

Ein herzliches Willkommen zur Veranstaltungs-Reihe „Häppchen aus dem Ganztag“ 09.07.2026 Thema "Pausenpower! Gesund und lecker durch den Ganztag"

...von der Vernetzungsstelle Brandenburg

- Ihr fachlicher Ansprechpartner für Kita- und Schulverpflegung -

Heute in Kooperation mit dem/der

- Zahnärztlichen Dienst
(Gesundheitsamt OHV)
- Verbraucherzentrale Brandenburg



1

In Kooperation mit:



Gefördert durch:



Überblick heute



1. VNS - Unsere Angebote für Ihre Arbeit

1. Einstieg in die Thematik

2. Zahnärztlicher fachlicher Input

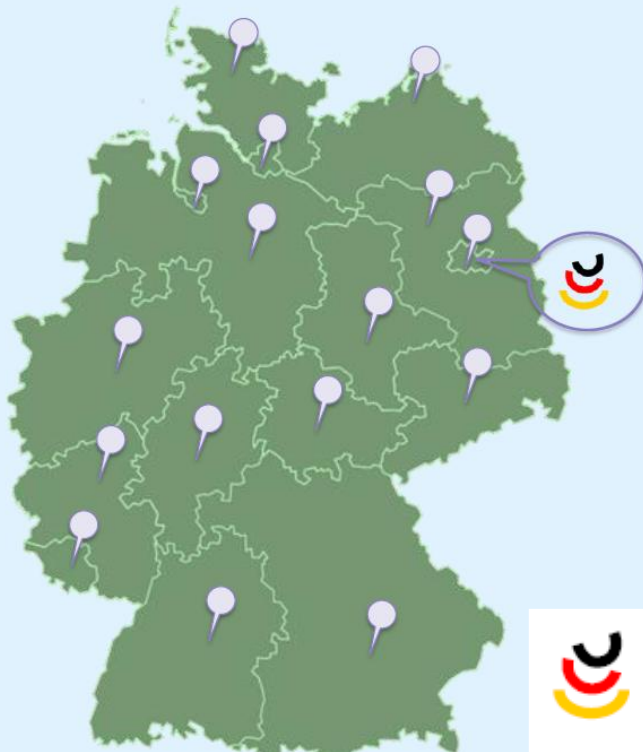
3. Praktische Pausenhäppchen

4. Austausch/Fragen

Was machen die Vernetzungsstellen?



Flächendeckendes Netzwerk
für hochwertiges Essen und Trinken
Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung



Bundeszentrum
Kita- und Schulverpflegung

Aufgabenbereich:

- unabhängig und verlässlich fachliche Hilfestellungen in allen Aspekten der Schulverpflegung auf **Basis der Empfehlung der DGE**
- Ansprechpartner für die Akteure vor Ort:
 - Hilfe bei Planung, Aufbau und Optimierung einer qualitativ hochwertigen und attraktiven Gemeinschaftsverpflegung

Unsere Projekte

Basisarbeit
+
Intensivierte
Unterstützung
einzelner Zielgruppen



2025 – 2027 (MLEUV + MBJS)
VNS Schulverpflegung seit 2009,
VNS Kitaverpflegung seit 2019



Weiterentwicklung
der **Webanwendung**
Unser Kitaessen

2025-2027



GKV-Projekte: KOMPASS für
die „Vergabe von Kita- und
Schulverpflegungsleistungen

2021-2027



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

Angebote für die Kitaverpflegung



Kontakt

Nancy Berg

Projektverantwortliche Kitaverpflegung

☎ 0331-7308556

✉ berg@vernetzungsstelle-brandenburg.de

Annalena Thimm

☎ 0331-7308556

✉ thimm@vernetzungsstelle-brandenburg.de



Digitales QM-Tool Unser Kitaessen inkl. Lernplattform

www.unser-kitaessen.de

Zwischenverpflegung gemeinsam ausgewogen und nachhaltig gestalten

<https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/kitaverpflegung/zwischenverpflegung-kita/>

Rezeptsammlung für mehr Vielfalt beim Frühstück und der Zwischenverpflegung

<https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/kitaverpflegung/rezeptsammlung-vesper-kita/>

Ideensammlung für die Gestaltung des Kitaessens und Umsetzung von Ernährungsbildung

https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/wp-content/uploads/VNS_Ideensammlung_Online_25MB.pdf

Unterstützung für die Praxis: Angebote für die Schulverpflegung

Ansprechpartnerin
rund um die Schulverpflegung:

Kontakt

Pia Pfennigwerth-Pelka

Projektverantwortliche Schulverpflegung

☎ 0331-7308558

✉ pf-pelka@vernetzungsstelle-brandenburg.de



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung Brandenburg





PROGRAMM
**UNSER
SCHULESSEN*****
Lassen Sie sich auszeichnen!

