

Gesundes Schulfrühstück

Zu einem guten Start in den Tag gehört ein gesundes, ausgewogenes Frühstück. Am besten frühstücken die Kinder sowohl zu Hause als auch in der Schule. Auch das Snack-Angebot in der Schule sollte kindgerecht und gesund sein. Dabei sollten sie auch Anbieter wie die "Bäckerei um die Ecke", Schulkioskpächters, Laden- oder Kioskbesitzer zu einem Gespräch mit ins Boot zu holen.



Foto | © Photographee.eu, stock.adobe.com

1. Wie gesund sind die Angebote im Schulkiosk?

Süßigkeiten, süße Brotaufstriche und zuckerhaltige Getränke wie Cola und Limo haben im Schulkiosk nichts zu suchen. Der enthaltene Zucker geht schnell ins Blut und sorgt dafür, dass die Kinder aufgedreht sind. Genauso schnell fällt der Blutzuckerspiegel dann wieder ab – sogar unter das gewohnte Niveau. Die Folge: Die Kinder sind müde und können sich schlechter konzentrieren (DGE 2014).

Die Alternative: Bieten Sie den Kindern im Schulkiosk Vollkorngebäck, Obst und Nüsse zum Knabbern sowie gesunde Getränke an. Wasser und ungesüßte Früchtetees sind die besseren Alternativen zu den zuckerhaltigen Getränken. Es gibt eine große Vielfalt an Teesorten, viele davon eignen sich ganz wunderbar für Kinder. Wasser sollte, wenn möglich, jederzeit frei zur Verfügung stehen. Ist dies nicht möglich, kann durch die Eltern ein Klassen-Wasserkasten besorgt werden. Besprechen Sie die Idee mit den Eltern am Elternabend. Die Eltern besorgen in alphabetischer Reihenfolge einen Kasten Wasser – so ist stets für Nachschub gesorgt, jeder ist einmal an der Reihe und das höchstens ein oder zwei Mal im Schuljahr.

2. Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen als Power-Pausensnack

Vollkorn bietet viele Vorteile. Es hält länger satt und enthält viele wichtige Nährstoffe. Deshalb sollte ein guter Pausensnack aus einem Vollkornbrot oder -brötchen bestehen. Regen Sie die Kinder dazu an, vermehrt Vollkornprodukte zu essen.



Foto II © psdesign1, stock.adobe.com

Und auch im Schulkiosk sollten Vollkornprodukte überwiegen. Vielleicht können Sie in Kooperation mit dem Bäcker vor Ort unterschiedliche Brotsorten anbieten, wie zum Beispiel Sonnenblumenkernbrot, Wurzelbrot oder Kürbiskernbrot. Bestrichen mit etwas Butter oder Frischkäse und belegt mit Käse, fettarmer Wurst oder vegetarischem Aufschnitt und Salat, machen die Brote richtig was her und sind gesunde Sattmacher (DGE 2014).

Thematisieren Sie das gesunde Frühstück im Unterricht und bei Elternabenden, sodass sowohl Kinder wie auch Eltern sich damit beschäftigen.

Tipp: Damit es nicht zu langweilig wird, können Sie im Kiosk auch mal ungesüßtes Müsli oder Joghurt anbieten, oder die Pausenbrote so lustig gestalten wie auf unserem Foto.

3. Obst und Gemüse für knackige Frische in der Pause:

Rohkost wie Paprika, Möhren, Äpfel oder Birnen sind eine wertvolle und leckere Ergänzung zum Schulfrühstück (DGE 2014). Versuchen Sie das Angebot vielfältig zu gestalten. Viele Schülerinnen und Schüler lernen zu Hause nur wenige Obst- und Gemüsesorten kennen und können so ihren Geschmackshorizont erweitern (BMELV 2010, S. 28).

Tipp: Achten Sie bei Obst und Gemüse auf die Saison. Erdbeeren zum Beispiel schmecken im Sommer einfach viel besser. Ebenfalls lecker sind getrocknetes Obst und Nüsse und außerdem erleichtern sie den Verzicht auf Süßigkeiten.

Aber warum sind Obst und Gemüse so wichtig?

Obst und Gemüse sind unverzichtbar für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Sie enthalten viele wichtige Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe. Obst und Gemüse sind sehr sättigend und die meisten Sorten enthalten gleichzeitig wenige Kalorien. So kann durch eine obst- und gemüsereiche Ernährung dem Übergewicht vorgebeugt werden (BMELV 2010, S. 10). Umso besser also, wenn die Kinder von klein auf lernen, wie gut Obst und Gemüse schmecken.



Foto III © PhotoSG, stock.adobe.com

4. EU-Schulprogramm

Eine gute Möglichkeit, um auch Kinder aus einkommensschwächeren Familien mit einem günstigen und gesunden Schulfrühstück versorgen zu können, ist das [EU-Schulprogramm](#) (ehemals EU-Schulobst- und -Gemüseprogramm und EU-Schulmilchprogramm) (BMEL 2017). Es ermöglicht eine finanzielle Beihilfe für die Lieferung von Obst und Gemüse und/oder Milch an Schulen. In 12 Bundesländern gibt es die Möglichkeit, sich für die Obst- und Gemüseversorgung zu bewerben und in 14 Bundesländern besteht die Möglichkeit zur Versorgung mit Schulmilch (BMEL 2017).

Um am EU-Schulprogramm teilnehmen zu können, muss von der Schule unter anderem eine Anmeldung ausgefüllt werden. Weitere Infos finden Sie auf den Seiten der Bundesländer (siehe unten).

„Kinder lernen bessere Ernährung nicht allein durch die Vermittlung der entsprechenden Fakten und Anleitungen, sondern ganz praktisch dadurch, dass sie ihnen angeboten wird und sie die Lebensmittel sehen, fühlen, riechen, schmecken und genießen können“ (BMELV 2010, S. 12). Zur pädagogischen Begleitung des Programmes finden Sie beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) beispielhafte Unterrichtsentwürfe (BMELV 2010, S. 38ff.).

Sollte Ihre Schule nicht die Möglichkeit haben, am EU-Schulprogramm teilnehmen zu können, starten Sie doch einfach Ihr eigenes Programm. Finanziert werden kann so ein Programm durch einkommensabhängige Elternbeiträge, Zuschussungen durch den Förderverein, durch Spendenaktionen oder durch Sponsoring. Das BMEL unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben und bietet hierzu ein vorgefertigtes Musteranschreiben für die Eltern und ein Muster für eine Vereinbarung mit einem Lieferanten an (BMELV 2010, S. 36f.).

Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2014). Das ideale Pausenfrühstück – Was sollen Kinder mit in die Schule nehmen? Abgerufen von <https://www.dge.de/presse/pm/das-ideale-pausenfruehstueck-was-sollen-kinder-mit-in-die-schule-nehmen/> [03.04.2018].

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2017). Das EU-Schulprogramm. Abgerufen von https://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/KitaSchule/_Texte/Schulobst.html [26.06.2018].

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) (Hrsg.) (2010). Handbuch Schulobstprogramme. Abgerufen von https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Schulobstprogramme-Handbuch-2010.pdf;jsessionid=F8377F924897D62D70D383A4E8979F8A.1_cid288?_blob=publicationFile [26.06.2018].