

## FACHINFORMATION

# Fokus: Zwischenverpflegung



Was steckt in Deutschlands Pausenbrotdoxen und wie lassen diese sich optimal gestalten? Im Folgenden soll ein Impuls dazu gegeben werden, wie sich die Zwischenmahlzeiten im Schulalltag erfolgreich umsetzen lassen. In diesem Kontext nimmt Dr. Karin Bergmann auch auf aktuelles Datenmaterial Bezug, das die Zwischenmahlzeiten in Grundschulen beschreibt. Dargestellt wird Anspruch und Wirklichkeit und somit einen Blick in Deutschlands Pausenbrotdoxen mit Hinweisen zur Verbesserung gegeben.

### Zwischenverpflegung im Ganztagschulprogramm

Was ein gutes Pausenbrot ist, ist auf jeden Fall Geschmacksache. Aber wann, wo, wie und mit wem Kinder „zwischen durch“ essen und trinken, ist ebenso von hoher Bedeutung. Eingegliedert in das Schema der Hauptmahlzeiten werden Schulkinder im Ganztagschulprogramm an fünf Wochentagen zwischenverpflegt. Das Thema der Zwischenverpflegung ist deshalb eine große Chance, mit Kindern eine vielfältige, gesunde und nachhaltige Ernährungsweise auszugestalten und einzuüben.

### Fehlende Begriffsdefinition

Für den Begriff Zwischenverpflegung gibt es keine einheitliche Definition. Diese Mahlzeiten liegen zeitlich einfach zwischen dem Frühstück und Mittagessen beziehungsweise dem Mittag- und Abendessen. Zwischenverpflegungen werden in der Regel gekauft, von zu Hause mitgebracht oder im Ganztagschulprogramm selbst hergerichtet. Was Schulkinder heute in die Ganztagschule als Verpflegung zwischen durch mitbringen, reicht von Rohkost und Vollkornprodukten über Snacks bis hin zum Geld. Die Vielfalt ist groß und nicht alles ist sinnvoll. Viele Eltern fragen sich, was sie ihren Kindern für die Pause mitgeben sollen. Die Verbesserung der Zwischenverpflegung an Ganztagschulen ist somit auch im Sinne des Versorgungs- und Bildungsauftrages von Schulen.

### Anforderungen an die Zwischenverpflegung

Fachinstitutionen beschreiben den „Gold-Standard“ für die Zwischenmahlzeiten wie folgt<sup>1</sup>:

- eine Portion frisches Obst oder Gemüse,
- eine Portion Brot/Backware (möglichst in der Vollkornvariante),
- ein Milchprodukt oder Trinkmilch und
- ein energiefreies oder -armes Getränk (frei von Zucker, Koffein, Taurin).

Die Neuauflage des DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen von 2022 (nachfolgend abgekürzt DGE-Qualitätsstandard genannt) gibt zu Frühstück und den beiden Zwischenverpflegungen ähnliche Hinweise. **Rohkost, Milch/Milchprodukte, Vollkorngetreideprodukte und energiarmer Getränke** sind fester Bestandteil der Empfehlungen.

<sup>1</sup> Vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., *Das ideale Pausenfrühstück - Was sollen Kinder mit in die Schule nehmen?* 2014. Oder Bundeszentrum für Ernährung. *Essen in Schule und Kita*. 2020; abrufbar unter: <https://www.bzfe.de/einfache-sprache/essen-in-schule-und-kita/>. Oder: Alexy U and L.F. Hilbig A, *Ernährungspraxis Säuglinge, Kinder und Jugendliche*. 2020: Deutscher Apotheker Verlag 199.

## Praxistipps

Empirische Befragungsergebnisse deuten darauf hin, dass Eltern die Zwischenverpflegungen in der Praxis so zusammenstellen, dass sie den Wünschen und Vorlieben ihrer Kinder entsprechen. Die vier oben genannten empfohlenen Elemente können dadurch leicht in den Hintergrund geraten, da die überwiegende Anzahl der Eltern und Bildungskräfte nicht mit dem Nutri-Score für verarbeitete Lebensmittel vertraut ist. Sowohl Eltern als auch Kinder äußern einen hohen Bedarf an Informationen über geeignete Produkte, Nährwerte, Produkttests, vermittelt durch unabhängige Ernährungsfachkräfte.

Da die Nährstoffreserven bei Kindern nach dem am Morgen noch nicht zuverlässig „aufgefüllt“ sind, müssen die beiden Zwischenmahlzeiten wichtige Beiträge zur täglichen Nährstoffzufuhr leisten. Die Nachfrage nach Informationen über eine geeignete Zusammenstellung von Zwischenmahlzeiten ist demnach hoch. Im **DGE-Qualitätsstandard** befinden sich konkrete Hinweise zur Lebensmittelqualität und -häufigkeit für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot in Schulen, erarbeitet auf der Basis von fünf Wochentagen. Sie sind differenziert nach Mischkost und Ovo-lacto-vegetarischer Kost.

