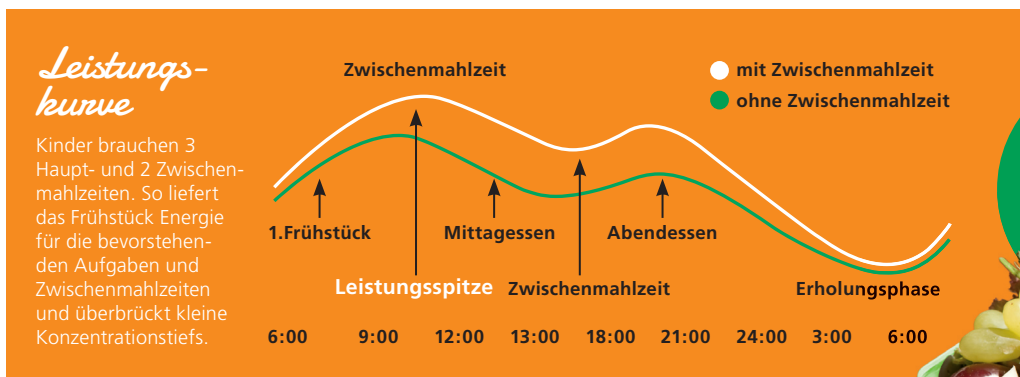


# DAS 5 AM TAG-PAUSENBROT

Zahlreiche Kinder gehen ohne Pausenbrot zur Schule. Der Ersatz sind oft süße Snacks oder Gebäck. Dabei ist das Pausenbrot die erste Zwischenmahlzeit der Schüler, bei manchen sogar die erste Mahlzeit des Tages.

Damit der Körper optimal leistungsfähig ist, braucht er regelmäßig Nährstoffe, die Energie liefern und doch nicht belasten. Auch Flüssigkeit darf nicht fehlen. Obst und Gemüse spielen deshalb eine wichtige Rolle als Bestandteile des Pausenbrots. Dasselbe gilt für Erwachsene und ihre Zwischenmahlzeiten während des Arbeitstages. Mindestens eine Portion Obst oder Gemüse sollte Bestandteil eines ausgewogenen Pausensnacks sein. Ein Fruchtsaft oder Smoothie kann sogar eine zweite Portion abdecken.



## Beispiele und Tipps für das Pausenbrot à la 5 am Tag

Mit einem guten Pausensnack können „2“ von „5 am Tag“ bereits erreicht werden:

- ▶ Vollkornbrot und Schnittkäse + eine Handvoll Radieschen
- ▶ Vollkornbrötchen mit Salami + eine Handvoll Möhrenstifte
- ▶ Mischbrot mit Kräuterquark + eine Handvoll Gurkenscheiben
- ▶ Knäckebrot mit Putenbrust + zwei Mandarinen
- ▶ Pumpnickel mit Camembert + ein Apfel

Dazu Apfelsaft, Möhrensaft oder andere reine Fruchtsäfte nach Wahl.

## Tipps für den Unterricht

Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern die Bedeutung des Pausenbrots. Entwickeln Sie zusammen mit ihnen Wunschkombinationen für ein 5 am Tag-Pausenbrot. Motivieren Sie dabei zur Mitnahme von Obst und Gemüse. Anschließend können sich die Kinder auf dem Papier ihr Lieblings-Pausenbrot in Wort oder Bild zusammenstellen. Das Arbeitsblatt können sie als Wunschzettel zuhause abgeben.

## Spielvorschlag: Ich gehe in die Schule und nehme mit ...

Nach dem bekannten Spiel „Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...“ nennen die Kinder reihum ihr Lieblingsobst oder -gemüse für das Pausenbrot. Ein Schüler beginnt, die nächsten ergänzen die Aufzählung mit je einem weiteren Stück, müssen aber zunächst alle vorher genannten mit aufzählen:

Ich gehe in die Schule und nehme eine Birne mit.

Ich gehe in die Schule und nehme eine Birne und einen Apfel mit.

Ich gehe in die Schule und nehme eine Birne, einen Apfel und eine Möhre mit.

## Lernziele

- ▶ Die Kinder lernen die Bedeutung des Pausenbrots kennen.
- ▶ Sie wissen, dass Obst und Gemüse zu einer ausgewogenen Ernährung dazugehören.
- ▶ Sie äußern ihre individuellen Wünsche für Pausensnacks mit Obst und Gemüse.
- ▶ Sie werden angeregt, Pausenbrote mit Obst und Gemüse mitzunehmen.