

# Gut vorbereitet in die Pause

Zwischen den Wünschen der Eltern und dem Snackverhalten ihrer Kinder liegen Welten. Statt gesunde Pausensnacks von zu Hause mitzubringen, kaufen sich viele lieber Süßes und Herzhaftes auf dem Schulweg. Dieser Baustein motiviert zum Selbermachen mit Ideen für (einfach) bessere Pausenbrote und -snacks.



## LERNZIELE UND KOMPETENZEN

**Fächer:** Ernährungslehre, Hauswirtschaft, Koch-AG

Die Schülerinnen und Schüler

- » sammeln Beispiele für beliebte Snacks und Einkaufsorte;
- » führen ein Snack-Tagebuch (inkl. Ausgaben);
- » erläutern Vorteile von vorbereiteten Speisen;
- » planen Snacks mit Obst/Gemüse;
- » probieren neue Rezepte und den Trend „Meal prepping“ aus.

## SACHINFORMATION

### ZWISCHEN WUNSCH UND WIRKLICHKEIT

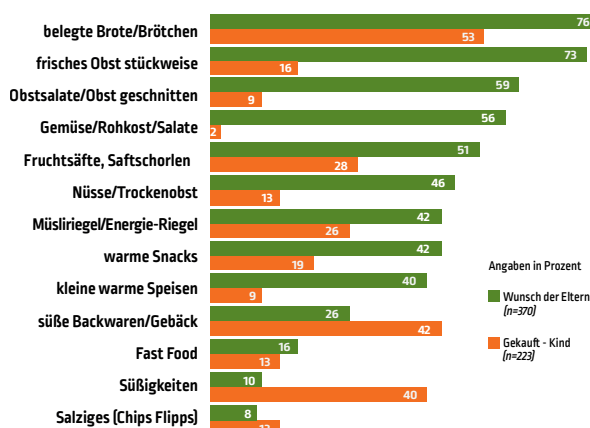
Zum Start in den Tag ein entspanntes Frühstück zu Hause, im Rucksack gesunde Snacks für die Pausen, und mittags ein warmes Essen in der Schulkantine. Diese Idealvorstellung entspricht leider nur selten der Realität – vor allem, wenn die Kinder älter werden. Nach Studien des Robert Koch Instituts gehen etwa ein Drittel der 11- bis 13-Jährigen und fast die Hälfte der 14- bis 17-Jährigen ohne Frühstück aus dem Haus. 44 Prozent der Kinder und 68 Prozent der Jugendlichen essen nie in der Schule zu Mittag.

Wie sehr Wunsch und Wirklichkeit auseinander driften, zeigt auch eine Umfrage der EU-Kampagne „Snack5“: Während Eltern Gesundheit, Frische und ein günstiger Preis am wichtigsten

sind, steht bei Kindern der Geschmack an erster Stelle. Dazu kommen Kriterien wie „was es zu Hause nicht gibt“, die Erwachsene gar nicht im Blick haben. Entsprechend nannten die befragten Kinder nach belegten Broten/Brötchen auf Platz 1 nicht etwa frisches Obst wie ihre Eltern, sondern süße Backwaren und Süßigkeiten auf den Plätzen 2 und 3 (s. Grafik), die sie beim Bäcker, im Imbiss oder Supermarkt kaufen.

Viele Eltern stehen dieser Realität nach dieser Umfrage hilflos gegenüber und mischen sich wenig ein. Zwar wünschen sich die meisten, dass sich ihre Kinder Essen von zu Hause mitnehmen oder ihre Snacks zumindest in der Schule kaufen. Dennoch erlauben rund 60 Prozent den Snackkauf außerhalb der Schule. Und das, obwohl viele nicht wissen, inwiefern das Angebot dort ihren Vorstellungen an Gesundheit und Frische entspricht.

## WELCHE SNACKS SICH DEUTSCHE ELTERN FÜR IHRE KINDER WÜNSCHEN UND WAS IHRE KINDER KAUFEN



## SELBST MACHEN ALS HEBEL

Statt „selber kaufen“ könnte eine Lösung in „selber machen“ liegen. So könnten Eltern ein Budget für eine neue Art von Pausenverpflegung zur Verfügung stellen, die ihre Kinder selbst in die Hand nehmen. Bei älteren Jugendlichen laufen sie damit offene Türen ein, denn die interessieren sich oft ohnehin für die Themen Körper, Fitness und Genuss und probieren sich in der Küche aus. Jüngere brauchen anfangs natürlich mehr Unterstützung. Im Idealfall profitiert am Ende nicht nur das Essen in der Schule, sondern auch das am Arbeitsplatz der Eltern.

