

## Frühstück und Pausenbrot Trotz Corona ein guter Start in den Schultag

Die Corona-Situation stellt Schulen zum Neustart vor große Herausforderungen – auch bei der Verpflegung. „Mitgebrachte Verpflegung in der Brotbox kann die Warteschlangen am Schulkiosk oder in der Mensa verringern, falls noch kein oder nur ein eingeschränktes Verpflegungsangebot vor Ort angeboten werden kann“, so der Tipp der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung der Verbraucherzentrale NRW. Um die Hygieneempfehlungen zur Bewältigung der Corona-Pandemie einzuhalten, sollten Brotdosen, Flaschen und & Co untereinander nicht getauscht werden. „Damit Schulkinder gut gerüstet in den Tag starten, gehört ein Mix an Vollkorn- und Milchprodukten, Obst und Rohkost mit in die Schultasche“, erklärt die Verbraucherzentrale NRW. Weitere Tipps zum ABC des Schulproviant:

- **Nicht ohne zu essen und zu trinken auf den Weg machen:**  
Schulkinder sollten jeden Morgen frühstücken, auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist. Die erste Tagesmahlzeit zu Hause ist eine wichtige Starthilfe in den Tag. Spätere Snacks in den Schulpausen sorgen für den nötigen Energienachschub, um konzentriert und fit durch den Schultag zu kommen. Untersuchungen zeigen, dass immer mehr Schulkinder, vor allem die älteren, morgens ohne, etwas gegessen zu haben, das Haus verlassen. Die Hektik nach dem Aufstehen ist jedoch kein Grund, um aufs Frühstück zu verzichten. Ein schnelles Müsli mit Milch oder Joghurt und etwas Obst sind eine gute Basis. Geht so früh noch nichts runter, füllen ein Glas Milch, eine Tasse Kakao oder eine Mini-Portion Joghurt immerhin ein wenig den Magen.
- **Fit mit dem richtigen Frühstück:** Kinder und Jugendliche, die morgens schon etwas essen und trinken, sind aufmerksamer und ermüden nicht so schnell. Ein gutes Frühstück sollte deshalb Kohlenhydrate, etwa ballaststoffreiche Vollkornprodukte wie Brot oder Müsli, sowie Obst und Rohkost enthalten. Optimal werden diese Fitmacher mit ungesüßten oder wenig gesüßten Milchprodukten und einem Getränk ergänzt. Zur Abwechslung kann es auch ein fixer Mix aus Milch, Joghurt, Banane und feinen Haferflocken sein.
- **Gute Planung hilft:** Um Zeit zu sparen, den Tisch am besten schon abends für den nächsten Morgen decken.

Frankenwerft 35

50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

tipp tipp tipp tipp tipp

Auch das Carepaket für die Schule kann am Abend vorher vorbereitet werden. Wichtig: Mit den Kindern besprechen, was aufs Pausenbrot drauf und wie viel davon in die Brotbox soll. Ideal zur Aufbewahrung und für den Transport sind Frühstücksdosen mit einer Einteilung, damit Brot, Obst und Gemüse nicht durcheinanderpurzeln. Getränke können in Flaschen und Becher etwa aus Kunststoff oder Edelstahl mitgenommen werden.

- **Power-Pausensnacks in der Schule:** Die Menge des zweiten Frühstücks in der Schule sollte sich an der ersten Mahlzeit zu Hause orientieren. War das Frühstück zu Hause bereits üppig, gibt es in der Schulpause am besten nur einen Zwischensnack. Wer morgens jedoch nur wenig oder gar nichts gegessen hat, darf beim zweiten Frühstück in der Klasse gerne etwas mehr in seiner Brotbox finden. Ein Vollkornbrot, belegt mit Frischkäse und Salat in Kombination mit Gurke, Möhre oder Fruchtstückchen, sind unschlagbare Energielieferanten. Grundschulkindern essen Gemüse und Obst gerne in mundgerechten Stücken. Neben Wasser, können auch ungesüßte oder zuckerarme Getränke mit in die Schultasche. Softdrinks, Energy-Drinks oder Sportlergetränke löschen hingegen nicht den Durst und sind als Energielieferanten ungeeignet.
- **Schulkiosk im Mittelpunkt:** Einige Schüler bringen sich das Pausenbrot von Zuhause mit, andere decken sich unterwegs oder in der Schule mit Snacks und Getränken ein. Ein ansprechender Schulkiosk, in dem auch in Coronazeiten eine gesundheitsfördernde und attraktive Pausenverpflegung angeboten wird, ist eine gute Alternative zu Bäckereien, Supermärkten und Fast-Food-Ketten.

Tipps rund ums Essen und Trinken zum Schulstart finden Eltern in dem Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost“ – erhältlich für 16,58 Euro in den örtlichen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW. Adressen und Öffnungszeiten unter [www.verbraucherzentrale.nrw/beratung-vor-ort](http://www.verbraucherzentrale.nrw/beratung-vor-ort). Infos zum Thema Schulverpflegung und Hilfestellungen zur „Verpflegung in Kitas und Schulen während der Corona-Pandemie“ bietet die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW online an unter [www.kita-schulverpflegung.nrw](http://www.kita-schulverpflegung.nrw).

Stand der Information: 10. August 2020

Frankenwerft 35

50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

[koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw](mailto:koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw)

[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)

tipp tipp tipp tipp tipp