



Sie befinden sich hier: [Startseite](#) > **Power für die Pause: So sieht der ideale Schulsack aus. Gezielte Informationen und Materialien für Eltern und Lehrkräfte**

Power für die Pause: So sieht der ideale Schulsack aus. Gezielte Informationen und Materialien für Eltern und Lehrkräfte

6. September 2023

(6. September 2023) München – Für die bayerischen Schülerinnen und Schüler gehen in wenigen Tagen die Sommerferien zu Ende und das neue Schuljahr steht vor der Tür. Zum Schulstart stellt sich für viele Eltern von Grundschulern die Frage: „Wie sieht ein ausgewogener, nachhaltiger Pausensnack aus, den Kinder auch gerne essen?“ Nach den Worten von Ernährungsministerin Michaela Kaniber gibt es nun rechtzeitig Antworten auf all diese Fragen rund ums richtige Pausenbrot gebündelt: Unter dem Motto „Power für die Pause – bunt essen – besser lernen“ hat das Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) auf seiner Website Informationen und Materialien zusammengestellt für Pausenbrot-Aktionen im Klassenzimmer. „Das Frühstück zu Hause und das Pausenbrot in der Schule sind besonders wichtig. Denn beides sorgt dafür, dass die Energiespeicher der Kinder wieder aufgefüllt werden. Es fällt ihnen dann wieder leichter, im Unterricht aufmerksam und konzentriert zu bleiben“, sagte die Ernährungsministerin in München.

Das neue Infomaterial richtet sich an die Eltern, aber auch an Lehrkräfte und Elternbeiräte. „Gemeinsames Ziel ist es, dass über die Schüler die Anregungen zu einem ansprechenden Pausenbrot in die Familien gebracht werden. Die Familien erfahren auf diese Weise für ihren Familienalltag Unterstützung zur gesunden Ernährung ihrer Kinder“, so Ministerin Kaniber. Studien belegen ihren Worten zufolge, dass Mahlzeiten am Vormittag auch für die Gesundheitsprävention essenziell sind. So hatte eine IDEFICS-Studie aus dem Jahr 2015 gezeigt, dass Jungen und Mädchen, die im Alter von zwei bis zehn Jahren nicht zu Hause frühstückten, häufiger Übergewicht hatten und damit gefährdeter für Herz-Kreislauf-Erkrankungen waren. Wichtig sei es auch, Pausenbrote und Zwischenmahlzeiten mit den anderen Verpflegungsangeboten abzustimmen. Fällt das erste Frühstück zu Hause eher groß aus, darf das Pausenbrot also etwas kleiner sein und umgekehrt.

Grundsätzlich sind es vier Bausteine, die ein ausgewogenes Pausenbrot ausmachen: Frisches Obst und Gemüse, Brot und Backwaren, wenn möglichst als Vollkornprodukte, ein Milchprodukt oder Trinkmilch sowie ausreichend Wasser oder Fruchtsaftschorle. Von süßen Snacks und stark gezuckerten Kinderprodukten, wie etwa Kinderjoghurt oder Schokodesserts, raten die Experten jedoch ab. Allerdings geht es nach den Worten der Ministerin nicht darum, gezuckerte Snacks komplett aus dem Speiseplan zu streichen: In angemessener Menge und als Nachtisch nach dem Mittagessen, lassen sie den Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigen. „So gelingt die gesunde Wahl ohne Verzicht für alle leichter“, so Kaniber. Der Weg zu einer gesunden Ernährung kann ihren Worten zufolge nicht früh genug begonnen werden, denn Essgewohnheiten sind meist recht stabil.

[Pressemitteilung auf der Seite des Herausgebers](#)

