

# Ausgewogene Ernährung in der Pause

25. August 2020



Beim gemeinsamen Frühstück in der Kita dürfen Vitamine, Mineralstoffe und andere wertvolle Nährstoffe nicht fehlen. Daher sollten Lebensmittel wie Joghurt, Obst, Rohkost und Vollkornbrot in jeder Brotdose sein, um die Kleinen für den Tag zu stärken. Außerdem sorgt ein ausgewogener Pausensnack dafür, dass der Hunger aufs Mittagessen nicht so groß wird.

## **Pausenbrot-Power mit Pepp**

Pausenbrote lassen sich ganz leicht aufpeppen: mit knackigem Gemüse wie Gurken, Möhren, Salat oder Kirschtomaten und mit frischem Obst wie Weintrauben, Äpfeln oder Birnen, das am besten schon in mundgerechte Stücke geschnitten wurde. Ausgewogene Pausenbrote unterstützen nicht nur die Erziehung zu einer gesunden Ernährung, sondern fördern auch die Konzentration und beugen Übergewicht vor. Zusätzlich tanken die Kleinen ausreichend Energie für den Tag.

## **Zuckerfreier Vormittag in Kitas**

Kinder lieben Süßigkeiten – vor allem in der Pause. Allerdings sollten die süßen Naschereien nur in Maßen genossen werden, am besten nicht jeden Tag. Der zuckerfreie Vormittag zielt vor allem auf die Zahngesundheit von Kindern ab, denn Zähne brauchen Zeit, um sich von den Einflüssen durch Zucker zu erholen. Zuckerfreies Pausenschmausen ist ganz einfach: rohes Gemüse, frisches Obst, Vollkornbrot, Käse und magere Wurst, Nüsse oder Samen, Vollkornflocken mit fettarmer Milch und Magerquark sollten hier ganz oben auf der Liste stehen. Milchprodukte enthalten viel Kalzium und fördern den Zahn- und

Knochenaufbau. Als Durstlöscher eignen sich am besten Wasser, Mineralwasser und ungesüßte Tees. Schon gewusst? Knackiges Obst und Gemüse regen als „kauaktive“ Lebensmittel den Speichelfluss an. Außerdem ist eine gut entwickelte Kaumuskulatur wichtig für die Sprachentwicklung. Mehr Infos zum zuckerfreien Vormittag gibt es in unserer [Infografik](#).

[Mehr über ausgewogene Ernährung für die Pause erfahrt ihr hier.](#)

- [Mail](#)
- [Nestlé Ernährungsstudio](#)
- [Nestlé for Healthier Kids](#)