

Pausenbrote die Appetit machen und echte Hingucker sind

Liebe Eltern,

die Schule stellt hohe Anforderungen an die Konzentration und Leistungsfähigkeit der Kinder. Das Pausenbrot soll Energie, Mineralstoffe und Vitamine zuführen.

Dem Süßhunger Ihres Kindes sollten Sie nicht allzu sehr nachgeben, denn süße Mahlzeiten halten nicht lange vor und ziehen neue Heißhungerattacken nach sich. Das ist gerade in der Schule ungünstig, weil dann die Konzentration leidet. Doch Kinder interessiert oft nicht, was Erwachsene unter gesunder vollwertiger Ernährung verstehen.

Nun haben Eltern die Aufgabe, ihrem Kind das Pausenbrot gesund aber auch schmackhaft zu machen. Appetitlich aussehen muss es, gut riechen und natürlich lecker schmecken.

Eines der gesündesten Pausenbrote ist ein lecker belegtes Vollkornbrot (muss heutzutage nicht mehr körnig und bröselig sein, es gibt auch genügend saftige Sorten aus fein zermahlenem Mehl). Ein abwechslungsreich und appetitlich angerichtetes Pausenbrot wird natürlich lieber verspeist als eine langweilige Stulle. Kinder, die zuhause gut frühstücken, brauchen als Pausenbrot nur einen kleinen Imbiss. Einem Morgenmuffel, der morgens noch nichts essen kann, packen Sie am besten das große Frühstück in die Brotdose.

Hier ein paar Tipps, wie aus einer langweiligen Stulle ein begehrtes Pausenbrot werden kann:

- Das Vollkornbrot anstatt mit Butter mit Frischkäse bestreichen, darauf ein Salatblatt, dünn geschnittene Gurken, Karotten, Kresse, Nüsse, Paprika, Tomaten, Schnittlauch oder Radieschen streuen.
- Darauf eine Scheibe Mortadella, Salami, gekochten Schinken, Bierschinken, Kasseler Aufschnitt und / oder milden Schnittkäse legen.
- Das Brot in kinderhandliche Dreiecke schneiden. Legen Sie eine bunte Kinderserviette mit dazu und geben Sie dem Pausenbrot einen Fantasienamen (z.B. Räuberfrühstück,

Hexenspieß oder Prinzessinnenspieß).

Bunter Pausenspieß

Zutaten: 2 Scheiben Vollkornbrot, 1,5 Esslöffel Frischkäse, 1 Scheibe gekochten Schinken, 4 Goudawürfel, 4 Gurkenwürfel, 4 Radieschen, 4 Paprikawürfel, 4 Kohlrabiwürfel oder 4 Weintrauben, Erdbeeren oder Kiwi.

Zubereitung: Bestreichen Sie das Brot mit Frischkäse, legen Sie darauf den gekochten Schinken und die zweite Scheibe Vollkornbrot und schneiden Sie es in etwa 3 cm große Quadrate. Stecken Sie die Brotstückchen mit den übrigen Zutaten möglichst bunt auf ein Spießchen.