IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Schule + Essen = Note 1

DGE-PRAXISWISSEN



© actiongp/123RF.com

Zwischenverpflegung im Schulalltag

So stellen Sie eine gesunde, nachhaltige und leckere Pausenbox zusammen

www.in-form.de | www.schuleplusessen.de

Inhalt

Einleitung 3

Empfehlungen auf einen Blick 4

Tipps für die praktische Umsetzung 6

- Beispiele für Zwischenmahlzeiten 6
- Zubereitung. 8

Was tun, wenn Kinderwünsche nicht den Empfehlungen entsprechen? 9

- Umgang mit Süßem & Co. 9
- Akzeptanz schaffen – Schritte zur Umgewöhnung 9
- Wählen Sie die gesündere Alternative schon beim Einkauf 10
- Vorsicht bei Kinderlebensmitteln 11

Auf was ist noch zu achten? 11

- Transport & Verpackung 11
- Leicht verderbliche Lebensmittel 11
- Was tun mit den Resten? 12

Die Verlockung vom Schulkiosk ist zu groß? 13

Projekt „Schule + Essen = Note 1“. 13

Literaturverzeichnis 14

Impressum 15

Einleitung

Morgens – mittags – abends: typische Tageszeiten für die drei Hauptmahlzeiten. Aber was ist mit der Zwischenverpflegung am Vor- und Nachmittag?

Konzentrationsschwächen während des Unterrichts lassen sich mit Zwischenmahlzeiten und einer ausreichenden Getränkeversorgung vermeiden.

Idealerweise ergänzen sich das Frühstück und die Zwischenverpflegung für die Schule. Das heißt, je kleiner das Frühstück (zuhause), desto größer die Zwischenverpflegung und umgekehrt.

Es muss auch nicht immer das klassische Pausenbrot sein, denn die Auswahl an geeigneten Lebensmitteln für die Pausenmahlzeiten ist groß. Kombinieren Sie diese abwechslungsreich je nach Geschmack Ihres Kindes. Fragen Sie daher nach Vorlieben und Wünschen.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Sie ausgewogene und nachhaltige Zwischenverpflegungen realisieren und dabei gleichzeitig auf die Wünsche Ihres Kindes eingehen können.



© fotogurmespb/stock.adobe.com

Empfehlungen auf einen Blick

Zur Zwischenverpflegung gehören **immer**:

- frisches **Obst**
  z. B. Apfel, Aprikose, Banane, Beeren, Birne, Kirschen, Kiwi, Mandarine, Melone, Mirabelle, Nektarine, Orange, Pflaume, Weintrauben
  und
- frisches **Gemüse**
  z. B. Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika, Radieschen, Tomate, Salat.

Wenn Sie saisonales und regionales Obst und Gemüse kaufen, treffen Sie eine besonders klimafreundliche Wahl. Orientierung gibt ein Saisonkalender.

Obst und Gemüse sollten **ergänzt** werden durch:

- **Getreideprodukte**
  möglichst in Vollkornqualität als Brot, Brötchen, Getreideflocken, ungesüßtes Müsli oder als Zutat für Getreidesalate.
- **Milch** oder ein **Milchprodukt**
  wie beispielsweise Naturjoghurt, Quark, Skyr, reine Buttermilch oder Kefir.

Auch eine **rein pflanzliche (vegane)** Pausenbox ist möglich. Wählen und kombinieren Sie dabei klug! Pflanzliche Milch-, Fleisch- und Wurstalternativen können einen wichtigen Beitrag zur Nährstoffversorgung leisten. In dem DGE-Flyer „Vegan essen – klug kombinieren und ergänzen“ finden Sie weitere Informationen und Tipps für die Nährstoffversorgung mit pflanzlichen Lebensmitteln.

Egal ob vegan oder nicht, achten Sie bei stark verarbeiteten Lebensmitteln auf den Gehalt an Zucker, Fett und Salz. Denn hohe Mengen davon sind ernährungsphysiologisch ungünstig.

Auch immer mit dabei: Ein **Getränk**.
Wasser sowie **ungesüßte Kräuter- und Früchtetees** (warm oder kalt) sind kalorienfrei und daher besonders geeignet als Durstlöscher!

Eine kostensparende und klimafreundliche Alternative zu abgefülltem Wasser ist Trinkwasser aus der Leitung.

Für mehr Geschmack kann z. B. eine Scheibe Zitrone oder frische Minze sorgen.