Anmelden:



Infos:



- **unterstützt und berät Schulen**, die eine **ausgewogene und nachhaltige Mahlzeiten** als verlässlichen Bestandteil des (Ganztags-) Schulalltags etablieren wollen → Coaching und individuelle fachliche Begleitung
- Implementierung von **Ernährungsbildung** in Schulen (Lern- und Lebensort Hand in Hand)
- drei aufeinander aufbauenden Qualitätsstufen die Schulverpflegung
- aktive **Nutzung des QM-Tools Unser Schulessen**
- Sichtbarmachung von Verbesserungen (***) Sterne-Auszeichnung)

Unterstützung für die Praxis:

WEB-ANWENDUNG UNSER SCHULESSEN

unser
schul
essen



Digitales Tool für Schulen zur
Qualitätsentwicklung der
Schulverpflegung – kostenfrei
nutzbar für Schulen im Land
Brandenburg

www.unser-schulessen.de

Anmeldung formlos durch die Schulleitung:
info@schulverpflegung-brandenburg.de

- **Arbeitsinstrument** für den Verpflegungsausschuss
- Qualität des Schulessens schulintern bewerten → **Qualitäts-Checks** in 9 Handlungsfeldern
- **Umfragen zu Zufriedenheit** und Akzeptanz erstellen und automatisch auswerten
- **Maßnahmen zur Verbesserung partizipativ planen** und durchführen

Vernetzungsstelle unterstützt – mit Werkzeugen, die ineinandergreifen



Für den Ganzttag: Online VA Reihe „Häppchen aus dem Ganzttag“



- aus Bedarfsabfragen 2025:
ca. alle 2 Monate für. 1,5 Std. zur Nachmittagszeit 15-16:30 Uhr, Online, fachlicher Input und Austausch, Praxisbeispiele, Netzwerkpartner
- Themenkomplexe mit Verpflegungsbezug/Ernährungsbildung im GT

Ab 28.05.2026 „Mitbestimmung auf dem Teller: Schulverpflegung im Ganzttag gemeinsam gestalten“

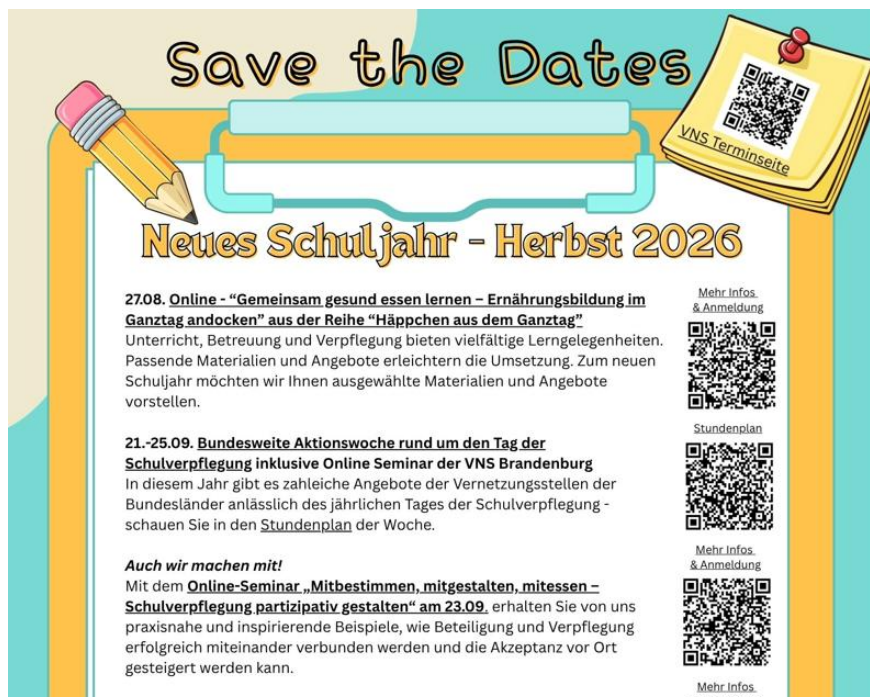
09.07.2026 „Pausenpower! – Gesund und lecker durch den Ganzttag“

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale BB, dem Zahnärztlichen Dienst Oberhavel und der Vernetzungsstelle Brandenburg statt.

