

Herausgegeben vom  
aid infodienst  
Ernährung, Landwirtschaft,  
Verbraucherschutz e.V.  
Heilsbachstraße 16  
53123 Bonn  
www.aid.de  
aid@aid.de  
mit Förderung durch das  
Bundesministerium für Ernährung,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz  
aufgrund eines Beschlusses des  
Deutschen Bundestages.

**Konzeption:**  
Sigrid Binnenbruck, 51147 Köln

**Text:**  
Dr. Holger Hassel,  
Bremer Institut für  
Präventionsforschung (BIPS)  
Universität Bremen  
Linzer Straße 10, 28359 Bremen

**Redaktion:**  
Dr. Ingrid Brüggemann, aid

**Redaktionsassistenz:**  
Claudia Schmidt-Packmohr, aid

**Grafik:**  
AMK Werbeagentur GmbH  
Astrid Kalandrik  
Herseler Straße 11, 50389 Wesseling

**Illustrationen:**  
Dorothea Tust, 50677 Köln

**Fotos:**  
JAKO-O, 96476 Bad Rodach: S. 13  
Peter Meyer, aid: S. 17, 20 oben,  
28, 29, 37  
Hilla Südhaus: S. 25, 30  
Klaus Arras, 50823 Köln:  
Titel und sonstige Fotos

**Druck:**  
Druckerei Lokay e. K.,  
64354 Reinheim



Dieses Heft wurde in  
einem klimaneutralen  
Druckprozess mit Farben aus nachwachsenden  
Rohstoffen bei einer EMAS-zertifizierten Druckerei  
hergestellt. Das Papier besteht zu 60 Prozent aus  
Recyclingpapier.

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugs-  
weise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken  
oder Aufklebern nur mit Genehmigung des  
aid gestattet.

2., unveränderte Auflage

ISBN 978-3-8308-0971-5

# Inhalt

**Vorwort** ..... 4

## Teil 1: Der Schnelltest

Was ist ein vollwertiges Pausenbrot? ..... 6  
Der Pausenbrot-Check – in Kurzform ..... 7  
Erhebungs- und Auswertungsbogen A ..... 8  
Erhebungs- und Auswertungsbogen B ..... 9  
Vom Minimalfrühstück zum Frühstück de Luxe – Die Qualitätsstufen. .... 10

## Teil 2: Maßnahmen und Materialien

1: Gut aufgestellt ..... 13  
2: Mit gutem Beispiel voran ..... 15  
3: Wasser löscht prima den Durst ..... 17  
4: Gemüse und Obst knabbern ..... 19  
5: Brot schmeckt. .... 21  
6: Käse oder Milch gehören dazu ..... 23  
7: Gemeinsam schmeckt's ..... 25  
8: Beiß mal wieder ..... 26  
9: Selber machen ..... 28

## Teil 3: Hintergrundinformationen

Der Pausenbrot-Check – ausführliche Beschreibung. .... 32  
Risikogruppen. .... 33  
So gelingt Ernährungsbildung. .... 34  
Eltern sind die wichtigsten Partner ..... 35  
Die aid-Ernährungspyramide – clever essen und trinken. .... 36  
aid-Medien. .... 39

**In der Mitte des Heftes ist eingehftet:**  
Der Pausenbrot-Check in Kurzform mit  
Erhebungs- und Auswertungsbogen A und B als  
Kopiervorlage

**Beilage:**  
Poster „Komm, wir frühstücken!“



## Liebe Erzieher/-innen und Lehrer/-innen!

Das Frühstück ist ein Sprungbrett in den Tag. Wer richtig frühstückt, hat Energie für den Vormittag, fühlt sich wohl und leistungsfähig und hat Spaß beim Lernen, Spielen und Toben. Deshalb gehört das Pausenfrühstück auch zum Alltag in Kita und Grundschule. Wünschenswert ist, dass die Kinder nicht nur eine gesunde Pausenverpflegung kennen lernen, sondern auch von zu Hause mitbekommen und essen. Das gelingt am besten, wenn einfache und klare Regeln für die Lebensmittelauswahl erarbeitet werden, die für alle Beteiligten nachvollziehbar sind, und die Eltern mit ins Boot genommen werden.

