



**PAUSENBROT
FAMILIENNOT?**

Was steckt in Deutschlands Pausenbrotboxen? Anspruch und Wirklichkeit

Dr. Karin Bergmann, 12.05.2022

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Serviceagentur Ganztägig Lernen

Schulverpflegung im Ganztag: Zwischenverpflegung und Praxis



WAS KOMMT AUF SIE ZU?



- Kurze Einführung in das Thema
- Fachliche Perspektive für gute Zwischenverpflegung
- Befragungsdaten aus der Marktforschung
- Chancen und Herausforderungen
- Perspektiven für zu Hause
- Perspektiven für die Schule



https://quest-1eb-1com-10010b45100e9.emedia1.bsb-muenchen.de/search/Lunch/1/140_1807058/SCHOOL-LUNCH-1936

ZWISCHENVERPFLEGUNG & UMFELD



Wann?

- vormittags
- zwischendurch
- 1. oder 2. Frühstück
- nachmittags

Gause

Pausenbrot

Pausenbrotbox/Lunchbox

Wo?

- Auf dem Schulweg
- In der Schule
- Im Ganztagsbetrieb
- Auf dem Rückweg (inklusive Mülleimer)

Pause

Znüni

Imbiss

Zwischenmahlzeit

Woher?

Gekauft?:

- Schulkiosk
- Zeitungskiosk
- Bäckerei
- Fast Food
- Supermarkt

Mitgebracht:

- Von zu Hause
- In der Schule zubereitet
- Von Freunden geschenkt
- Mit Freunden getauscht

Vesper

Jetzt sind Sie dran...



**Wie oft sind Sie im letzten halben Jahr
mit dem Thema Zwischenverpflegung
in Kontakt gekommen?**

- Gar nicht
- 1-2 Mal
- Mehr als 2 Mal

Jetzt sind Sie dran...



In welcher Form sind Sie am häufigsten damit in Kontakt gekommen?

- A: Diskussion mit Eltern
- B: Fortbildungsveranstaltung
- C: Aktion / Unterricht mit Schüler:Innen
- D: Eigene Recherchen / Informationen
- E: Eigene Familie

MARKTFORSCHUNG: WIE LIEF SIE AB?



Modul	Befragungsrahmen	Themen
Basis-Modul	120 befragte Eltern mit Kindern im Alter von 3–10 Jahren, plus je 40 Bildungskräfte Kita oder Grundschule.	<ul style="list-style-type: none"> • selbsteingeschätzter Kenntnisstand zur Ernährung von Eltern und Bildungskräften • Inhalte der Pausenbox mit Fotos • Kenntnis/Umgang mit Nutri-Score
Sonder-Modul	Zeitraum: 07–09/2020 Befragung repräsentativ bezügl. Wohnort, Alter und SES	<ul style="list-style-type: none"> • Einschätzung von Eltern und Bildungskräften zum Gesundheitswert der Pausenbrotboxen • Herausforderungen • Kriterien, die ErzieherInnen und Eltern bei der Zwischenmahlzeit wichtig sind • regelmäßige Warengruppen
Zusatz-Modul mit Pandemie-Bezug	1000 Eltern mit Kindern in Kita oder Grundschule, 12.2.–18.2.2021, Befragung repräsentativ auf Basis der amtlichen Kennzahlen	<ul style="list-style-type: none"> • Faktoren die es erschweren, eine gesunde Pausenbox zu packen • Unterschiede durch die Betreuung zu Hause • pandemiebedingte Herausforderungen