27.08.2026 „Gemeinsam gesund essen lernen - Ernährungsbildung im Ganzttag andocken“

15.10. Thema noch offen, aber Spoiler: wahrscheinl. Thema Schülerfirmen/Schulkiosk

Weitere Termine und Themen folgen. Infos und Anmeldung über die [Terminseite der VNS](#)



Save the Dates

Neues Schuljahr - Herbst 2026

27.08. Online - "Gemeinsam gesund essen lernen - Ernährungsbildung im Ganzttag andocken" aus der Reihe "Häppchen aus dem Ganzttag"
Unterricht, Betreuung und Verpflegung bieten vielfältige Lerngelegenheiten. Passende Materialien und Angebote erleichtern die Umsetzung. Zum neuen Schuljahr möchten wir Ihnen ausgewählte Materialien und Angebote vorstellen.

21.-25.09. Bundesweite Aktionswoche rund um den Tag der Schulverpflegung inklusive Online Seminar der VNS Brandenburg
In diesem Jahr gibt es zahlreiche Angebote der Vernetzungsstellen der Bundesländer anlässlich des jährlichen Tages der Schulverpflegung - schauen Sie in den [Stundenplan](#) der Woche.

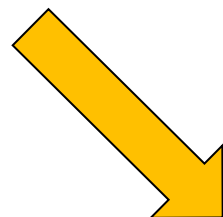
Auch wir machen mit!
Mit dem **Online-Seminar „Mitbestimmen, mitgestalten, mitessen - Schulverpflegung partizipativ gestalten“ am 23.09.** erhalten Sie von uns praxisnahe und inspirierende Beispiele, wie Beteiligung und Verpflegung erfolgreich miteinander verbunden werden und die Akzeptanz vor Ort gesteigert werden kann.

Mehr Infos. & Anmeldung

Stundenplan

Mehr Infos. & Anmeldung

Mehr Infos. & Anmeldung



26.11.2026 Live-Vormittag: Brotdosen-Werkstatt

9:30 – 13:30 Uhr bei und mit der Sarah Wiener Stiftung, Wrangelstr. 31, 10997 Berlin

Brotdosen-Werkstatt: Clevere Ideen für Frühstück- & Vesperboxen

Wie gelingt eine ausgewogene, kindgerechte und alltagstaugliche Brotdose?

In dieser Praxis-Werkstatt erhaltet ihr wertvolle Impulse, entwickelt Ideen für die Elternarbeit und bereitet gemeinsam einfache Brotdosensnacks zu.

[Kostenfrei anmelden](#)



alltagstaugliche Tipps und vielseitige Snack-Inspirationen für starke Pausen.

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahmen und sind auch im Schuljahr 2026/2027 Ihr fachlicher Ansprechpartner bei Fragen zu Verpflegung und Ernährungsbildung in Schule, Hort und Ganzttag in Brandenburg:
www.vernetzungsstelle-brandenburg.de

Nehmen Sie auch gern an unserem kostenfreien Schul-Programm **Unser Schulleben - Drei Sterne teil** und/oder schauen Sie auf unsere **Unterseite zum Ganzttag**.

Neu: Wir sind jetzt auch auf Instagram!
Termine und Infos

Design © Canva

Weiteres für den Ganztag:



VNS-Unterseite „Schulverpflegung im Ganztag“

<https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/schulverpflegung/ganztag/>

- Kontinuierlich in Weiter-Entwicklung
- Überblick u.a. zu
 - Gesetzlicher Rahmen
 - Infos zur Gestaltung bundesweit/BB
 - Veranstaltungs-Nachlese (z.B. auch Präsentationen und Handout von heute)
 - Terminhinweise
 - Verlinkung auf Materialien für die Praxis

Weiteres für den Ganztag:



LIBRA Online-Veranstaltungsreihe „Steig ein – ganztägige Bildung und Betreuung in Bewegung bringen“

- Veranstaltungsreihe ist an den Handlungsfeldern guter ganztägiger Bildung und Betreuung und dem Ganztagsriesenrad ausgerichtet → kurze und prägnante Online-Seminare sollen die einzelnen Handlungsfelder des Ganztags mit fachlichem Input und Möglichkeit zum Austausch belebt werden.

