

Tipps zum gesunden Pausenbrot

1. Kinder lieben Vielfalt

Wechseln Sie Brotsorten und Belag ab. Neben verschiedenen Käse- und Wurstsorten kann das Brot auch mit gewürztem Quark, Radieschenscheiben, Bratenfleisch, gekochtem Ei oder vegetarischen Brotaufstrichen belegt werden. Joghurt mit Müsli, ein Hähnchenschlegel, die Frikadelle oder der Nudelsalat vom Vorabend bringen Abwechslung in die Pausenbrotdose.

2. Das Auge isst mit

Mit einem Salatblatt, etwas Kresse oder einigen Tomaten- oder Gurkenscheiben sieht ein Sandwich appetitlicher aus und schmeckt besser. Überraschen Sie Ihr Kind mit einem „Gurken-Paprika-Gesicht“ auf dem Pausenbrot. Der Renner sind kleine bunte Spieße (auf Zahnstochern) aus Gemüse, Obst, Käse und Brotwürfeln. Beliebt sind außerdem mundgerecht z. B. in kleine Dreiecke geschnittene Brote.

3. Kleine Überraschungen

Packen Sie Ihrem Kind ab und zu eine freudige Überraschung ein. Dies können besonders geschnittene Brote sein, aber auch Naschwerk wie Rosinen, Mandeln oder die ersten Erdbeeren der Saison. Für Naschkatzen eignen sich als Süßigkeiten auch Trockenfrüchte. Die Überraschung kann aber auch aus einer kleinen Nachricht in der Pausenbrotdose bestehen.

4. Ausreichend trinken

Wasser, Saftschorle oder ungesüßter Tee sind am besten geeignet. Geben Sie Ihrem Kind das Getränk in einer Trinkflasche mit, und halten Sie es an, während der Pause oder zum Stundenwechsel ausreichend zu trinken.