Tab. 1: Die Befragungsmodule der Studie

@ Initiator der Studien und Copyright: DANONE

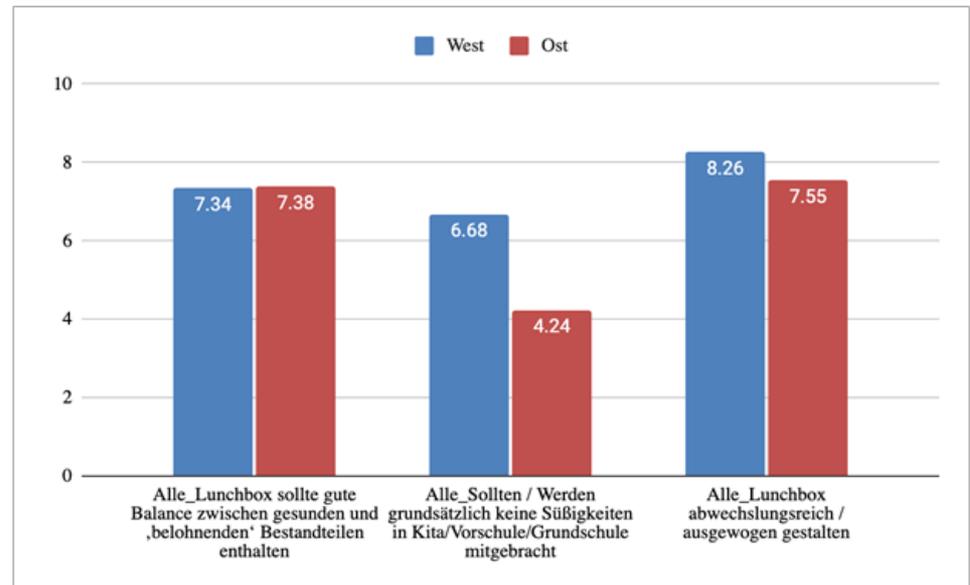
LIMITATIONEN



Hauptsache gesund! Im Bundesland xy sind die Eltern besonders auf ausgewogene Zutaten für die Lunchboxen der Kinder bedacht

@116_Alle_Ich achte darauf, meinem Kind die Lunchbox abwechslungsreich zu gestalten

- Im Westen wird tendenziell etwas mehr Wert auf gesunde Ernährung der Kinder gelegt als im Osten. Es werden weniger Süßigkeiten mitgegeben und die Lunchbox abwechslungsreicher gestaltet.



ZUTATEN: WIE LEHRER:INNEN & ELTERN SIE SEHEN

Erzieher_Wie vielen der Kinder in Ihrer Einrichtung wird jeweils ein Snack aus den unten aufgeführten Kategorien mitgegeben?

Eltern_Was geben Sie Ihrem Kind regelmäßig in seiner Lunchbox mit?

