

Schulbeginn und Ernährung: 5 Tipps für eine gesunde Brotdose



Berlin, 30. August 2024 - Die Sommerferien sind vorbei, die Schule fängt wieder an: Für Eltern heißt das früh aufstehen, Kinder fertig machen und Brote schmieren. Bei rund 200 Schultagen im Jahr gar keine so leichte Aufgaben. Denn eine Brotbox soll die Kinder gut durch den Schultag bringen.



Eine gesunde Brotbox für die Schulpause unterstützt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Kinder © Unsplash

[Veronika Albers](#), leitende Ernährungsberaterin bei [Oviva](#) und Diplom-Ökotrophologin, erklärt: „Das Frühstück leistet einen wichtigen Beitrag zur Nährstoffversorgung. Eine ausgewogene Lunchbox unterstützt die gesundheitliche Entwicklung des Kindes. Regelmäßige, sättigende und nahrhafte Mahlzeiten verringern das Risiko von Übergewicht.“

Doping fürs Gehirn: Die unterschätzte Rolle des Pausenbrots

Eine ausgewogene Mahlzeit versorgt den heranwachsenden Körper mit der nötigen Energie, um den Schulalltag aktiv und konzentriert zu meistern. Eine Pausenmahlzeit, die gut schmeckt und nahrhaft ist, motiviert Kinder, sich gesund zu ernähren, fördert den Spaß an der Bewegung und ist weniger stressanfällig. Gesunde Brotboxen unterstützen die Leistungsfähigkeit, ein positives Essverhalten und beugen ernährungsbedingten Krankheiten vor.

„Ein gesundes Pausenbrot unterstützt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Durch eine ausgewogene Kombination verschiedener Nährstoffe bleiben der Körper und Geist des

Kindes fit, was auch durch einen stabilen Blutzuckerspiegel unterstützt wird. Das führt zu höherer Konzentration und mehr Wohlbefinden“, erklärt Veronika Albers.



Veronika Albers, leitende Ernährungsberaterin bei Oviva und staatlich geprüfte Diätassistentin, Diplom-Ökotrophologin und qualifizierte Ernährungsberaterin nach VFED © Sophie Brand

4 gewinnt in der Brotdose: Bestandteile einer gesunden Brotdose

Eine gesunde, ausgewogene Brotdose sollte folgende vier Nährstoffe enthalten:

- **Kohlenhydrate:** Sie liefern Energie und sollten in Form von Vollkornprodukten wie Vollkornbrot oder Vollkornreiswaffeln verzehrt werden. Sie liefern dem Körper die Energie für körperliche und geistige Aktivitäten.
- **Proteine:** Sie sind wichtig für den Aufbau und Erhalt von Muskeln und sättigen gut. Gute Eiweißquellen sind mageres Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Joghurt oder Hülsenfrüchte. Sie unterstützen auch das Zellwachstum und die Zellreparatur.
- **Fette:** Gesunde Fette sind für viele Körperfunktionen wichtig. Sie sind in Nüssen und Samen enthalten. Sie sind zudem wichtig für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen wie Vitamin D.
- **Vitamine und Mineralstoffe:** Sie sind unentbehrlich für ein starkes Immunsystem und viele Stoffwechselforgänge. Sie sind in frischem Obst und Gemüse enthalten.

3 No-Goes bei der Brotdose

Eine unausgewogene Ernährung in den Schulpausen fördert dagegen Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit und Leistungsabfall – aber auch das Risiko für Übergewicht und Fehlernährung.

1. Besser Zucker-frei/-arm: Oft können schon gut gemeinte "Goodies" in der Brotbox die Nährstoffbilanz ganz schön durcheinanderbringen. „Vielleicht gut gemeint, aber tut nicht gut: Obwohl Kinder Süßes lieben, sollte der Zuckerkonsum begrenzt werden, um Konzentrationsschwierigkeiten, Karies und Übergewicht vorzubeugen“, erklärt Veronika Albers. Verarbeitete Produkte, die oft reich an Zucker, Salz und ungesunden Fetten sind, sollten möglichst vermieden werden.

2. Ess-Spaß durch Abwechslung in der Brotdose: „Eine eintönige Auswahl an Lebensmitteln führt schnell dazu, dass Kinder bestimmte Speisen ablehnen. Auch die Portionsgröße spielt eine Rolle: Zu große Mengen können zu Völlegefühl und Appetitlosigkeit führen.“ Obst und Gemüse sind wichtige Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung, werden aber von vielen Kindern nicht gerne gegessen. Um den Verzehr zu fördern, ist Kreativität gefragt.

