

14.08.2024

Gesund snacken in der Schule: So kann es klappen

Die Verbraucherzentrale NRW gibt zum Start in das neue Schuljahr Tipps zum Essen und Trinken in der Schule

Was Kinder essen, ist in vielen Familien ein wiederkehrendes Streitthema. Obst und Gemüse haben gegen süße Snacks oft keine Chance. Doch gerade bei langen Schultagen möchten viele Eltern, dass ihre Kinder fit durch den Schultag kommen. Dazu gehört auch eine ausgewogene Ernährung. Wie also gewinnt man Kinder und Jugendliche für gesunde Kost, wenn am Kiosk oder bei Freunden Teigwaren, Donuts und Softdrinks locken? Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung der Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps für den Schulstart am 21. August.

- Die Verpflegung gemeinsam festlegen:
Wer mitbestimmen darf, lehnt nicht so viel ab. Deshalb ist es sinnvoll, zusammen mit den Kindern zu besprechen, was in die Brotbox kommt. Ein Brot oder Brötchen, idealerweise aus Vollkorn, belegt zum Beispiel mit Frischkäse und Salat sowie Gemüse- oder Obststückchen ist eine abwechslungsreiche Kombination. Gut sind zum Beispiel Gurke, Tomate, Möhre oder Obst je nach Saison wie Erdbeeren, Pflaumen und Äpfel, am besten in mundgerechten Stücken. Da Kinder und Jugendliche in Deutschland häufig mehr Süßwaren und Snacks als Gemüse und Obst essen, sollten Süßigkeiten in der Brotdose selten zu finden sein.
- In unterteilten Dosen bleibt es appetitlich:
Ideal für Aufbewahrung und Transport sind Frühstücksdosen mit einer Einteilung, damit Brot, Obst und Gemüse nicht durcheinanderpurzeln. Vor allem mit empfindlichen Früchten wie Erdbeeren sollte man vorsichtig sein. Getränke können in eigenen Flaschen oder verschließbaren Bechern mitgenommen werden, am besten aus Edelstahl. Die Verpflegungsbox kann bei Bedarf abends vorbereitet werden. Auch den Tisch für das Frühstück können Eltern mit den Kindern schon abends für den nächsten Morgen decken.
- Mit mehreren gesunden Snacks gut durch den Schultag:
Sprungbrett in den Tag ist das Frühstück zu Hause, auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist. Spätere Snacks in den Schulpausen sorgen für den nötigen Energie-Nachschub, damit die Kinder über den ganzen Tag

tipp
tipp
tipp
tipp
tipp

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen e.V.
Verbraucherarbeit im Kreis Kleve
mobil & digital
Tel. (0211) 54 2222 11
service@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw/kleve

leistungsfähig und körperlich fit sind. War das Frühstück zu Hause bereits üppig, gibt es, je nach Länge des Schultags, in der Pause am besten nur einen Zwischensnack.

- Auch das Trinken schmackhaft machen:
Eltern sollten ihren Kindern ausreichend Wasser mit in die Schule geben, denn auch das fördert Konzentration und Energie. Abwechslung bringt zum Beispiel mit Minze aufgepepptes Trinkwasser aus der Leitung, ein idealer Durstlöscher, von zuhause mitgebracht oder in der Schule abgefüllt. Wasserspender in der Schule können eine gesunde Trinkkultur unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden der Schüler:innen verbessern.
- Angebote in Mensa oder Schulkiosk prüfen:
Die Mensa oder der Schulkiosk sollten auf jeden Fall auch ungesüßte Getränke im Angebot haben. Wer Veränderungen des dortigen Angebotes anstoßen möchte, kann einen Arbeitskreis dazu anregen. Es lohnt sich auch, wenn Eltern zusammen mit ihren Kindern auf das Speisenangebot in der Schule schauen und sich bei Bedarf gemeinsam für Veränderungen stark machen. So kann etwa darauf hingearbeitet werden, dass ein Angebot nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei der Mittagsverpflegung Einzug hält: Ein Mittagessen mit täglich frischem Gemüse oder Salat, Kartoffeln, Reis oder Nudeln – und höchstens einmal pro Woche eine Portion Fleisch.

Weitere Infos dazu:

- Mehr Infos zu Schulverpflegung bietet die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW unter: www.kita-schulverpflegung.nrw
- Alles rund um das ideale Getränk Leitungswasser gibt es hier: www.verbraucherzentrale.nrw/node/34783
- Tipps rund um richtiges Essen und Trinken zum Schulstart bieten die Ratgeber „Familienküche“ und „Bärenstarke Kinderkost“ unter: www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/familie-kinder-367