Welches Thema ist für meine Gruppe wichtig?  
Womit soll ich anfangen?

Doch wo und wie beginnt man mit der Maßnahme „Gesundes Pausenfrühstück“? Schließlich sind die Mädchen und Jungen in den Kita-Gruppen oder Klassen unterschiedlich mit Pausenbrotten versorgt und die pädagogischen Fachkräfte haben nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung.

Mit dem Pausenbrot-Check können Sie zeitsparend ermitteln, wo Ihre Kindergruppe am meisten Unterstützung braucht. In weniger als zehn Minuten erheben Sie die tatsächliche Pausenbrotversorgung. Auf der Grundlage dieses Ergebnisses können Sie das passende Maßnahmenbündel planen.

Dabei konzentrieren wir uns beim Pausenbrot-Check auf wenige Schlüsselbotschaften, um die Kinder darin zu unterstützen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. Später können Sie messen, wie erfolgreich das Gelernte umgesetzt werden konnte, indem Sie den Pausenbrot-Check erneut anwenden.

Der Pausenbrot-Check umfasst folgende Materialien:

- zwei Erhebungsbögen, um die Frühstückssituation der Gruppe zu bestimmen und später Ihre Erfolge zu messen,
- Anregungen für konkrete Maßnahmen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und viel Erfolg!



## Der Pausenbrot-Check – in Kurzform

Jeder Pausenbrot-Check läuft nach dem gleichen Schema ab: Sie beobachten mit den Bögen A und B eine Gruppe von fünf Kindern beim Frühstück. Sie werten den Bogen aus und lesen aus den Ergebnissen ab, welche Maßnahmen Sie umsetzen. Jedes Maßnahmenbündel enthält konkrete Hinweise für die Kinder und ihre Eltern, Ihre Einrichtung und für Sie selbst.

Eine detaillierte Beschreibung der einzelnen Schritte finden Sie in den Hintergrundinformationen ab Seite 32.



### 1. Vorbereitungen (S. 32)

- Team (Kita oder Lehrerkollegium) für den Check gewinnen
- im Zweierteam die Beobachtung für zwei Gruppen/Klassen planen
- Stichprobe auswählen

### 2. Bestandsaufnahme (S. 32)

- Darauf achten, dass die Kinder auch alle mitgebrachten Lebensmittel auspacken
- Erhebungsbogen ausfüllen

### 3. Beobachtung auswerten

- Aus dem Erhebungsbogen die passenden Maßnahmen (S. 12) ablesen

### 4. Maßnahmenbündel zusammenstellen (S. 32)

- Maßnahmen für Kinder, Eltern, pädagogische Fachkraft und Einrichtung festlegen (S. 12 ff.)

### 5. Maßnahmen für alle umsetzen ... (S. 33)

- ... also Klasse/Gruppe, Eltern, pädagogische Fachkräfte und Einrichtung

### 6. Erfolge messen (S. 33)

- nach vier Wochen den gleichen Erhebungsbogen in einer anderen Stichprobe einsetzen
- Rückmeldung der Ergebnisse an Eltern und pädagogisches Team geben

**Maßnahmen erfolgreich:**  
zu Bogen B übergehen

**Maßnahmen nicht erfolgreich:**  
Maßnahmen intensivieren

### 7. Erneute Beobachtung nach zwölf Wochen (S. 33)

Der Check lässt sich in unterschiedlichen Frühstückssituationen durchführen:  
In Schule und Kita, beim gemeinsamen und beim freien Frühstück.



#### TIPP für einen guten Start:

Wählen Sie zunächst den Erhebungsbogen A und durchlaufen Sie einmal das Ganze als Trockenübung: Bestandsaufnahme, Auswertung, Maßnahmenbündel zusammenstellen und Erfolge messen. Machen Sie sich mit den Portionsgrößen vertraut. Üben Sie vor dem „Ernstfall“ mit einer Kollegin/einem Kollegen, die Portionen abzuschätzen.

BeobachterIn



Kindergartengruppe/Klasse


Datum

# Milch/-produkte + das Miteinander im Team



## Beobachtung

Wer hat Milch oder ein Milchprodukt dabei?

