

16.08.2021

Leckerer Start in den Schultag

So gelingt Vielfalt in der Brotbox mit Vollkorn, Obst und Gemüse

Ob herbeigesehnt oder lieber hinausgezögert – am 18. August geht in NRW die Schule wieder los. Viele Eltern fragen sich nun, was sie tun können, damit ihr Kind rundum fit durch den Schultag kommt.

Vielfalt ist wichtig: Buntes und besonders leckeres Essen in der Brotbox unterstützt die Kinder, damit konzentriertes Lernen locker möglich ist. „Obst und Gemüse, Brot, Getreide- und Milchprodukte sollen abwechslungsreich sein. Dann sind auch Schulanfänger ausreichend mit Nährstoffen versorgt – und zwar ohne ergänzende Pülverchen und Pillen“, erklärt die Verbraucherzentrale NRW. Essen und Trinken in der Schule sollen mehr können als nur satt machen, „Power“ für den ganzen Tag ist notwendig.

- **Ernährungs-Basics für den Schulalltag:**

Sprungbrett in den Tag. Bevor sie von zu Hause starten, sollten Schulkinder jeden Morgen frühstücken, auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist. Spätere Snacks in den Schulpausen sorgen für den nötigen Energienachschub, damit sie bis zum Mittag leistungsfähig und körperlich fit sind. Gemeinsames Mittagessen macht Spaß.

Schüler:innen einer Ganztagschule gehen gerne mittags in die Mensa, wenn dort Gemeinschaft gelebt wird.

- **Powerkost für die Pause:**

Ein Vollkornbrot oder -brötchen, belegt zum Beispiel mit Frischkäse und Salat sowie Gemüse- oder Obststückchen sind eine ideale Kombination für die Frühstücksbox. Auch Gurke, Möhre, Pflaumen und Äpfel machen Appetit auf die Pause. Bei mundgerechten Stücken greifen Kinder schneller zu. Ergänzt mit Milch – etwa die aus dem EU-Schulprogramm – wird der Pausensnack zum Powerfrühstück. Ideal zum Durstlöschen ist Wasser aus der Leitung, von zuhause mitgebracht oder in der Schule abgefüllt.

- **Check der Schulverpflegung:**

Eltern sollten auch einen Blick auf das Speisenangebot in der Schule werfen und sich dafür stark machen, dass ein vollwertiges Angebot in den Schulkiosk oder bei der Mittagsverpflegung Einzug hält. Vegetarische Varianten auf dem Speiseplan sind ein weiterer Pluspunkt für eine gesunde Ernährung.

tipp
tipp
tipp
tipp
tipp

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen e. V. Köln

Frankenwerft 35
50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

Weiterführende Infos und Links:

Tipps rund um Essen und Trinken finden Eltern in dem Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost“. Erhältlich für 16,90 Euro in einer der örtlichen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW oder im Online-Ratgeber-Shop. Mehr Infos zu gesunder Kita- und Schulverpflegung gibt es bei der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW unter www.kita-schulverpflegung.nrw.

tipp tipp tipp tipp tipp