



verbraucherzentrale
Thüringen

AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Informationen zum Pausenbrot für die Schule

BRAUCHEN KINDER EINE EXTRA-PORTION VITAMINE?

Fakt ist: Frische Lebensmittel liefern alle wichtigen Nährstoffe

- ✓ Geben Sie Ihrem Kind täglich ein Pausenbrot mit in die Schule zum Beispiel:
 - 1 Scheibe Vollkornbrot oder 1 Vollkornbrötchen
 - dünn bestrichen mit Frischkäse, Butter oder Margarine
 - dazu fettarmer Käse oder fettarme Wurst als Belag
- ✓ Gemüsestücke je nach Saison wie Möhren, Tomaten, Kohlrabi, Paprika, Radieschen oder Gurke
- ✓ Obst je nach Saison, wie Apfel, Birne, Beeren, Orangen, Weintrauben
- ✓ Zum Durstlöschen eignen sich Wasser oder Saftschorlen
- ✓ Nüsse zum Knabbern kommen bei Kindern gut an

GUTE SCHULNOTEN DURCH EXTRA VITAMINE IN KINDER-LEBENSMITTELN?

Fakt ist: Vitaminzusätze in Lebensmitteln können Schulnoten nicht verbessern

Kinderlebensmittel sehen bunt und schön aus, oft mit lustigen Tierfiguren, die fit, gesund und leistungsstark erscheinen. Solche Lebensmittel werden direkt für die Zielgruppe Kinder hergestellt und sollen auch die Eltern zum Kauf anregen. Auf die Ernährungsbedürfnisse der Kinder sind sie nur selten zugeschnitten. Viele von ihnen wurden bereits als Fett- und Zuckerbomben enttarnt.

Neu ist jedoch, dass etliche von ihnen damit werben, das Denk- und Leistungsvermögen von Kindern verbessern zu können. Werbeaussagen dürfen nicht irreführen. Wenn mit Gesundheitsversprechen auf Lebensmitteln geworben wird, müssen diese stimmen und wissenschaftlich überprüft sein.

Aber:

Hersteller setzen gezielt Vitamine und Mineralstoffe zu, mit deren gesundheitlicher Wirkung Sie werben dürfen. Besser sind diese Lebensmittel dadurch nicht.



TIPPS DER VERBRAUCHERZENTRALE

- ❖ Seien Sie kritisch beim Einkaufen und hinterfragen Sie die Werbung.
- ❖ Kinder brauchen keine speziellen Kinderlebensmittel wie Milchschnitten, Kinderhörnchen, Waffelschnitten, Käsesticks oder gesüßte Getränke „mit extra Vitaminen“.
- ❖ Schulmilch ist klasse, aber verzichten Sie auf Milchmischgetränke. Häufig bestimmen Aromen, Zucker, Süßungsmittel und Farbstoffe deren Geschmack und Aussehen.
- ❖ Verwenden Sie Brotdosen mit abgetrennten Bereichen, damit der Transport von Brot, Obst, Gemüse und Nüssen gut gelingt und das Pausenbrot nicht unappetitlich durchweicht.
- ❖ Kinder mögen Farben und Formen. Gestalten Sie die Brotdose bunt, d.h. mit verschiedenen geschnittenem Obst und Gemüse. Dies motiviert Kinder zum Essen und sorgt gleichzeitig für Abwechslung.
- ❖ Süße Getränke wie Limonade, Cola oder auch Wasser mit Geschmack sind wegen ihres hohen Zuckergehaltes, der vielen Zusatzstoffe und Aromen als Durstlöscher ungeeignet.
- ❖ Ausreichend trinken ist wichtig. Schulkinder brauchen 1 bis 1,5 l Flüssigkeit täglich.



Eltern wissen um die Bedeutung des Pausenbrot für Schulkinder.
Viele sind jedoch unsicher, wie sie ein abwechslungsreiches und
leckeres Frühstück zusammenstellen können.

Das Pausenbrot ist nach wie vor das Beste für Ihr Kind.
Wir geben Tipps für gutes Gelingen.

Telefonische Beratung Ratgebertelefon Lebensmittel und Ernährung

Dienstag 9-12 und 13-16 Uhr unter (03 61) 5 55 14 27

Persönliche Beratung nach Terminvereinbarung unter (03 61) 5 55 14 0

in den Verbraucherberatungsstellen Erfurt, Jena, Rudolstadt, Suhl

verbraucherzentrale
Thüringen

Verbraucherzentrale Thüringen e.V.
Referat Lebensmittel und Ernährung
Eugen-Richter-Straße 45
99085 Erfurt
Tel.: (03 61) 5 55 14-0
E-Mail: ernaehrung@vzth.de
www.vzth.de