 = mind. 1 Portion  
 = nichts oder zu wenig

Name	 <b>Milch/Milchprodukt</b> Meine Beobachtung
Kind 1:	
Kind 2:	
Kind 3:	
Kind 4:	
Kind 5:	
Pädagoge/Pädagogin:	

Setzt der Pädagoge/die Pädagogin alle Regeln um? Ergänzen Sie weitere Regeln, die Sie im Team vereinbart haben, und beobachten Sie.







 = trifft zu  
 = trifft nicht zu

Regeln	Meine Beobachtung
Pädagoge/Pädagogin hält feste Frühstückszeit ein.	
... isst mit.	
... ermuntert zum Probieren.	
... ermuntert zu Bewegung.	
...	
...	
...	

## Auswertung

Was trifft zu?

Kreuzen Sie an und Sie sehen, welche Maßnahmen für Ihre Gruppe sinnvoll sind.

- 0 bis 4 Kinder haben eine Milchportion dabei.  Käse oder Milch gehören dazu (S. 23)  
 Gut aufgestellt (S. 13)
- Alle Kinder haben eine Portion Milch oder ein Milchprodukt dabei.  Glückwunsch! Prüfen Sie nun mit Bogen A die Qualität der Frühstücke.
- Der Pädagoge/die Pädagogin hat keine Milchportion dabei.  Mit gutem Beispiel voran (Schritt 1, S. 15)
- Die Pädagogin hat eine Milchportion dabei.  Glückwunsch! Sie sind ein gutes Vorbild.
- Eine oder mehrere Regeln werden nicht vollständig eingehalten.  Gut aufgestellt (S. 13)  
 Mit gutem Beispiel voran, Schritt 2 (S. 16)  
 Gemeinsam schmeckt's (S. 25)
- Alle Regeln werden beachtet.  Glückwunsch! Ihre Gruppe frühstückt vorbildlich.



## 3: Wasser löscht prima den Durst

„Wasser ist zum Waschen da, und auch zum Trinken kann man es benutzen“. Das leicht abgewandelte Kinderlied bringt es auf den Punkt: Wassertrinken muss wieder neu entdeckt werden. In den Kitas gibt es in der Regel Wasser und Früchtetee, so dass die Eltern ihren Kindern keine Getränke mitgeben müssen. Falls Sie in Ihrer Einrichtung Früchtetee anbieten, achten Sie bitte darauf, dass diese Getränke ungesüßt sind.

In der Schule sieht es mit der Getränkeversorgung anders aus. Wasserkästen in Klassenräumen oder Wassersprudler sind eher die Ausnahme. Falls die Auswertung Ihrer Bestandsaufnahme ergeben hat, dass die Kinder statt Wasser, Tee oder Saftschorle oft zuckerreiche Getränke wie Fruchtsaftgetränke dabei haben, dann machen Sie die Schlüsselbotschaft „Wasser löscht prima den Durst“ zu Ihrem Programm.

### Ziele

- Die Kinder lernen Wasser und Tee kennen: Vielfalt und Zubereitung.
- Die Kinder erfahren, dass verschiedene Wassersorten / Teesorten unterschiedlich schmecken können.
- Die Kinder verändern Wasser nach ihrem Geschmack mit einfachen natürlichen Zugaben wie Saft, Eiswürfeln oder Fruchtdekorationen.

### für Kinder

### Ideenbörse

#### Der Getränkedetektiv

Die Kinder kosten vier Trinkproben mit drei verschiedenen Mineralwässern. Können sie erkennen, welche beiden Proben genau gleich schmecken? Die Kinder probieren mit Strohhalm, damit alle jedes Getränk kosten können.

#### Experiment: Mineralwasser-Cocktail

Anschließend peppen die Kinder ihr Mineralwasser auf, indem sie eine Zitronen- oder Orangenscheibe auspressen und den Saft zugeben. Sie probieren gegenseitig ihre Cocktails und entscheiden, was ihnen besonders gut schmeckt.

#### Gesprächskreis: Durst

Wann hast/hattest du großen Durst?  
Was trinkst du, wenn du richtig durstig bist?  
Was trinkst du gerne im Sommer, was im Winter?

