

Hygiene-Tipps für's Pausenbrot



- Wasser
- Äpfel, Bananen
- Möhren
- Nüsse
- Mini-Salami
- Reiswaffeln

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, sonst essen sie ihre Brote nicht oder tauschen sie gegen andere.

Zubereitung/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, weil in der Regel wenig Zeit zum Essen bleibt.

Auswahl von geeigneten Lebensmitteln unter hygienischen Gesichtspunkten

- ▶▶ Obst (z.B. Äpfel, Birnen) und Gemüse (Möhren, Paprika, Kirschtomaten, Salatgurke in Scheiben) unter fließendem Wasser waschen. Möhren und Salatgurke schälen.
- ▶▶ Brotbelag: Dauerwurst (Salami), Käse (außer Rohmilchkäse).
- ▶▶ „Nachtisch“: Nuss-Nougat-Creme, Erdnussbutter (sofern es keine Allergie- oder Gewichtsprobleme gibt!).
- ▶▶ Reiswaffeln, Knäckebrot, Cracker, Grissini, ungezuckerte Müsliriegel, Fruchtschnitten.
- ▶▶ Finger-Food: Nüsse, „Studentenfutter“, getrocknete Bananen- oder Apfelchips, ungeschwefelte Trockenfrüchte.
- ▶▶ Frischmilchprodukte (z. B. Joghurt, Quarkspeisen, Frischkäsebröte u. ä.) bereits in der ersten Pause essen!
- ▶▶ Auf Rohmilchprodukte (Verpackungsaufschrift beachten) sowie Roh- und Streichwurst (z. B. Mettwurst, Teewurst) und Geflügelfrischwurst (Fleischwurst, Mortadella) eher verzichten.

Prof. Dr. med. M. Exner, Dr. J. Gebel, PD Dr. med. U. Heudorf,
C. Ilschner, R. Zschaler, PD Dr. med. A. Simon

© Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit 2011
Illustrationen: Frank Robyn-Fuhrmeister





Auswahl von geeigneten Getränken

- ▶▶ Frischmilch (z.B. Kakao) ist möglich, muss dann aber bald bzw. in der ersten Pause getrunken werden.
- ▶▶ Mineralwasser/Wasser, Früchte-/Kräutertees, Fruchtsaftchorlen.
- ▶▶ Vielerorts gibt es für Kindergarten oder Grundschule die Regelung, dass über die Eltern 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.

Verpackung von Pausenbrot und Zwischenmahlzeiten

- ▶▶ Gut waschbare Brotdosen oder ggf. Einmalpapiertüten verwenden.
- ▶▶ Gemüse und Obst separat in kleinen Dosen verpacken.
- ▶▶ ggf. Dose vorkühlen bzw. Kühlakkus/Mehrwegeiskugeln dazu legen.
- ▶▶ Recyclebare Einmalflaschen oder Trinkflaschen verwenden, die in der Spülmaschine gereinigt werden können (u.a. beim Outdoor-Fachgeschäft erhältlich).

Aufbewahrung 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.
- ▶▶ Brotdose und Getränke nicht der direkten Sonne oder Hitzequelle (Heizung) aussetzen.
- ▶▶ In einigen (Schul-)Rucksäcken gibt es ein separates, teils isoliertes Fach für die Aufbewahrung von Brotdosen.

Essensvorbereitung und Essensplatz in Kita und Schule

- ▶▶ 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.
- ▶▶ Am Essensplatz sollten Unterlage, 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 werden. Spüllappen und Handtücher sollten täglich gewechselt und bei 60 °C mit einem Vollwaschmittel gewaschen werden.
- ▶▶ Kindern in weiterführenden Schulen sollte für Zwischenmahlzeiten über Mittag ein geeigneter Speisenraum zur Verfügung gestellt werden (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 oder in die Spülmaschine geben.
- ▶▶ Alternativ können ggf. Einmalverpackungen und Einmalflaschen verwendet werden.

Schulkiosk

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

Wichtig sind die Einbindung der Kinder in die Umsetzung und nicht zuletzt schülergerechte Preise. Anregungen finden Sie unter anderem im Beispiel aus Schwalbach <http://www.aesmtk.de/Startseite/NeueCafeteria.html> (siehe auch Literaturstelle 5) oder auch bei der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen <http://www.vz-nrw.de/>, Schulverpflegung „Pause mit Genuss – Praktische Anregungen für Schulkiosk und Cafeteria“.



Literatur:

1. Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz: Zwischenverpflegung – mehr als nur ein Pausenbrot. <http://dlr-rnh.rlp.de/Internet/global/themen.nsf/2eca2af4a2290c7fc1256e8b005161c9/2c1e4210e4ddcb24c1257752005175e0?OpenDocument>
2. http://www.talkingfood.de/ernaehrungswissen/verbraucherschutz/TITEL-Damit_der_Salat_nicht_gleich_schlapp_macht,40.html
3. „Qualitätsstandards für die Schulverpflegung“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). 2. Auflage 2009. Download: <http://www.schuleplusessen.de/>
4. BfR Verbrauchertipps: Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt. BfR, Berlin: 2007. www.bfr.bund.de/.../verbrauchertipps_schutz_vor_lebensmittelinfektionen_im_privathaushalt.pdf
5. Kühn A, Dürr, KG: Berichte aus der LAGH: Schulkiosk – Gesundheitsförderung in der Schule praktisch umgesetzt. DHZ 11-12/2009. 426-427. (Ein PDF mit dem konkreten Kioskangebot können Sie auch direkt anfordern carola.ilschner@ukb.uni-bonn.de)
6. Almansour FD , Sweitzer SJ , Magness AA , Calloway EE , McAllaster MR , Roberts-Gray CR , Hoelscher DM , Briley ME: Temperature of Foods Sent by Parents of Preschool-aged Children. Pediatrics, Sept. 2011. ID:21824878

©Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit des Universitätsklinikums Bonn,
2011