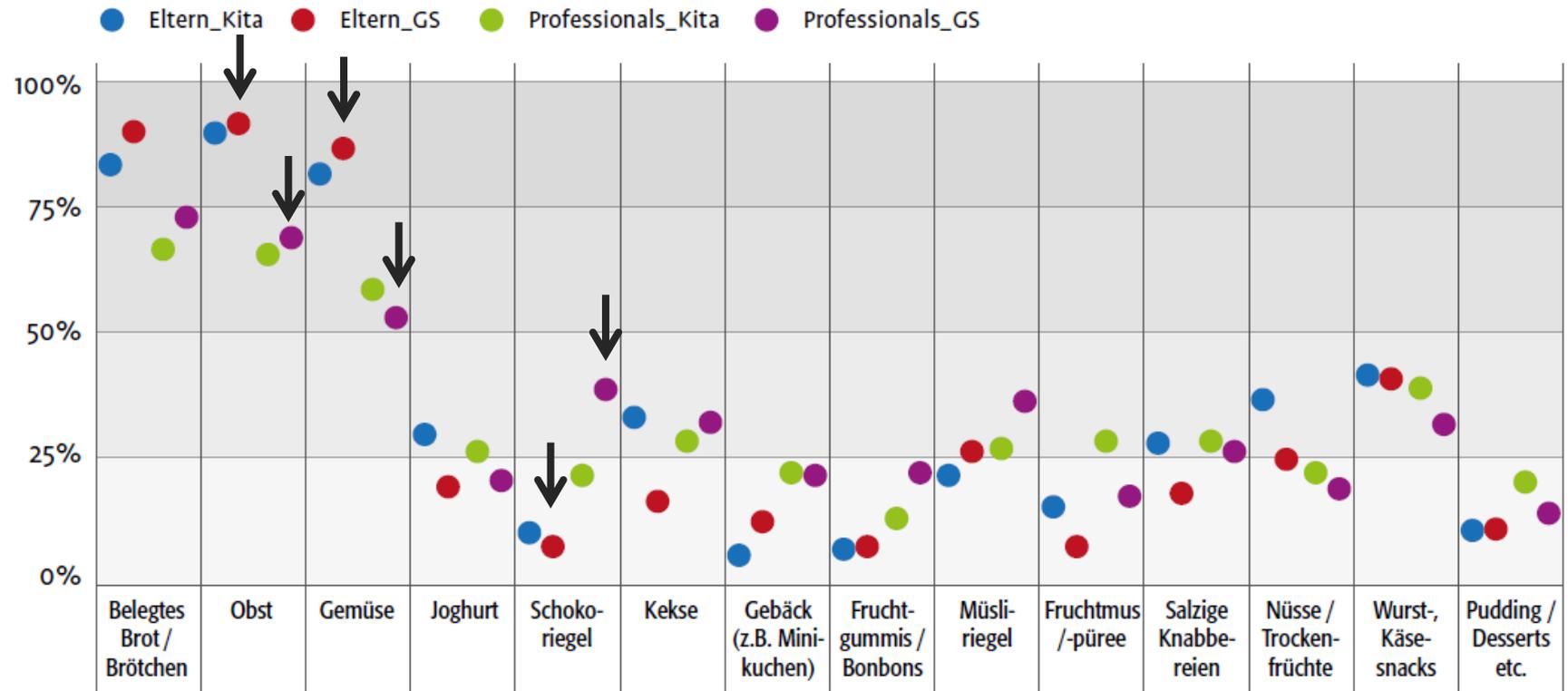


Abb. 1: Regelmäßige Inhalte von Pausenboxen; Einschätzung von Eltern und Bildungsräften (vorgegebene Skala; Mehrfachantworten möglich) (Quelle: nach Naether Marktforschung 2020)

SÜßIGKEITEN: UNTERSCHIEDLICH GESEHEN



Befragte	Frage: Sind auch Süßigkeiten in der Pausenbrotdox der Kinder?	Antwort- anteile
Eltern	ja, jeden Tag	1 %
	ja, manchmal	29 %
	ja, zu speziellen Anlässen	31 %
	nein	39 %
Bildungs- kräfte	ja, bei den meisten Kindern	18 %
	ja, bei der Hälfte der Kinder	29 %
	ja, bei wenigen Kindern	33 %
	nein	21 %

Tab. 2: Häufigkeit von süßen Snacks in der Pausenbox
(Anteil zustimmender Antworten unter Eltern und Bildungskräften;
vorgegebene Skala, Mehrfachantworten nicht möglich)

MILCHPRODUKTE: UNTERSCHIEDLICH



Befragte	Frage: Sind Milchprodukte Bestandteil der Pausenbrotbox?	Antwort-anteile
Eltern	ja, regelmäßig (mehr als 3x pro Woche)	13 %
	ja, hin und wieder (1–2x pro Woche)	28 %
	selten (1–3x im Monat)	31 %
	nie/fast nie (weniger als einmal im Monat)	28 %
Bildungs-kräfte	ja, bei den meisten Kindern	6 %
	ja, bei ca. der Hälfte der Kinder	21 %
	ja, aber nur bei wenigen Kindern	54 %
	nein	19 %

Tab. 3: Häufigkeit von Milchprodukten in der Pausenbox
(Anteil zustimmender Antworten unter Eltern und Bildungskräften;
vorgegebene Skala, Mehrfachantworten nicht möglich)

JETZT SIND IHRE SCHÜLER DRAN...



Denkt ihr, eines der folgenden Lebensmittel sind so uncool, dass man sie lieber nur zu Hause konsumieren sollte?

A: Vollkornbrot

B: Trinkmilch

C: Milchprodukte

D: Gemüsesticks

E: Wasser (eigene Flasche / Wasserspender in der Schule)

WAS INTERESSIERT?