Zuckergesüßte Getränke wie Limonaden, Brausen, Nektare, Eistees, Energydrinks, Cola-, Fruchtsaft- und Milchmischgetränke sind nicht als Durstlöscher geeignet. Sie enthalten viel Zucker (etwa 80–100 g pro Liter) und liefern damit viele Kalorien. Colagetränke, Eistees und Energydrinks enthalten zudem Koffein. Auch sogenanntes „aromatisiertes Wasser“ kann mit Zucker gesüßt sein. Ein Blick auf die Zutatenliste verrät es.

Light- bzw. Zerogetränke sind kalorienreduziert oder kalorienfrei. Sie enthalten weitere Lebensmittelzusatzstoffe wie Süß-, Farb- und Aromastoffe und sind daher weniger empfehlenswert.

Milch gilt aufgrund des Nährstoffgehaltes nicht als Getränk, kann aber Teil einer Zwischenmahlzeit sein.



© Halfpoint/stock.adobe.com

Tipps für die praktische Umsetzung

Beispiele für Zwischenmahlzeiten

Vollkornbrot oder -brötchen:

- mit einem herzhaften, **pflanzlichen Brotaufstrich** (unterschiedliche Sorten wie Aubergine, Kräuter, Paprika, Tomate, Kichererbsen)
  oder
- **Käse** z. B. Bergkäse, Emmentaler, Butterkäse, Camembert, Edamer, Gouda, Mozzarella, Tilsiter oder (körniger) Frischkäse,
- als **Garnitur** eignen sich hervorragend Salatblätter, Kresse, Kräuter oder Gemüse.


© Sergej Gerasimov/stock.adobe.com

Aus gesundheitlichen und nachhaltigen Gründen sollte **Wurst** als Belag **reduziert** werden, auf maximal 2 × pro Woche. Greifen Sie zudem vorzugsweise zu **fettarmen** Wurstwaren [1]. Fettarm sind beispielsweise Putenbrust, Kasseler, Lachs- und Kochschinken, Putensalami und Bierschinken [2].

Setzen Sie Streichfett nur dort ein, wo es einen praktischen Nutzen hat, z. B. zum Zusammenhalten des Brotes oder bestreichen Sie es möglichst dünn.

Bevorzugen Sie Margarine, diese hat meist eine günstigere Fettzusammensetzung und eine geringe Auswirkung auf das Klima [3]. Auch ein vegetarischer bzw. veganer Aufstrich kann als Ersatz dienen und für mehr Geschmack sorgen.

Gefüllte (Vollkorn-)Wraps:

- dünn bestrichen mit Frischkäse, Hummus oder Ajvar,
- belegt mit Salat, (gegartem) Gemüse und Hülsenfrüchten (z. B. Kichererbsen, Kidneybohnen oder Falafel) oder Fetakäse.


© fahrwasser/stock.adobe.com

Ungesüßtes Müsli oder Porridge:

- aus Getreide(flocken) und/oder Pseudogetreide (wie Amaranth, Buchweizen, Quinoa)
- ergänzt durch Milch oder Milchprodukte,
- Obst sowie
- Nüsse (z. B. Hasel-, Walnüsse, Mandeln) und Ölsaaten (z. B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam) als Topping.


© Jenifoto/stock.adobe.com

(Früchte-, Knusper-)Müsli aus dem Supermarkt enthält oft viel Zucker oder andere süßende Zutaten [4, 5]. Eine gute Möglichkeit ist es, sich eine eigene Mischung zuhause auf Vorrat herzustellen. Mischen Sie Ihre Getreide(flocken) mit Ihren bevorzugten Nüssen und Ölsaaten. Für etwas Süße können Sie später reife Bananen, Birnen, Beeren oder Trockenfrüchte dazugegeben.

Salat aus Resten/Getreidesalat:

- mit gekochtem oder auch frischem, rohem Gemüse sowie Hülsenfrüchten (z. B. Kichererbsen, Kidneybohnen und Linsen),
- kombiniert mit (Pseudo)Getreide wie Couscous, Quinoa, gekochten Getreidekörnern o. ä.
- Für das Dressing bietet sich sowohl eine Grundlage aus Essig-Öl, aber auch Naturjoghurt an und
- als Topping eignen sich Nüsse und Ölsaaten.

Zubereitung

Ist morgens nur wenig Zeit, können Sie mit der Vorbereitung der Speisen am Vorabend beginnen. Wichtig ist die kühle Lagerung über Nacht.