Kooperations-VA 18.05.2026

„Ganztag mit Geschmack“

zum Handlungsfeld „Verpflegung“

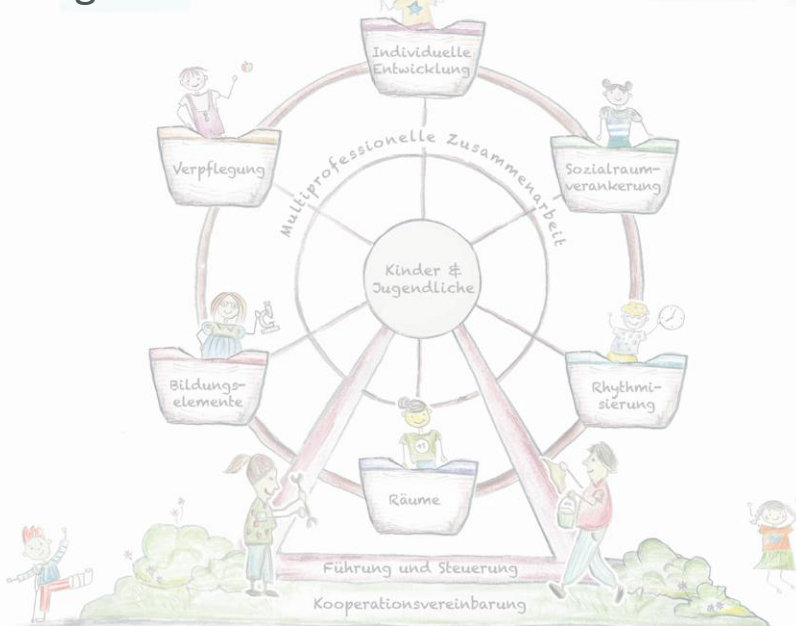
Über unsere Unterseite GT verfügbar:

→ Präsentation

→ Gemeinsame Arbeitshilfe für das Handlungsfeld Verpflegung (Checkliste)

Folgende Termine und Handlungsfelder

<https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/schulentwicklung/ganztägige-bildung-und-betreuung-in-brandenburg/aktuelle-veranstaltungen>



Quelle: <https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/schulentwicklung/ganztägige-bildung-und-betreuung-in-brandenburg/das-ganztagsriesenrad>

Einstieg in die Thematik:



Von zu Hause mitgebracht

Zu Hause

1. oder 2. Frühstück
und/oder
Zwischenmahlzeit

Unterwegs „außen“
gekauft

Angebot in der Schule

- von der Schule organisiert
(eigenes Angebot o. über Essensanbieter)
- Schul-Kiosk
- Bestückte Automaten

Einstieg in die Thematik:



Warum Frühstück – Pausenboxen – Zwischenmahlzeiten?

ca. 30 % der Kinder in Brandenburg frühstücken an Schultagen nie

(Kinder- und Jugendgesundheitsbericht Brandenburg 2025)

Aber:

Über Nacht verbraucht der Körper einen Großteil seines Energiespeichers.

- Frühstück ist wichtig, um Energiespeicher nach 10-12 Stunden Schlaf wieder aufzufüllen
- Wer zu Hause nicht frühstückt für den wird die Pausenbox/das Angebot vor Ort zur 1. Mahlzeit
- 2. Frühstück und Zwischenmahlzeiten in der Schule
- Damit das Wohlbefinden und die Konzentration über den Vormittag anhalten,
- auch ausreichend trinken ist wichtig

Basis-Infos

Wichtiger Beitrag zur tägl. Nährstoffzufuhr → Abstimmung der Komponenten

Orientierung im DGE-Qualitäts-Standard



Frühstück und Zwischenverpflegung

Tabelle 2: Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot für Frühstück und Zwischenverpflegung an 5 Verpflegungstagen