Frage: Welche Art von Informationen würde Sie interessieren?	Eltern	Bildungs- kräfte
allgemeine Informationen über gesunde Ernährung bei Kindern	45 %	41 %
Beispiele für Ernährungspläne	39 %	44 %
vertiefende Informationen über einzelne Aspekte (Nährstoffe, Mineralien, Vitamine etc.)	33 %	39 %
für gesunde Ernährung geeignete Produkte	53 %	51 %
Produkttests (z. B. Öko-Test, Stiftung Warentest)	40 %	44 %
Ich habe kein Interesse/keinen Bedarf an weiteren Informationen zum Thema „Pausenbrotbox“/ was den Kindern idealerweise mitgegeben werden sollte.	16 %	6 %

Tab. 6: Interesse an Informationen

(Anteil zustimmender Antworten unter Eltern und Bildungskräften; vorgegebene Skala, Mehrfachantworten möglich)

MOTIVE ?



Frage: Welche der nachfolgenden Aussagen beschreibt Ihr Verhalten am besten, wenn Sie an den Produkteinkauf für Ihre Kinder denken?	Eltern
Ich gebe meinen Kindern nur, was sie wirklich mögen.	40 %
Das wichtigste für mich ist, dass ich mein Kind glücklich machen kann.	11 %
Gewöhnlich suche ich nach Produkten, die mir ein gutes Gefühl geben, z. B. weil sie bio sind, natürliche Zutaten, nur wenig oder kein Zucker haben.	45 %
Ich treffe Entscheidungen orientiert an der Zutatenliste und den Nährwerten des Produktes.	4 %

Tab. 4: Aussagen zum Einkauf von Produkten

(Anteil zustimmender Antworten unter Eltern; vorgegebene Skala, Mehrfachantworten möglich)

QUELLEN ?



Relevanz möglicher Informationsquellen	Eltern	Bildungs- kräfte
Informationen von Herstellern	2,5	2,1
Informationen von Verbraucherzentralen	2,2	<u>1,7</u>
Produkttests (z. B. Ökotest, Stiftung Warentest)	2,0	<u>1,7</u>
Informationen des BMG bzw. anderer relevanter Behörden	2,2	1,9
Informationen aus Medien (Print/Online/Rundfunk)	2,5	2,5
Informationen und Tipps/Ratschläge von Ernährungswissenschaftlern	<u>1,9</u>	<u>1,7</u>
Foodblogs/Blogs zum Thema „Ernährung“ im Internet	2,3	3,0
Ratschläge anderer Eltern/Austausch mit Kollegen	2,5	1,9
Ratschläge der Kita/Vorschule/Grundschule	2,2	-

Tab. 7: Relevanz von Informationsquellen unter Eltern und Bildungskräften
(vorgegebene Skala: 1 = sehr relevant, 4 = überhaupt nicht relevant; Durchschnittswerte);
BMG = Bundesministerium für Gesundheit

JETZT SIND SIE DRAN..



Was glauben Sie: Hat das Home-Schooling die Zwischenverpflegung der Kinder verändert? Wovon haben Kinder zu Hause mehr konsumiert:

(Offene Frage: Wortwolke)

PANDEMIE? VERÄNDERUNGEN



Wovon essen Ihre Kinder in der Betreuung zu Hause im Vergleich zu vor der Pandemie mehr? (Februar 2021)

- Süßigkeiten: 28 % *(Väter: 23 %; Mütter: 34 %)*
- Obst: 19 %
- Desserts: 15 %
- Gemüse: 13 %
- Milchprodukte: 12 %
- Fleisch, Wurst, Fisch, Eier: 11 %
- Vollkorn-Getreideprodukte: 7 %
- (unverändert: 44 %)

HINDERNISSE



Faktoren, die eine gesunde Pausenbrotbox erschweren

Vielfalt
8 %

Zeit
10 %

Geld
14%

**Vorlieben der
Kinder**
34 %

Frische
11 %

LM-Abfall
14%

**Keine
dieser**
44%

ALLES IST „DRIN“



FOTO-DOKU ELTERN

EPIDEMIOLOGIE



- „2 Millionen Kinder in Deutschland sind übergewichtig, davon 800.000 adipös. Adipositas unter den Jüngsten nimmt in den letzten Monaten unter der Corona-Pandemie schleichend, aber stetig zu.“ (DGKJ, 2021)
- Die Erwachsenen: <https://www.ekfz.tum.de/>



Ernährungsmedizin



Hauptergebnisse

- Etwa ein Drittel der befragten Erwachsenen gab an, mehr zu essen, überwiegend ungünstige Lebensmittel/Mahlzeiten. Seelische Belastung förderte ein ungünstiges Essverhalten.
- 39 % haben im Mittel 5,6 kg zugenommen, betroffen waren vor allem jüngere Menschen mit Übergewicht oder Adipositas.
- Mehr als die Hälfte (52 %) gab an, sich weniger zu bewegen, vor allem bei seelischer Belastung und hohem BMI.
- Alter, Geschlecht, Bildung, BMI und seelische Belastung sind starke Einflussfaktoren für Ernährung und Bewegung.