Haben Sie noch Gemüsereste vom Mittagessen übrig? Verwenden Sie diese einfach in einem Wrap oder als Salatkomponente. Das beugt auch Lebensmittelverschwendung vor.

Oder Sie lassen die Zeit für sich arbeiten und weichen Haferflocken über Nacht im Kühlschrank in Milch oder Joghurt ein. So können die „Overnight Oats“ morgens direkt in die Schultasche gepackt werden [6].

Eine **bunt** zusammengestellte Pausenbox sieht nicht nur ansprechend und lecker aus, sondern ist gleichzeitig auch abwechslungsreich.

Mehr **Variation** erreichen Sie durch verschiedene Brotsorten, den Wechsel des Belags sowie durch saisonales Gemüse und Obst. Mehr **Vielfalt** und Würze erhält die Pausenbox durch frische Kräuter auf dem Brot (Schnittlauch, Petersilie, Kresse etc.), aber auch durch ungesalzene Nüsse und Trockenobst [6].

Beziehen Sie Ihr Kind in die Vorbereitungen ein! Das steigert die **Akzeptanz** sowie die **Wertschätzung** und sorgt damit für weniger Reste.

Die Akzeptanz von Gemüse kann vor allem bei Kindern im Grundschulalter durch ansprechendes Anrichten mithilfe von Ausstechförmchen gesteigert werden.

Was tun, wenn Kinderwünsche nicht den Empfehlungen entsprechen?

Umgang mit Süßem & Co.

„Bekomme ich auch etwas Süßes mit in die Schule?“ – Diese Frage kennen Sie als Eltern bestimmt nur zu gut. Süßigkeiten wie Schokoriegel, süße Aufstriche, Gebäck, Fruchtgummis oder gesüßte Getränke sind keine empfehlenswerten Zwischenmahlzeiten. Sie lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, er fällt rasch wieder ab und sinkt sogar unter das Normalniveau. Es kommt zu einem **Leistungstief** – Sie bewirken also genau das Gegenteil von Ihrem Ziel. Zudem enthalten Süßigkeiten viel Energie in Form von Fett oder Zucker und liefern wenige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Auch herzhafte Knabbereien wie Chips sind aufgrund des hohen Fett- und Salzgehalts ungeeignet als Zwischenmahlzeit. Die Mitgabe von süßen und salzigen Lebensmitteln sollte demnach selten und bewusst erfolgen. Beispielsweise nur zu besonderen Anlässen, wie dem Geburtstag.

Akzeptanz schaffen – Schritte zur Umgewöhnung

Alle Bemühungen für eine gesunde Zwischenmahlzeit sind schwieriger umzusetzen, wenn Ihr Kind sich sträubt, diese auch zu essen. **Bieten Sie Ihrem Kind neue oder unbeliebte Lebensmittel immer wieder an**, denn Akzeptanz bildet sich durch Gewöhnung. Eine **langsame Veränderung kleiner Komponenten** kann dabei hilfreich sein [7].

Isst Ihr Kind besonders gerne Wurst? **Reduzieren** Sie zu Beginn **nicht die Häufigkeit**, **sondern die Menge** an Wurst auf dem Brot. Das heißt nur eine (halbe) Scheibe Wurstaufschnitt, anstelle von zwei Scheiben. **Zusätzlichen Geschmack** bringt beispielsweise ein würziger vegetarischer oder veganer Aufstrich sowie eine Garnitur (eine Scheibe Gurke oder ein Salatblatt).

Dasselbe gilt für Süßigkeiten und Knabbereien. Ist Ihr Kind bereits gewohnt einen Schokoriegel o. ä. mitzunehmen, könnten Sie zu Beginn die Häufigkeit verringern (z. B. nur 1–2 × pro Woche) oder ab und zu einen halben Riegel und ein paar ungesalzene Nüsse oder Trockenfrüchten mitgeben und so langsam die Menge und Häufigkeit an Süßigkeiten verringern. Frisches **Obst** oder auch **Trockenfrüchte können** durch ihre natürliche Süße oft auch das **Bedürfnis nach Süßem befriedigen**.

Falls Ihr Kind nicht auf süße Frühstückscerealien verzichten möchte, können Sie dieses **anstatt als Basis** nur noch **als Topping** verwenden. **Nach und nach** können Sie dann versuchen, das süße Topping durch Trockenfrüchte oder Nüsse zu **ersetzen**. Die Basis sollten Getreideflocken und Obst sein [8].

