

Hygiene-Tipps für's Pausenbrot (1)

**Auf Rohmilch-
produkte,
Streich- und
Frischwurst als
Brotbelag
verzichten.**

Fakt ist: Kinder können aufgrund ihres Stoffwechsels lange Zeitspannen zwischen den Mahlzeiten nicht so gut überbrücken wie Erwachsene. Geeignete Zwischenmahlzeiten und Trinkpausen sind daher besonders wichtig.

Ganz wichtig:

Kinder unbedingt fragen, was sie mitnehmen möchten.

Grundauswahl und Portionierung von mitgebrachtem Essen

- ⇒ Empfehlenswert ist eine Kombination aus Getränk, Obst oder Gemüse, Milchprodukt und Brot (oder anderes Getreideprodukt).
- ⇒ Eine Aufteilung in kleine Portionen ist sinnvoll. Essensmenge dem Appetit des Kindes anpassen, damit nichts weggeworfen werden muss. Abwechslung in Form von Brotspeisen, Obstspeisen, dreieckig geschnittene Brote, statt große Brote.

Auswahl von geeigneten Lebensmitteln unter hygienischen Gesichtspunkten

- ⇒ Obst (z. B. Äpfel, Birnen) und Gemüse (Möhren, Paprika, Kirschtomaten, Salatgurke in Scheiben) vor dem Einpacken unter fließendem Wasser waschen bzw. Möhren und Salatgurke schälen.
- ⇒ Brotbelag: Dauerwurst (z. B. Putenbrust-Aufschnitt), Käse (außer Rohmilchkäse), verschiedene vegetarische/vegane Aufstriche wie beispielsweise aus Kichererbsen (Hummus).
- ⇒ „Nachtisch“ ist auch erlaubt: z.B. Erdnussbutterbrot (sofern es keine Allergie- oder Gewichtsprobleme gibt!) oder auch einmal einen Muffin.
- ⇒ Reiswaffeln, Knäckebrot, Grissini, ungezuckerte Müsliriegel, Fruchtschnitten, bevorzugt Vollkornbrotarten, Mais-Tortillas.
- ⇒ Finger-Food: Nüsse, „Studentenfutter“, getrocknete Bananen- oder Apfelchips, ungeschwefelte Trockenfrüchte.
- ⇒ Auf Rohmilchprodukte (Verpackungsaufschrift beachten) sowie Roh- und Streichwurst (z. B. Mettwurst, Teewurst) und Geflügelfrischwurst (Fleischwurst, Mortadella) verzichten, da diese unbedingt gekühlt gelagert werden müssen.
- ⇒ Frischmilchprodukte (z. B. Joghurt, Brot mit Kräuterquark, Frischkäsebrote u. ä.) bereits in der ersten Pause essen und entsprechend kennzeichnen oder verschiedene Farben bei den Brotdosen verwenden.



Hygiene-Tipps für's Pausenbrot (2)

Spülmaschinen-
feste Trinkflaschen
und Brotdosen
verwenden.

Auswahl von geeigneten Getränken

- ⇒ Mineralwasser/Wasser, ungesüßte Früchte-/Kräutertees, Fruchtsaftchorlen.
- ⇒ Vielerorts gibt es für Kindergarten oder Grundschule die Regelung, dass Mineralwasser/Tafelwasser in den Gruppen-/Klassenräumen zur Verfügung gestellt wird.
- ⇒ In (weiterführenden) Schulen, in denen die Klassenräume von mehreren Klassen genutzt werden, kann ein gut gewarteter Trinkbrunnen/Wasserspender empfohlen werden.
- ⇒ Frischmilch (z. B. Kakao) kann je nach Witterung mitgenommen werden, muss dann aber in der ersten Pause getrunken werden.

