milchprodukte

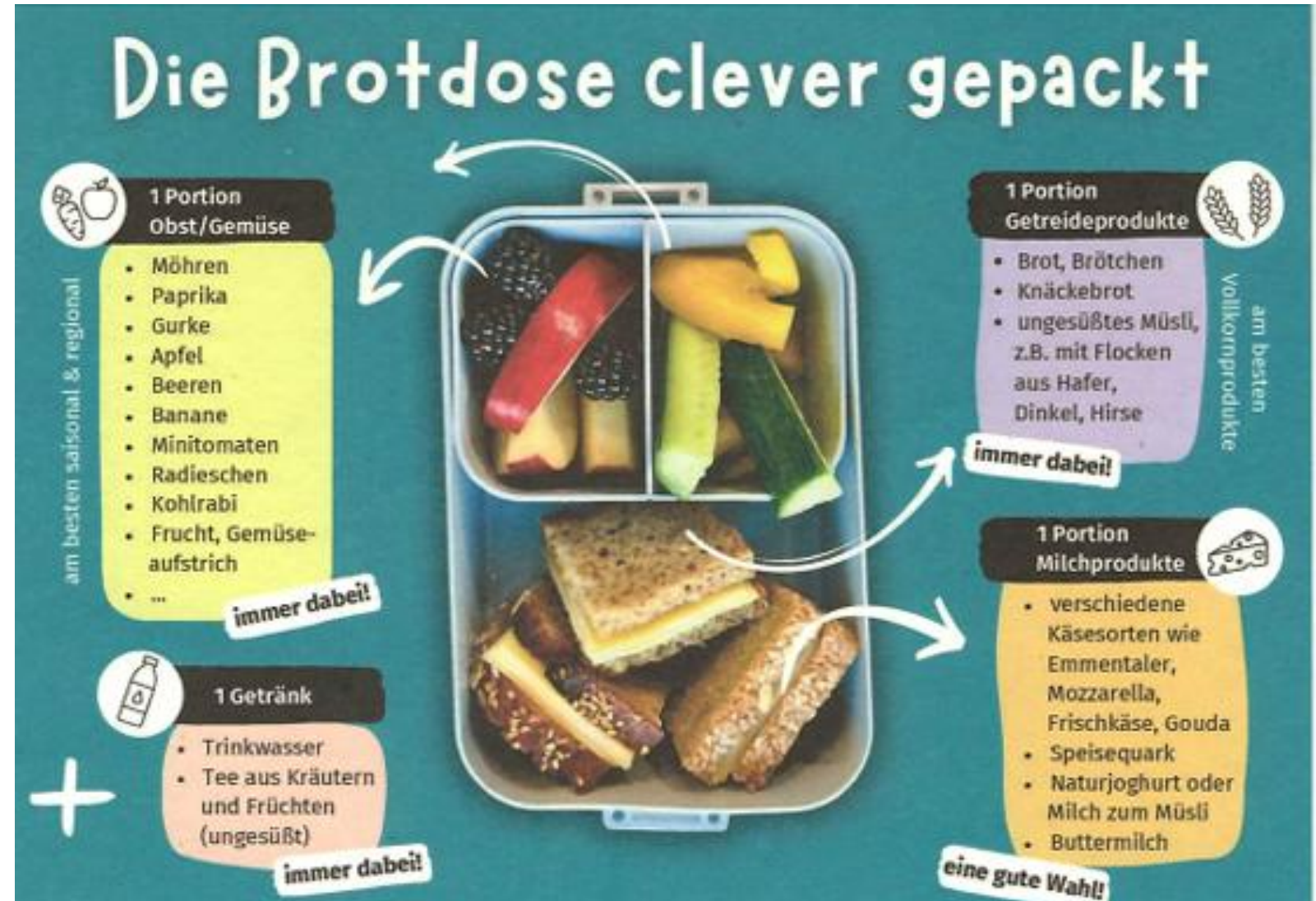
- verschiedene Käsesorten wie Emmentaler, Mozzarella, Frischkäse, Gouda
- Speisequark
- Naturjoghurt oder Milch zum Müsli
- Buttermilch

immer dabei!

eine gute Wahl!



Verbraucherzentrale
Brandenburg





Verbraucherzentrale
Brandenburg

Preis: 1,05 €





Verbraucherzentrale
Brandenburg





Verbraucherzentrale
Brandenburg



Enthaltener Zucker pro Packung

Erdbeerdrink: 5,5 Zuckerwürfel

Quetschie: 3,5 Zuckerwürfel

Waffeln, 3 Stück: 6 Zuckerwürfel

Cheestring: < 1 Zuckerwürfel (zu vernachlässigen)

Gesamt: 15 Zuckerwürfel



Verbraucherzentrale
Brandenburg