



Weiskirchen
lebt gesund!



Die gesunde Brotbox für Ihr Kind

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig und das Bewusstsein dafür sollte schon im Kindesalter geschaffen werden. Neben den Mahlzeiten zuhause ist für die Kinder auch der „Proviant“ von Bedeutung, der in die Kita oder die Schule mitgenommen wird. Doch wie kann man Kinder dafür begeistern? Eine abwechslungsreich hergerichtete, gesunde Brotbox kann dabei helfen. Außerdem ist das zweite Frühstück für Kinder wichtig, damit sie sich in der zweiten Morgenhälfte gut konzentrieren können und leistungsfähig bleiben. Wir geben Ihnen ernährungswissenschaftliche Tipps, welche Komponenten in eine Brotbox für Kinder gehören.



Die Basis sollte vorzugsweise aus einem **Vollkornbrot** oder **Vollkornbrötchen** bestehen, welches dünn mit Butter, Margarine oder Frischkäse bestrichen ist. Bei Vollkornprodukten steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Essen nicht so schnell an und fällt nicht so schnell ab wie zum Beispiel nach dem Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln. Die Blutzuckerwerte bleiben damit konstant, sodass das Gehirn länger mit Energie versorgt werden kann.

Als **Aufschnitt** eignet sich fettarme Wurst wie Kochschinken, Lachsschinken, Putenbrustaufschnitt oder Bierschinken. Sie liefern Eiweiß, Eisen und einige Vitamine der B-Gruppe, die für nahezu alle Stoffwechselreaktionen im Körper zuständig sind.

Ebenso eignet sich **Hart- oder Schnittkäse** wie zum Beispiel Bergkäse, Butterkäse, Gouda, Edamer oder Mozzarella als Brotbelag. Denn Käse versorgt den Körper mit essentiellen Aminosäuren. Zudem können feste Käsesorten und Hartkäse mit einem hohen Calciumgehalt punkten.

Wer möchte, kann auch **vegetarische Aufstriche** aus Aubergine, Kräuter, Paprika für das Pausenbrot verwenden. Vegetarische Brotaufstriche liefern hochwertiges Eiweiß und viele B-Vitamine, darunter auch Folsäure, welche für den Wachstumsprozess und bei der Zellteilung eine wichtige Rolle spielt.

Zusätzlich kann das Pausenbrot mit Salatblättern, Gemüsekeimlingen oder Tomaten-/ Gurkenscheiben belegt werden.

Snacks sind bei allen Kindern beliebt und sind eine Ergänzung für die Brotbox. **Obst** und **Gemüse** sollten auf jeden Fall fester Bestandteil einer jeden Brotbox sein, denn die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag zu essen. Am besten wählt man täglich aus dem breiten Farbspektrum der Gemüsesorten -sie enthalten Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Je nach Saison können



Weiskirchen lebt gesund!



zum Beispiel Paprika, Möhren, Radieschen, Cocktailtomaten, Kohlrabi oder Gurken mit in die Brotdose gelegt werden. Genauso enthält Obst Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Dadurch wird das Immunsystem gestärkt und Entzündungen entgegengewirkt. Hier bieten sich Apfel, Birne, Aprikose, Pfirsich, Weintrauben, Beeren, Kirschen, Kiwi, Mandarinen oder Ananas.

Wer möchte, kann seinem Kind auch Nüsse (erst ab einem Alter von 4 Jahren) mitgeben. Egal ob Walnüsse, Haselnüsse oder Mandeln, sie enthalten einen hohen Anteil an ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, was sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. In ihnen stecken zudem noch jede Menge Vitamine und Mineralstoffe, die gut für die Entwicklung des Gehirns und des Nervensystems sind.

Um Abwechslung in die Brotdose zu bringen, kann das Pausenbrot in mundgerechte Häppchen (kleine Dreiecke) geschnitten oder mithilfe von Ausstechformen als Kreise, Herzen oder Bärchen ausgestochen werden. Das gleiche funktioniert auch mit Wurst- oder Käsestückchen. Spießchen aus Trauben und Käsewürfeln oder Tomaten und Mozzarellakügelchen bzw. allgemein aus dem Lieblingsobst und -gemüse des Kindes bringen eine tolle Abwechslung. (Vorsicht: Die Spitze des Spießchens oder Zahnstochers nach dem Aufstecken abbrechen, damit sich das Kind nicht verletzen kann.)