VERBESSERUNGSPOTENTIALE



HEMMNISSE

Unterschiedliche Sichtweisen:

- Häufigkeiten von süßen Snacks, frischem Gemüse und Obst
- Fachinstitutionen / Möglichkeiten der Eltern
- Veraltete Produktinformationen
- fehlende Bekanntheit von Praxis-Tools (z. B. Nutri-Score)
- schlechte Ausnutzung der Deklaration (z. B. Nährwerttabelle)

CHANCEN

- Thema mit hohem Zeitaufwand
- geäußerter Bedarf an spezifischen Produktinformationen
- allgemein hohes Interesse an zusätzlichen Informationen
- höchste Relevanz von Beiträgen unabhängiger Ernährungsfachkräfte

FAZIT AUS DER STUDIE



- Die „Anti-Stress-Rund-Um-Glücklich-Pausenbrotbox“ ist in der Praxis wahrscheinlicher als die „Vier-Elemente-Gesund-Aufwachsen-Box“.
- Praxisorientierte Angebote, konkrete Vorschläge und Handwerkszeug zur einfachen Produktbewertung (z. B. via Produkttests oder Nutri-Score) sind sinnvoll
- Nicht überbordende Mehr-Information, sondern qualifizierte Transparenz: Fachliche Empfehlungen neutral mit den konkreten Nährwertprofilen von Lebensmitteln in Bezug setzen.

PERSPEKTIVEN FÜR ZU HAUSE



Schüler:innen in einem BMEL-Projekt sagen:

- Zutaten sollten im Standardsortiment der Discounter zu einem geringen Preis erhältlich sein
- Bevorzugung saisonaler und regionaler Lebensmittel
- Verwendung von leicht und schnell zu verarbeitenden Lebensmitteln
- Zutaten, die von Kindern gern gegessen werden
- Rezepte weitestgehend ohne Koch- und Backaufwand
- Rezepte aus fachlich vertrauenswürdigen Quellen
- Auf Richtigkeit geprüft
- Hinweise zu zeitsparenden Küchenutensilien und bedarfsgerechten Transportbehältern

PERSPEKTIVEN FÜR DIE SCHULE



DGE-Standard für die Schulernährung (Essen + Schule = Eins) sagt:

- Angebot Frühstücks- und Zwischenverpflegung in das Verpflegungskonzept des DGE-Standards einpassen.
- Diskussion im Essensgremium bzw. Verpflegungsausschuss mit allen Akteur*innen.
- Schrittweise Umstellung auf ein gesundheitsförderndes, nachhaltiges Angebot ohne Süßigkeiten.
- Nicht gewünschte Produkte und Lebensmittel durch Alternativen (wie ungesalzene Nüsse, Studentenfutter, Joghurt mit Obst, zuckerfreies Müsli oder Rohkost) ersetzen.

Noch wichtig:

Umwidmung des Schulkioskes: Von der Belehrungsort zur Imageszene

SOZIALE UNGLEICHHEITEN BERÜCKSICHTIGEN



https://quest-1eb-1com-10010b4pw019f.emedia1.bsb-muenchen.de/search/lunch/1/140_1711443/LUNCH-CONTAINERS-1941.---Brown-paper-bags-and-metal-lunch
https://quest-1eb-1com-10010b45100e9.emedia1.bsb-muenchen.de/search/Lunch/3/115_884991/Royal-Lunch