#### Gesprächskreis: Du und das Wasser in dir

Warum ist das Trinken so wichtig?  
Was passiert mit dem Wasser in deinem Körper?

**Lied:** Wasser ist zum Waschen da.

#### Wasserflaschendeckel-Kunstobjekt

Die Kinder sammeln die Verschlüsse von Wasserflaschen und gestalten daraus ein Kunstobjekt.

#### Tee-Test

Die Kinder lernen Farbe, Geruch, Geschmack und Zubereitung verschiedener Kräuterteesorten kennen.





### Der Superschmecker-Test

Die Kinder kosten drei Teesorten, die ganz leicht, mittel und reichlich gezuckert sind. In welchem Tee ist am wenigsten Zucker? Wer schmeckt es? Anstelle von Tee können Sie auch Leitungswasser zuckern.

### Die Mixparade

Die Kinder mixen ihren Durstlöcher aus Mineralwasser, kaltem Früchtetee und unterschiedlichen Fruchtsäften. Anschließend verfeinern sie ihre Getränke mit Zitronenscheiben oder Früchten wie Erdbeeren oder Melonenkugeln.

### Säfte und Co – die Mischung macht's

Die Kinder vergleichen die Zusammensetzung von Orangensaft, Orangenektar und Orangenfruchtsaftgetränk. Sie stellen selbst Mixgetränke her und machen den Geschmacksvergleich mit Fertigprodukten.

### Clevere Durstlöcher – Getränke

Der aid-Unterrichtsbaustein bietet vielfältige Anregungen für Aktionen wie Selbstchecks, Geschmackstests, Experimente und Rezepte (S. 40).

**Trinkwasser-Projekte** mit vielen weiteren Aktionen unter: [www.Trinkfit-mach-mit.de](http://www.Trinkfit-mach-mit.de) und [www.ideficsstudy.eu](http://www.ideficsstudy.eu)

### Weitere Ideen:

## für Eltern

### Ernährungsinformationen mit folgenden Botschaften:

- Das vollwertige Frühstück besteht aus vier Komponenten



- Trinkwasser ist ein gesundes Lebensmittel.
- Erfrischungsgetränke wie Limonaden und Fruchtsäfte enthalten zu viel Zucker.
- Reiner Fruchtsaft ist als Durstlöcher nicht geeignet.
- Ideale Durstlöcher sind Wasser, Früchtetee ohne Zucker und stark verdünnte Saftschorlen (3 Teile Wasser auf 1 Teil Saft).

Holen Sie sich Unterstützung von einer Ernährungsfachkraft und besorgen Sie sich qualifiziertes Informationsmaterial (S. 34).

### Elternbrief / Textvorlage

Liebe Eltern,

ein leckeres und vollwertiges Pausenbrot ist unser aktuelles Wohlfühlprogramm für Ihr Kind. Beim Frühstück erhält es die **gesunden Bausteine fürs Spielen und Lernen**. Es lernt aber auch, wie wichtig uns Erwachsenen das Essen ist: Ob wir nebenbei oder ganz in Ruhe essen, ob das Pausenbrot mit viel Liebe zubereitet wurde oder ob das Kind auf dem Weg hastig eine kleine Tüte vom Bäcker in die Hand gedrückt bekommt, ob wir das Pausenbrot gemütlich in der Gruppe genießen können oder ob die Frühstückspause schnell „abgehakt“ wird.

Wir als Kindergarten/Schule wollen mit guten Beispielen vorangehen. So gestalten wir eine schöne Essatmosphäre, und unsere pädagogischen Fachkräfte versuchen selbst mit ihrem Pausenbrot ein gutes Beispiel abzugeben.

Wir möchten Sie in regelmäßigen Abständen über das vollwertige Pausenbrot informieren und Sie jetzt schon herzlich einladen, bei unseren Aktivitäten mitzumachen. Sie bekommen frühzeitig Bescheid, wenn ein Elternnachmittag oder eine Mitmachaktion geplant ist. Bitte lassen Sie sich auch von Ihrem Kind von unseren Aktivitäten ausführlich erzählen. Beginnen möchten wir mit dem Thema \_\_\_\_\_.

Es grüßt Sie herzlich