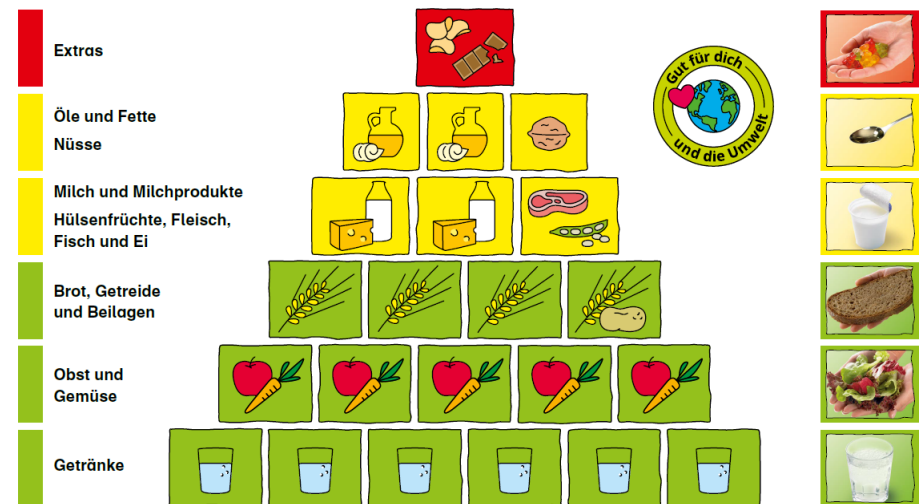
Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten Orientierungswerte für Lebensmittelmengen über 5 Verpflegungstage	Lebensmittelhäufigkeiten Orientierungswerte für Lebensmittelmengen über 5 Verpflegungstage pro Schüler*in jeweils für Primarstufe und Sekundarstufe
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	› Vollkornprodukte › Pseudogetreide › Müsli ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten	Mischkost Lebensmittelhäufigkeiten über 5 Verpflegungstage Orientierungswerte für Lebensmittelmengen über 5 Verpflegungstage › ca. 50 % des täglichen Angebotes aus Vollkornprodukten	Ovo-lacto-vegetarische Kost mind. 10 × (mind. 2 × täglich) P: ca. 450 g, S: ca. 500 – 700 g › davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebotes aus Vollkornprodukten
Gemüse und Salat	› Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat	mind. 5 × (mind. 1 × täglich) P: ca. 500 g, S: ca. 550 – 750 g › davon: mind. 3 × als Rohkost	mind. 5 × (mind. 1 × täglich) P: ca. 500 g, S: ca. 550 – 750 g › davon: mind. 3 × als Rohkost
Obst	› Obst, frisch oder tiefgekühlt › Nüsse und Ölsaaten › jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten	10 × (2 × täglich) P: ca. 900 g, S: ca. 1000 – 1200 g › davon: mind. 2 × als Nüsse oder Ölsaaten P: ca. 25 g, S: ca. 50 – 60 g	10 × (2 × täglich) P: ca. 900 g, S: ca. 1000 – 1200 g › davon: mind. 2 × als Nüsse oder Ölsaaten P: ca. 25 g, S: ca. 50 – 60 g
Milch und Milchprodukte	› Vollmilch, Magermilch, Kefir: › Fett absolut › Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten max. 30 % Fett absolut	mind. 10 × (mind. 2 × täglich) P: ca. 1200 g, S: ca. 1400 – 1600 g	mind. 10 × (mind. 2 × täglich) P: ca. 1200 g, S: ca. 1500 – 1700 g
Fleisch, Wurst, Fisch	› Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett	max. 2 × Fleisch/Wurstwaren im Angebot P: ca. 20 g, S: ca. 40 – 50 g	entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot ³
Fett	› Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen	Rapsöl ist Standardfett P: ca. 30 g, S: ca. 30 – 50 g	Rapsöl ist Standardfett P: ca. 30 g, S: ca. 30 – 50 g
Getränke	› Wasser › Früchte- und Kräutertee › jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten	Getränke sind jederzeit verfügbar	Getränke sind jederzeit verfügbar

Was eignet sich also für ein Schul-Frühstück/ das Angebot des Schul-Kiosk/ eine gesunde Pause/ die Brotbox?



- **Zusammenstellung am besten aus diesen drei Lebensmittel-Gruppen:**
- ✓ Getreideprodukt (wie Brot, Müsli), idealerweise eine Vollkornvariante
- ✓ frisches Obst oder Rohkost
- ✓ Milch oder Milchprodukt

Die Ernährungspyramide



www.bzfe-ernaehrungspyramide.de

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 [Rezepte-Sammlung](#) der Vernetzungsstelle Brandenburg

Was eher nicht so?