Wählen Sie die gesündere Alternative schon beim Einkauf



Der Nutri-Score bietet eine Hilfestellung, um Lebensmittel innerhalb einer Produktgruppe oder mit gleichem Verwendungszweck vergleichen zu können. Ziel ist es, Lebensmittel mit einer günstigeren Nährstoffzusammensetzung einfacher zu erkennen. Dabei handelt es sich um ein Ampelsystem, welches Lebensmittelhersteller*innen auf ihren Produkten anwenden können. Die Skala geht von A (dunkelgrün) bis E (rot). Lebensmittel mit der Kennzeichnung A haben ein besseres Nährstoffprofil und sollten Lebensmitteln im gelben oder roten Ampelbereich vorgezogen werden [9].

Auch der Blick auf die Nährwerttabelle kann sich bei einem Vergleich lohnen. Wählen Sie bevorzugt Produkte mit wenig bzw. weniger Zucker, Fett und Salz. Bei Frühstückscerealien beispielsweise sollte der Zuckergehalt nicht höher als 15 g pro 100 g liegen [10].



© studio v-zwoelf/stock.adobe.com

Vorsicht bei Kinderlebensmitteln

Sogenannte Kinderlebensmittel fallen durch eine ansprechende Gestaltung für Kinder und Jugendliche auf – entweder durch kindliche Produktnamen, aufgedruckte Comicfiguren, Lebensmittel in Tierform, Produktbezeichnungen wie „Für Ihre Kleinen“ oder Hinweise zu enthaltenen Sammelbildern [5]. Die Produktpalette reicht von Joghurt und Quarkspeisen über Wurst bis hin zu Bonbons, Säften und Gebäck. Teilweise werden ihnen Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt. Rechtlich ist der Begriff jedoch nicht geschützt [11]. Untersuchungen zeigen, dass Kinderlebensmittel häufig viel Fett und Zucker enthalten. Dies erschwert eine bedarfs- und kindgerechte Ernährung [12–14]. Mit Ihren selbst zubereiteten Zwischenmahlzeiten haben Sie die Zutaten besser im Blick und können diese gesünder gestalten.

Auf was ist noch zu achten?

Transport & Verpackung

Damit das Essen auch appetitlich in der Schule ankommt, verwenden Sie stabile, bruchsichere Dosen mit leicht verschließbarem und festsitzendem bzw. auslaufsicherem Deckel. Eine mehrteilige Box mit herausnehmbarem Einsatz hilft, verschiedene Teile der Pausenmahlzeit, wie Brot und Fingerfood, zu trennen.

Auf unnötiges Einweg-Verpackungsmaterial sollte weitestgehend verzichtet werden.

Leicht verderbliche Lebensmittel

Leicht verderbliche Lebensmittel (dazu zählen Milch und Milchprodukte sowie Obst und Gemüsesalate) müssen besonders hygienisch zubereitet und in sauberen Behältnissen gelagert werden.

Gerade bei selbst hergestellten Milchprodukten wie Joghurt, Quark und Milchmixgetränken mit Obst können sich Bakterien ohne kühle Lagerung einfach vermehren. Am besten geben Sie das Obst daher getrennt von den Milchprodukten mit. Dafür gibt es mittlerweile auch spezielle Joghurt- bzw. Müsli-Transport-Behälter.

Was tun mit den Resten?

Übrig gebliebene, kühlbedürftige Lebensmittel dürfen nicht erneut mit in die Schule gegeben werden. Prüfen Sie kritisch, ob das Lebensmittel noch verzehrbar ist. Sind Sie sich nicht sicher, dann entsorgen Sie die mitgebrachten Lebensmittel besser.

Wird die zubereitete Pausenbox immer wieder mit nach Hause gebracht, fragen Sie Ihr Kind nach den Gründen und reagieren Sie entsprechend darauf. Manchmal heißt es sicherlich auch, gemeinsam Kompromisse zu finden.

Um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, reagieren Sie flexibel auf die Bedürfnisse Ihres Kindes. Es gibt Phasen, da isst Ihr Kind mehr oder weniger als sonst. Passen Sie die Mengen entsprechend an. So geben Sie auch nicht unnötig Geld aus.



Die Verlockung vom Schulkiosk ist zu groß?

