

Pausenpower! Gesund & lecker durch den Ganztag

Wie gelingt eine leckere und zugleich (zahn-)gesunde Brotbox für lange Schultage?

Welche Snacks und Getränke geben Kindern sinnvoll Energie für Konzentration, Bewegung und Lernen?

OHNE FRÜHSTÜCK BIS ZUR PAUSE ?

ca. 30 % der Kinder in Brandenburg frühstücken an Schultagen nie (Kinder- und Jugendgesundheitsbericht Brandenburg 2025)

➔ die PAUSE wird zum 1. oder 2. FRÜHSTÜCK

- Über Nacht verbraucht der Körper einen Großteil seines Energiespeichers
- für anhaltende Konzentration braucht der Körper über den Tag verteilt regelmäßige Energie

Richtige Energie = man ist wacher und kann sich besser dauerhaft konzentrieren

BROTBOX? KLASSEN-FRÜHSTÜCK? SCHULKIOSK? WAS EIGNET SICH FÜR EINE GESUNDE PAUSE?

Zusammenstellung am besten aus diesen drei Lebensmittel-Gruppen:

- Milch oder Milchprodukt
- Getreideprodukt (wie Brot, Müsli), idealerweise eine Vollkornvariante
- frisches Obst oder Rohkost

Nur bitte in kleinen Mengen:

Butter, Margarine, magerer Käse und Wurstaufschnitt oder ein süßer Aufstrich. Probieren Sie doch einmal selbst gemachte Aufstriche z.B. unter der Rezeptesammlung der Vernetzungsstelle Brandenburg (Bereich Kitaverpflegung)

Süßigkeiten wie Schokoriegel, Fruchtgummis oder Gebäck eignen sich nicht als Zwischenmahlzeit, da sie zu viel Fett und /oder Zucker enthalten.

Trinken: Trink- oder Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee sowie stark verdünnte Fruchtsaftchorle

Stand 09.07.2026 aus der Veranstaltungsreihe "Häppchen aus dem Ganztag"



HANDOUT ZUR KOOPERATIONSVERANSTALTUNG DER
VERNETZUNGSSTELLE BRANDENBURG, DEM ZAHNÄRZTLICHEN DIENST
OBERHAVEL UND DER VERBRAUCHERZENTRALE BRANDENBURG

KARIES & ÜBERGEWICHT VORBEUGEN

WHO: „Zugesetzter Zucker soll maximal 10 % der täglichen Energiezufuhr ausmachen, im besten Fall sogar nur 5 %..“

Rechenbeispiel für ein Kind:

ca. 1200 Kilokalorien Energiebedarf = altersabhängig ca. 25 bis max. 40 g Zucker = 3-6 TL (= 8-13 Stück Würfelzucker)

Faustregel: "Pro Tag nicht mehr Süßes, als in eine Kinderhand passt"

Wo lohnt sich ein genauer Blick auf die Zutatenliste auf der Packung?

- "Kinder-Lebensmittel" - gezielte Vermarktung für Kinder: (ansprechende Verpackung, Werbung oder Gestaltung)

ABER: meist zu viel Zucker, Fett und/oder Salz

Hinweis: Die Endung „-ose“ ist ein häufiger Hinweis auf Zucker.

- Fokus Getränke - empfohlene Flüssigkeitsmenge am Tag ca. 1,5 Liter

Rechenbeispiel: 1,5 l Limonade mit 50 kcal auf 100ml = 750 kcal/ 1,5 l → Wenn ein Schulkind von 7-9 Jahren einen Tagesbedarf von ca. 1500-2000 kcal am Tag hat, ist das schon die Hälfte nur über das Trinken.

WO FINDE ICH MEHR INFOS & INSPIRATION?

FÜR LECKERE BROTDOSEN, PAUSENGESTALTUNG, TRINKEN...EINFACH ZUM SCANNEN.



Ihr fachlicher Ansprechpartner bei Ihren Fragen zu Verpflegung und Ernährungsbildung in Schule, Hort und Ganztag in Brandenburg:
www.vernetzungsstelle-brandenburg.de



Neu auf Instagram!
Termine und Infos



Gefördert durch:



LAND
BRANDENBURG
Ministerium für Land- und
Ernährungswirtschaft, Umwelt
und Verbraucherschutz



LAND
BRANDENBURG
Ministerium für Bildung,
Jugend und Sport



Gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung
von Bildung, Kultur und Umweltschutz (PA Berlin) mbH

In Kooperation mit:



Gesundheitsamt
Brandenburg
Oder-Spree
Oderhavel