Verpackung von Pausenbroten und Zwischenmahlzeiten

- ⇒ Spülmaschinenfeste Brotdosen (Frischhaltedosen) verwenden.
- ⇒ Gemüse und Obst separat in kleinen Dosen verpacken oder Brotdose mit Trennfächern nutzen.
- ⇒ Tipp: Kühlakkus/Mehrwegeiskugeln in die Dosen legen.
- ⇒ Schadstofffreie (BPA-freie) Trinkflaschen verwenden, die in der Spülmaschine gereinigt werden können. Trinkflaschen nicht mit anderen teilen!

Aufbewahrung von Pausenbroten in Kita und Schule


- ⇒ In der Regel sind in den Schulen oder Kindergärten keine Kühlschränke für die Aufbewahrung von mitgebrachtem Essen vorgesehen. Frischprodukte sollten daher zuerst verzehrt werden.
- ⇒ Kindern erklären, dass Brotdose und Getränke nicht der direkten Sonne oder Hitzequelle (Heizung) stehen sollten.
- ⇒ In einigen (Schul-)Rucksäcken gibt es ein separates, teils isoliertes Fach für die Aufbewahrung von Brotdosen.

Infos für Kita und Schule: Essensvorbereitung und Essensplatz

- ⇒ Vor dem Essen sollte das Händewaschen mit Seife (Flüssigseifenspender und Einweghandtücher vorhalten) Routine sein.
- ⇒ In vielen Grundschulen wird das Essen gemeinsam im Klassenzimmer – im Kindergarten im Gruppenraum – eingenommen, bevor es auf den Pausenhof geht.



Hygiene-Tipps für's Pausenbrot (3)



Trinkflaschen
nicht mit anderen
teilen.

- ⇒ Am Essensplatz sollten Unterlage, ggf. auch Teller und Becher vorhanden sein. Der Essensplatz ist nach Beendigung der Mahlzeit feucht abzuwischen.
- ⇒ Becher und Teller, die im Klassen-/Gruppenraum verbleiben, sollten mit heißem Wasser und Spülmittel gereinigt und anschließend mit einem Küchenhandtuch abgetrocknet und in einem Schrank gelagert werden. Spüllappen und Küchenhandtücher sollten je nach Nutzungsfrequenz etwa alle 2–3 Tage gewechselt und bei 60 °C mit einem Vollwaschmittel gewaschen werden.
- ⇒ Kindern in weiterführenden Schulen ist für Zwischenmahlzeiten über Mittag ein geeigneter Speiseraum zur Verfügung zu stellen (siehe Qualitätsstandards für die Schulverpflegung). Die Tische sind nach Gebrauch feucht abzuwischen.
- ⇒ In Containerschulen ist darauf zu achten, dass frisches Wasser zum Abwischen der Tische bereit steht.

Reinigung der Brotdosen und Trinkflaschen

- ⇒ Brotdosen und Trinkflaschen vor dem nächsten Gebrauch gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel auswaschen bzw. am besten in die Spülmaschine geben.

Pausensnack aus dem Schulkiosk

Eine Alternative ist der Schulkiosk. Hygiene und vollwertige Ernährung sind hier durch die „Qualitätsstandards für die Schulverpflegung“ geregelt und unterliegen der lebensmittelhygienischen Überwachung.

Wichtig sind hier nicht zuletzt schülergerechte Preise für gesunde Lebensmittel. Das Thema Essen und Trinken in der Schule ist ein Thema für die ganze Schulgemeinschaft, z.B. auch für den Elternbeirat und das Schüler:innenparlament.

Mehr wissen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Das ideale Pausenfrühstück. Was sollen Kinder mit in die Schule nehmen? Stand 20.8.2014. [↓ PDF](#)

inform. DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. Stand 2014. [↓ PDF](#)

inform. DGE-Qualitätsstandards für die Schulverpflegung. Stand 2018. [↓ PDF](#)

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Pause mit Genuss. Praktische Anregungen für Schulen und Cafeteria. Stand 2010. [↓ PDF](#)