Tipp: Je nach Alter kann das Kind bei der Zubereitung mit einbezogen werden. So nimmt es das Pausenbrot oder auch das Obst und Gemüse leichter an.

Genauso wichtig wie das Pausenbrot ist das Getränk. Die besten Durstlöscher sind Wasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Auch Schorlen in einem Mischungsverhältnis von einem Teil Saft und drei Teilen Wasser eignen sich zum Trinken. Limonaden und Säfte eignen sich weniger, da sie viel Zucker enthalten, der zwar schnell viel Energie liefert, aber den Durst nicht stillt.



Süßigkeiten wie Croissants, Schokoriegel, Bonbons und andere süße Sachen sind kein Ersatz für das Pausenbrot. All dies liefert zu viel Energie, aber wenig Vitamine und Mineralstoffe und macht schnell wieder hungrig.

Der Aufwand, die Brotbox für die Kinder attraktiv, aber auch „gesund“ zu bestücken, lohnt sich. Insbesondere, wenn dies dann in der Kita oder Schule auch positiv herausgestellt wird, sind die Kinder stolz auf ihre Brotbox - das Bewusstsein für gesunde Ernährung kann so gestärkt und auch auf andere Kinder übertragen werden.



Weiskirchen
lebt gesund!



Und hier noch ein Beispiel für eine gesunde Brotbox:

Sandwich mit Schinken, Käse und Radieschen

Zutaten für 1 Portion

- 5 g [Lollo bionda](#) (1 Handvoll)
- 5 g roter [Eichblattsalat](#) (1 Handvoll)
- 1 ½ [Radieschen](#)
- ¼ [Salatgurke](#)
- ½ Kästchen [Kresse](#)
- 2 Scheiben [Vollkornbrot](#) (à 50–60 g)
- 2 TL [Frischkäse](#) (45 % Fett i. Tr.)
- 20 g [Putenschinken](#) (dünne Scheiben)
- 20 g [Emmentaler](#) (dünne Scheiben; 45 % Fett i. Tr.)

Zubereitung

1. Beide Salate waschen, trocken Schleudern und bei Bedarf kleiner zupfen. Radieschen und Gurke putzen, waschen und beides in feine Scheiben schneiden. Kresse vom Beet schneiden.
2. Auf einen Teller eine Scheibe Brot legen, mit Frischkäse bestreichen und mit Lollo bionda, Putenschinken, Gurke, Käse, Eichblattsalat, Radieschen und Kresse belegen. Restliche Scheibe Brot mit restlichem Frischkäse bestreichen und als Deckel auf die belegten Scheiben setzen.

Literaturverzeichnis:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. Zugriff am 15.03.2021. Verfügbar unter <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/?L=0>

EatSmarter!. (2018). *Leckere Schulpause: Das gehört in die Brotdose*. Zugriff am 15.03.2021. Verfügbar unter <https://eatsmarter.de/ernaehrung/beste-brotdose>

EatSmarter!. *Sandwich mit Schinken, Käse und Radieschen*. Zugriff am 15.03.2021. Verfügbar unter <https://eatsmarter.de/rezepte/sandwich-mit-schinken-kaese-und-radieschen>

Elternwissen.com. *Leckere Rezepte für Kinder: So ein Pausenbrot macht Appetit!*. Zugriff am 15.03.2021. Verfügbar unter <https://www.elternwissen.com/ernaehrung-kinder/rezepte-fuer-kinder/art/tipp/leckere-rezepte-fuer-kinder-so-ein-pausenbrot-macht-appetit.html>

Kindergesundheit-info.de. *Infos fürs Pausenbrot*. Zugriff am 15.03.2021. Verfügbar unter https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Download/Unfallverhuetzung/Saisonale_Themen/Tipps-fuers-Pausenbrot_BZgA_kindergesundheit-info.pdf