3. Dürre in der Pause: Kinder benötigen im Verhältnis zum Körpergewicht mehr Flüssigkeit als Erwachsene. „Oft vergessen Eltern, genügend Flüssigkeit in Form von Getränken mitzugeben, die wichtig für den Stoffwechsel und die Konzentration sind. Bereits Erstklässler sollten gut einen Liter Flüssigkeit zu sich nehmen“, denn laut Veronika Albers wissen das viele Eltern nicht. Der beste Durstlöcher ist und bleibt das Wasser oder Wasser mit einem kleinen Schuss Apfelsaft oder anderes Obstgetränk.

5 praktische Tipps für leckere Schulboxen

Tipp 1: Für Abwechslung sorgen: Variieren Sie unter der Woche den Inhalt der Brotdose. Kombinieren Sie verschiedene Zutaten, nehmen Sie verschiedene Brotsorten, Aufstriche und Beläge. Probieren Sie Neues wie Wraps und Vollkorncracker oder auch Gemüsevariationen wie Spieße, Rohkost, Dips und die Beläge wie Hummus, Avocado, Frischkäse.

Tipp 2: Brotdose, die Spaß macht: Die Brotdose sollte auslaufsicher verschlossen sein und idealerweise in einer isolierten Tasche transportiert werden. Kühlpacks können bei hohen Temperaturen helfen, den Inhalt frisch zu halten. Um die einzelnen Bestandteile besser zu separieren, eignen sich Silikon-Muffinformen, kleine Picker oder verschließbare Snackboxen. Nichts ärgerlicher, wenn der Inhalt durcheinandergewürfelt ist oder im Ranzen ausläuft.

Tipp 3: Allergien & Unverträglichkeiten: Hat Ihr Kind eine Lebensmittelallergie, lesen Sie sicherheitshalber immer die Zutatenliste. Rezepte können entsprechend angepasst werden. Wenn Sie sich unsicher sind, können Sie sich mit einer Ernährungsfachkraft beraten, um individuelle Empfehlungen zu erhalten. Achten Sie auch auf Lebensmittelallergien innerhalb der Klasse, denn häufig gelten an Schulen bereits Verbote für Erdnüsse & Co.

Tipp 4: Das Kind mitentscheiden lassen: Ihrem Kind soll es schmecken – beziehen Sie seine Wünsche ein! So wird es eher alles aufessen. Bieten Sie eine Auswahl an und lassen Sie Ihr Kind aussuchen. Vergessen Sie nicht, sich regelmäßig Feedback einzuholen, was geschmeckt

hat und was nicht. So bekommen Sie ein Gefühl dafür, was es besonders mag und wie viel es braucht.

Tipp 5: Planung und Vorbereitung ist alles: Nehmen Sie sich Zeit, um die Brotdosen für die gesamte Woche zu planen. Gemüse kann schon am Abend vorher gewaschen und geschnitten werden. So sparen Sie Zeit am Morgen.

Über Oviva

Oviva wurde im Jahr 2014 von einem multidisziplinären Team bestehend aus Experten der Medizin- und Technologiebranche gegründet. Die Hälfte der europäischen Bevölkerung leidet an Übergewicht und ist so einem höheren Risiko ausgesetzt, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Die drei Gründer Kai Eberhardt (CEO), Manuel Baumann (CTO) und Mark Jenkins (UK Managing & Medical Director) erkannten, dass es trotz dieser Ausgangslage keine individuellen, langfristig wirksamen Behandlungsmöglichkeiten gab.

Die Lösung fanden sie in der Kombination aus persönlicher Beratung mit einer smarten App, über die Menschen Informationen wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität oder Gewicht festhalten. Zudem ermöglicht die App einen Austausch mit der Ernährungsberaterin via Chat und versorgt die Nutzer mit hilfreichen Lerninhalten. Langfristig gesehen hilft Oviva ihren Patienten, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte im Hinblick auf Fragen rund um Gewicht und Lebensgewohnheiten und führt zu Einsparungen des Gesundheitssystems. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und ist in der Schweiz, in Deutschland, in der UK und in Frankreich tätig.