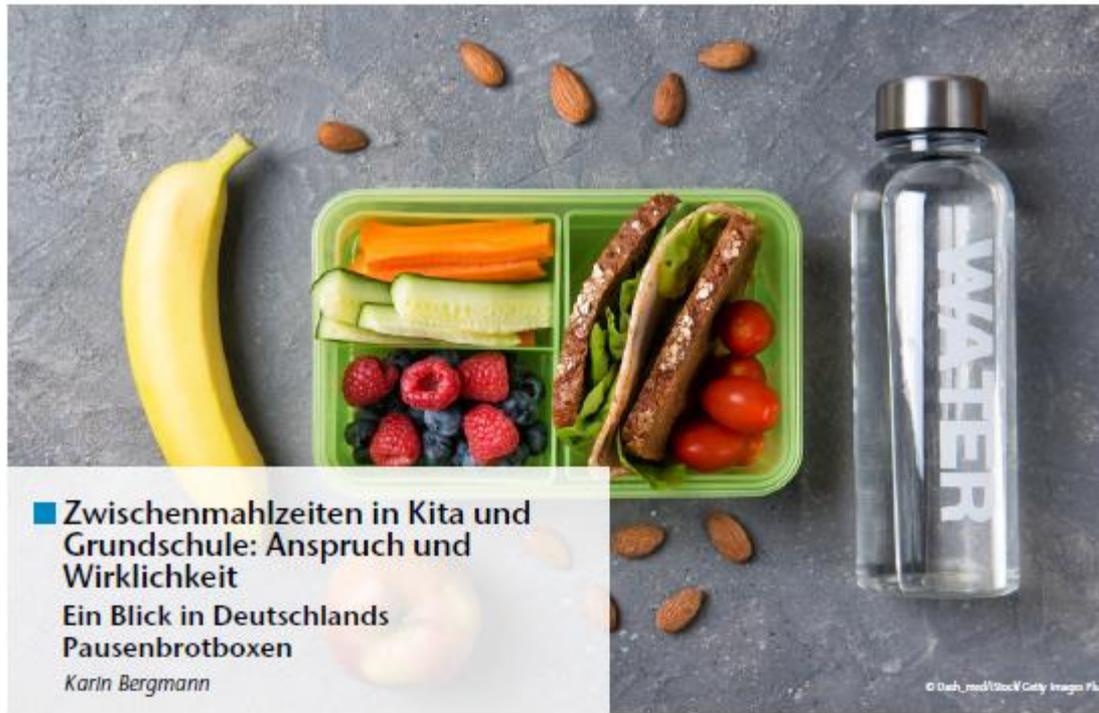
Download bei der Ernährungsumschau

Ernährungspraxis & Diätetik



Supplement der ERNÄHRUNGS UMSCHAU

12/2021



Zwischenmahlzeiten in Kita und Grundschule: Anspruch und Wirklichkeit

Ein Blick in Deutschlands Pausenbrotboxen

Karin Bergmann

© Dash, med4stock/Getty Images Plus

Nachtrag bzgl. der Diskussionsfrage: „Sind Milch oder Produkte daraus ein Teil der offiziellen Empfehlungen für ein gesundes Pausenbrot / Zwischenverpflegung?“

<https://www.bzfe.de/bildung/lernort-schule-und-kita/das-pausenbrot-unter-der-lupe/>

Was ist ein vollwertiges Pausenfrühstück?

Mit der Pyramiden-Frühstücksformel können Sie schnell und unkompliziert die Pausenfrühstücke Ihrer Klasse überprüfen. Die Formel ergibt sich aus der → Ernährungspyramide, einem Wegweiser fürs tägliche Essen und Trinken. Das optimale (Pausen)Frühstück enthält demnach

- ein Glas Wasser, Schorle oder eine Tasse ungesüßter Tee,
- eine Hand voll frisches Gemüse oder Obst (entsprechend der Saison),
- eine Brotscheibe, ein Brötchen oder ungesüßte Frühstücksflocken (am besten fettarm)
- und ein Glas Milch oder ein Milchprodukt (möglichst fettarm)*.