Als Ausnahme:

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

Der Blick auf die Inhalts-Zutaten-Liste von Lebensmitteln lohnt sich vor allem bei „**Kinder-Lebensmitteln**“ → „ansprechend“ für Kinder, bunt, kleinere/„kindgerechtere“ Größe, beworben mit „Benefits“ wie extra Vitaminen, Comic-Figuren, ...

ABER: meist zu viel Zucker, Fett und/oder Salz → „Benefits“ wie Vitamine wiegen hohen Zucker-/Fettgehalt oft nicht auf



Die Marktstudie von foodwatch zeigt: 242 von 283 untersuchten Kinderlebensmitteln (85,5 Prozent) erfüllen nicht die Nährwert- Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und sollten demnach gar nicht an Kinder beworben werden. Sie enthalten in der Regel zu viel Zucker, Fett und/oder Salz. Lediglich 41 Produkte (14,5 Prozent) entsprechen den WHO-Empfehlungen.

© foodwatch/Tina Westiner

Trinken gehört dazu!



- Mind. 1,5 -2 l am Tag
- Gibt es Trinkwasserspender an der Schule zum Auffüllen der Flaschen zu jeder Zeit?
- Gibt es kostenfreie Getränke auch zum Mittagessen?
- Sättigungsgefühl beim Trinken setzt später ein, da Kaubewegung fehlt
- Oft nebenher (unbemerkt)

Am besten: Trink- oder Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee sowie stark verdünnte Fruchtsaftschorle

DGE-PRAXISWISSEN



Trinken in der Schule

Optimales Trinkverhalten im Schulalltag fördern

Zu finden unter

Ungeeignete Durstlöcher sind Limonaden, Brausen, Nektare, Eistees, Energydrinks, Cola-Fruchtsaft-, und Milchmischgetränke (z. B. Eiskaffee). Sie enthalten viel Zucker (etwa 80 - 100 g pro Liter) und liefern damit viele Kalorien. Zuckergesüßte Getränke erhöhen das Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes. Außerdem fördert der regelmäßige Konsum dieser Getränke das Kariesrisiko. Auch sogenanntes „aromatisiertes Wasser“ kann mit Zucker gesüßt sein. Ein Blick auf die Zutatenliste verrät es.

Quelle: DGE

- Probieren Sie doch einmal **Infused Water - Rezepte** für Wasser mit Geschmack (Obst, Gemüse, Kräuter) → Gemeinsam kreativ sein, zubereiten und testen

Was steckt noch alles in einer Brotdose ?



- Brotdose als soziales Aushängeschild
 - emotionale Botschaft von zu Hause/ Esskultur der Familie
 - Kraft/Motivation für den Tag
 - Verpflichtung/ Vorlieben/ Abneigungen,
 - Peer-Group/Zugehörigkeit
-
- **Gemeinsame Auswahl/Zubereitung mit positivem Nudging (gesunde Angebote toll präsentieren)**
 - **Was passt zu der Altersgruppe?**
 - **Verpflegungs-Konzept in der Schule definiert „Rahmen“:**
Was darf mitgebracht werden? Was ist unser Fokus? Was gibt es am Schulkiosk/Automaten? Wie sieht die Mittagsverpflegung aus? Was gilt für Schulfeste/Sportfest...?

Alles Zucker oder was?



...das Thema passt in eine eigene Veranstaltung.

Schauen Sie für mehr Infos zu dem Thema in die umfangreichen Materialien der

Verbraucherzentrale Brandenburg

u.a.

- Online-Veranstaltungen
- Materialien für den Unterricht wie Zuckerverstecke in Getränken

ABC der zuckerfreien Schultüte



Zu finden unter

Handout zur Veranstaltung...zum Verteilen, für Elternabende, die Einschulung...



Pausenpower! Gesund & lecker durch den Ganzttag

Wie gelingt eine leckere und zugleich (zahn-)gesunde Brotdose 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 Fruchtsaftchorie

Stand 09.07.2026 aus der Veranstaltungsreihe "Häppchen aus dem Ganzttag"



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 Ganzttag in Brandenburg: www.vernetzungsstelle-brandenburg.de



Neu auf Instagram!
Termine und Infos

Grafik © Canva

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg- Ihr Team der Vernetzungsstelle