Gibt es am Kiosk überwiegend ungesunde Produkte, machen Sie sich zusammen mit anderen Eltern stark für ein ausgewogenes Angebot. Denn Sie als Eltern haben bei der Gestaltung der Schulverpflegung ein Mitspracherecht. Nutzen Sie dies und tragen Sie Ihre Wünsche und Verbesserungsvorschläge auf Elternabenden oder bei Gesprächen mit der Schulleitung vor. An manchen Schulen gibt es sogar ein spezielles Gremium zur Mitbestimmung, z. B. in Form einer Mensa-AG oder eines Verpflegungsausschusses [1, 6].

Projekt „Schule + Essen = Note 1“

Das Ziel von „Schule + Essen = Note 1“ ist die Qualität der Verpflegung in Schulen zu sichern und zu optimieren. Deshalb ist im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ entwickelt und veröffentlicht worden. Dieser formuliert Anforderungen an das Frühstück, die Mittagsverpflegung, die Zwischenmahlzeiten sowie an das Getränkeangebot in der Schule.



Demnach sollen Zwischenmahlzeiten immer im Zusammenhang mit Umfang und Zeitpunkt des Frühstücks, Mittagessens sowie der Menge der sonstigen Mahlzeiten betrachtet werden.

Zusätzliche Informationen zum „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“, zur Schulverpflegung, zum Thema Ernährung von Kindern und Jugendlichen stehen Ihnen auf unserer Homepage www.schuleplusessen.de zur Verfügung. Dort sowie unter www.dge.de/rezepte finden Sie auch weitere Rezeptanregungen.

Literaturverzeichnis

[1] Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V (DGE): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, Bonn, 5. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck (2023)

[2] Heseker H, Heseker B: Die Nährwerttabelle. Umschau Zeitschriftenverlag, Wiesbaden, aktualisierte 7. Auflage 2021/2022 (2021)

[3] Reinhardt F, Gärtner S, Wagner T: Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland, Heidelberg (2020)

[4] Germer, S., Hilzendegen, C., Ströbele-Benschop N, Stuttgart-Hohenheim: Zuckergehalt deutscher Frühstückszerealien für Kinder – Empfehlungen und Wirklichkeit (2013) 89–95

[5] Grea C, Busl L, Demuth I et al.: Produktmonitoring 2022: Ergebnisbericht Mai 2023. MRI (2023)

[6] Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL): Kompass Ernährung – Gemeinsam gut essen – Ernährung in Kita und Schule (2022)

[7] Winkler G: Mit Nudging das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen beeinflussen. Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin (2020) 19–22

[8] Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V. (Hrsg.): Kinderlebensmittel: Extrawurst für den Nachwuchs?, 2022 https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/kinderlebensmittel-extrawurst-fuer-den-nachwuchs-10725

[9] Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V (Hrsg.): Nutri-Score: Das bedeutet die Kennzeichnung, 2022 https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/nutriscore-das-bedeutet-die-kennzeichnung-76209

[10] World Health Organization (WHO) – Regional Office for Europe: Use of nutrient profile models for nutrition and health policies (2022)

[11] Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn): Kinderlebensmittel im Fokus, 2022 https://www.kern.bayern.de/wissenstransfer/286532/index.php

[12] Deutsches Ärzteblatt: „Kinderlebensmittel“ kritisch betrachten 97, Heft 23, 9. Juni 2000 (2000) A-1575

[13] Bode T: Marktstudie – Kinderlebensmittel 2021, Berlin (August 2021)

[14] Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (Hrsg.): Produkte mit Kinderoptik -- Sonderbericht zur Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten, Bonn (Juli 2023)

Impressum

Herausgeberin:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 136
53175 Bonn
www.dge.de

Konzept, Text und Redaktion:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung
IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung
Tel +49 (0) 228 3776-873
Fax +49 (0) 228 3776-78-873
schuleplusessen@dge.de
www.schuleplusessen.de

Gestaltung:
GDE | Kommunikation gestalten;
Bitter Agentur für Kommunikationsdesign GmbH

Informationen und ein kostenloser Download der Broschüre sowie weiterer Medien: www.schuleplusessen.de

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch die Herausgeberin gestattet. Die Inhalte sind von der DGE sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Herausgeberin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Copyright © DGE Bonn, 10/2024

Bonn, 2. Auflage, 2024

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:

DGE

www.dge.de

Art.-Nr.: 300206

Über IN FORM:
IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de