**Wenn Kinder und Jugendliche, wie von Ernährungsexperten empfohlen, vor der Schule bereits etwas gefrühstückt haben, werden die Komponenten beider Frühstücke zusammengerechnet, d. h. die Summe zählt.*

<https://www.dge.de/presse/pm/das-ideale-pausenfruehstueck-was-sollen-kinder-mit-in-die-schule-nehmen/>

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt: „Eine ideale Pausenverpflegung besteht z.B. aus einem Vollkornbrot, dünn bestrichen mit Butter, Margarine oder Frischkäse und belegt mit magerem Schinken, fettarmer Wurst, Käse oder einem vegetarischen Brotaufstrich. Außerdem gehören Gemüserohkost und frisches Obst, am besten als Fingerfood mundgerecht geschnitten, immer dazu. Zur Abwechslung kann anstelle von Brot auch ein fettarmes Milchprodukt wie Joghurt, Quark, oder ein ungesüßter Milchdrink mitgegeben werden. Als Durstlöcher sollte den Kindern stets Wasser oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee zur Verfügung stehen.“ Optimal ist es, wenn sich das erste Frühstück zu Hause

Aktuelle Auflage 2022:

Milch und Milchprodukte: (Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch Kefir, Speisequark, Käse) mindestens 10 x pro 5 Verpflegungstage (mind. 2x täglich)

DGE-QUALITÄTSSTANDARD FÜR DIE VERPFLEGUNG IN SCHULEN

Frühstück und Zwischenverpflegung

Tab. 11: Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot für Frühstück und Zwischenverpflegung an fünf Verpflegungstagen



Gesundes Schulfrühstück Für einen guten Start in den Schultag: So wird die Brotdose zum Knüller

Liebe Mütter, liebe Väter,

Ein gutes Frühstück lässt Ihr Kind wach und munter in den Tag starten - auch wenig ist besser als nichts. Tun auch Sie sich mit einem ausgewogenen Frühstück etwas Gutes und seien Sie ein Vorbild für Ihr Kind.

Damit Ihr Kind gerne zur Frühstücksdose greift, sollte Ihr Angebot abwechslungsreich, kreativ und frisch sein.

Körnig ist klasse

Ob Brot oder Müsli - Hauptsache Vollkorn! Vollkornprodukte liefern reichlich Ballaststoffe, die die Verdauung in Schwung halten und vor vielen Krankheiten schützen können. Weißbrot, Frühstückscerealien und gezuckertes Müsli sind weniger geeignet.

Vollkornbrot hält länger satt. Wenn Ihr Kind bislang an Weißbrot gewöhnt ist, versuchen Sie es doch einfach mal mit einer Klapptüte aus Weiß- und Vollkornbrot.

Bunt macht Spaß

Frisches Gemüse und Obst der Saison versorgen Ihr Kind mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Fingerfood ist sehr beliebt: Schneiden Sie das Gemüse oder Obst in mundgerechte Stücke. Manch einer mag lieber Scheiben, der andere bevorzugt Streifen - fragen Sie Ihr Kind! Probieren Sie Nüsse und Trockenfrüchte als schnelle und leckere Energielieferanten aus.

Bausteine, die Ihr Kind fit machen

Getränke, Gemüse und Obst, Getreide, Milch und Milchprodukte. Ganz wichtig und unverzichtbar: reichlich Wasser trinken!

Der Belag macht's

Abwechslung zu einem Belag mit fettarmer Wurst und Käse bieten vegetarische Brotaufstriche. Eine weitere Alternative zu Butter oder Margarine ist Frischkäse.



Milch macht munter

und liefert wertvolles Eiweiß, Vitamine und vor allem Calcium, das für starke Knochen und Zähne sorgt. Müsli mit Milch, leckeres Vollkornbrot mit Käse oder Naturjoghurt mit Obst sind ideal.

Wasser ist cool

Ausreichend Trinken hält fit. Wasser ist das optimale Getränk: fast immer und überall verfügbar, preiswert, kalorienfrei und lecker. Auch Früchte- und Kräutertee sind eine gute Wahl -

„Das Auge isst mit.
Nach dem Motto „bunt
ist gesund“ und „Farbe
macht Appetit“
gestalten Sie das
Pausenbrot so
ansprechend, dass es
richtig Freude macht,
hinein zu beißen.“

<https://www.dge-sh.de/informationen.html?file=files/dge/servicestelle-eu-schulprogramm/Gesundes%20Pausenbrot.pdf&cid=1495>