Perspektivisch sollte das Verpflegungsangebot an Schulen an diesen Standard angepasst werden. Dies hat den Vorteil einer ganzheitlichen Einbettung der Verpflegung in grundsätzliche Kriterien einer ausgewogenen Ernährung für Kinder innerhalb des Ganztagsschulprogrammes. In Hessen ist dies für ganztägig arbeitende Schulen bereits die Empfehlung und somit in der Richtlinie für ganztägig arbeitende Schulen aufgenommen. Die Kommunikation selbst kleiner Maßnahmen in der Schulgemeinde ist dabei ein wichtiger Erfolgsfaktor, vor allem um weniger erwünschten Konkurrenzangeboten entgegenzuwirken. Es hat sich bewährt, dass die am Essensangebot beteiligten Akteure in einer **Gremiendiskussion** zusammenfinden („Mensakreis“, „Verpflegungsausschuss“). Hier können gemeinsam Antworten gefunden werden, wie die Schule schrittweise auf Angebote umstellt, die der Gesundheit UND Umwelt dienen. Dabei können nicht gewünschte Produkte und Lebensmittel durch Alternativen (wie ungesalzene Nüsse, Studentenfutter, Joghurt mit Obst, zuckerfreies Müsli oder Rohkost) ersetzt werden. Im Hinblick auf die Rahmenbedingungen sollten **Nudging-Ansätze** für eine verbesserte Verhältnisprävention, Akzeptanzförderung und Raumgestaltung hierbei eine stärkere Berücksichtigung erfahren.

Berücksichtigt werden sollte aber auch, dass die sozialen Räume des Essens und Trinkens an der Schule keine Belehrungsorte werden dürfen. Vielmehr sind Orte, Plätze, Räume und Schulkioske gefragt, an denen Kinder selbst ein eigenes positives Ambiente ausgestalten können: mit einer ausgewogenen Lebensmittelauswahl, mit für jede und jeden erschwinglichen Preisen, mit unter Schülerinnen und Schülern angesehenen Zutaten (zum Beispiel schmackhaft, fair, interkulturell) und Informationen aus vertrauenswürdigen Quellen.

**Im Auftrag der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen und der Serviceagentur  
“Ganztägig Lernen” Hessen:**

**Dr. Karin Bergmann**  
Freie Diplom-Ökotrophologin



### Für weitere Informationen:

- [Was steckt in Deutschlands Pausenbrotboxen? Anspruch und Wirklichkeit.](#)
- [Studiendaten rund um die Pausenbrotboxen an Kitas und Schulen \(Befragungszeitraum Juli 2020 bis Februar 2021\)](#)
- [Wie klimasmart snacken hessische Schülerinnen und Schüler am Schulkiosk?](#)
- [DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen \(S. 37-39 zur Zwischenverpflegung\) mit Poster Frühstück und Zwischenverpflegung in Schulen](#)
- [Flyer Zwischenverpflegung im Schulalltag](#)
- [Qualitätsrahmen Ganztagschule \(Quelle HKM\) Richtlinie für ganztägig arbeitende Schulen in Hessen nach § 15 Hessisches Schulgesetz, Erlass vom 01.06.2018 \(Quelle: HKM\)](#)
- [Broschüre "Ganztägig arbeitende Schulen", 4. überarbeitete Auflage 2018 \(Quelle: HKM\)](#)
- [Wie lässt sich Schulverpflegung in der Grundschule optimal gestalten?- Orientiert an den acht Bereichen des Qualitätsrahmens Ganztagschule](#)
- [Akzeptanz von Schulverpflegung – eine interaktive Handreichung](#)
- [Praxisleitfaden Miteinander im Dialog – Schulverpflegung gemeinsam gestalten](#)
- [Arbeits erleichternde Materialien für die Arbeit im Mensakreis](#)

### Praxisbeispiele:

- [Einblick in die Praxis: Modellschule Obersberg, Oberstufengymnasium und kaufmännische Berufsschule in Bad Hersfeld.](#)
- [So gelingt der Weg in eine plastikfreie Schulverpflegung - am Beispiel des Main-Kinzig-Kreises](#)
- [Praxisbeispiel Frau Kammerzell-Schuchert ergänzen \(noch nicht veröffentlicht\)](#)



➔ Rubrik Beispiele gelingender Praxis der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen: [Schulische Beispiele gelingender Praxis | Lehrkräfteakademie. hessen.de](#)



### Weitere Fachartikel – im Fokus:

- Nudging (folgt in Kürze)
- Raum- und Mensaplanung (folgt in Kürze)
- DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen (folgt in Kürze)

**Kontakt:** Für Rückfragen können Sie sich gerne an uns wenden.



**Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen**

Jessica Füger

Telefon: 069 / 38989 367

E-Mail: [Vernetzungsstelle.Schulverpflegung.LA@kultus.hessen.de](mailto:Vernetzungsstelle.Schulverpflegung.LA@kultus.hessen.de)



**Serviceagentur „Ganztäglich lernen“ Hessen**

Kanda Tatari

Telefon: 069 / 38989 286

E-Mail: [sag@kultus.hessen.de](mailto:sag@kultus.hessen.de)

Stand: Oktober 2022



*Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Kultusministerium (HKM) und das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV) gefördert und unterstützt*

*Die Serviceagentur „Ganztäglich lernen“ Hessen ist am staatlichen Schulamt in Frankfurt am Main angesiedelt. Ihre Arbeit wird durch das Land Hessen über das hessische Kultusministerium gefördert und unterstützt.*