## GUT – FÜR MICH UND DIE UMWELT

Warum sollten sich Kinder und Jugendliche auf eine solche Idee einlassen? Weil immer mehr Kinder und Jugendliche ein wachsendes Umweltbewusstsein entwickeln. Weil Eltern sie durch verbindliche Absprachen kombiniert mit der Motivation zu mehr Selbstverantwortung stärken. Weil Lehrkräfte sie durch praxisnahes Wissen zu den Zusammenhängen zwischen Ernährung, Gesundheit und Umwelt unterstützen.

Dazu gehören Ansätze wie eine pflanzenbetonte, saisonale Ernährung sowie die Vermeidung von Verpackungsmüll und Reduzierung von Lebensmittelverschwendung. Das gelingt denjenigen am besten, die an einer guten Schulverpflegung teilnehmen können und/oder ihre Verpflegung selbst gesundheitsförderlich und nachhaltig gestalten. Am Ende könnte dann nicht mehr der gemeinsame Gang zum Dönerladen oder Supermarkt für das wichtige Gruppenerlebnis sorgen, sondern das gemeinsame Essen, Teilen und Tauschen selbst zubereiteter Speisen.

## PAUSEKLASSIKER MODERN INTERPRETIERT

Damit solche Snacks und Speisen „konkurrenzfähig“ sind, braucht es manchmal nur ein wenig Fantasie und neue, angesagte Zutaten. Dabei sollte die Verpackung nicht unterschätzt werden. Die ist wiederverwendbar und sieht gut aus. Heute gibt es schicke Brotdosen,

Im Team die Snacks für die kommende Woche vorzubereiten, macht viel Spaß und steigert die Vorfreude.



### Hier ein paar erste Anregungen:

- » Ein paar Sprossen, Salatblätter, Tomaten-, Gurken- oder Radieschen-Scheiben halten das nach wie vor beliebte **Pausenbrot** frisch. Statt mit Käse oder Wurst schmeckt es auch mal mit Gemüse-Aufstrichen oder Nussmus. Kräuter, Gewürze, Senf, Tomatenmark oder Remoulade sorgen für noch mehr Geschmack.
- » Auch **Wraps, Pitataschen, Fladenbrot** oder **Pfannkuchen** lassen sich mit herzhaften oder süßen Zutaten belegen. Fans von **belegten Brötchen** greifen am besten zu Vollkornbrötchen. Die schmecken auch dann noch, wenn sie nicht mehr knusprig sind.
- » **Gemüserohkost** wird mit pikanten Dips zu einem sättigenden Snack. Kräuterquark, Feta-Tomaten-Dip oder Hummus sind tolle Ergänzungen zu Radieschen, Kirschtomaten oder zu Sticks aus Karotten, Kohlrabi und Gurken.
- » **Obst** ergibt zusammen mit einem Milch- oder Ersatzprodukt und Müsli eine erfrischende Mahlzeit. Zu neuer Beliebtheit haben es Haferflocken als Overnight-Oats geschafft.

Lunchboxen oder Becher aus Edelstahl oder Kunststoff, auf Wunsch mit mehreren Etagen oder Fächern und Deckeln, die gleichzeitig als Bretchen genutzt werden können. Bunte Isolierbehälter eignen sich für warmes Essen. Manchmal reichen auch einfache Marmeladengläser mit schönen Schraubdeckeln. Hinein kommt alles, was mit wenig Aufwand aus frischen Zutaten zuzubereiten ist und natürlich gut schmeckt.

## MEAL PREPPING FÜR DIE SCHULE

Viele gute Ideen stecken auch in der Idee des Meal Prepping. Dabei lautet das Grundprinzip: Einmal zubereiten, mehrmals genießen. Diese weiterentwickelte Variante des klassischen Vorkochens spart Zeit, Geld und Verpackungsmüll. Sie reduziert die Verschwendung von Lebensmitteln und erleichtert den täglichen Genuss von selbst zubereiteten Speisen, die zugleich lecker und gesund sind. Mittlerweile gibt es Kochbücher und Ratgeber zum neuen Trend und viele Ideen und Anleitungen im Internet und den sozialen Medien.

Gut auf Vorrat lassen sich süße Sachen wie Muffins, Vollkorn-Cookies, Müsli-Riegel, Bananenbrot, Energie-Balls und Smoothies bereiten. Auch herzhaftes Muffins, Gemüsequiche, Pizzaschnecken, Frikadellen oder vegetarische Bratlinge halten sich einige Tage im Kühlschrank. Das

gilt genauso für bunte Eintöpfe, Gemüsecurrys und Nudelgerichte, Salate mit Nudeln, Getreide oder Hülsenfrüchten, für Dips, Dressings und sogar Sushi. Ideal und zeitsparend ist außerdem, Snacks portionsweise einzufrieren. Dann müssen Muffins oder Smoothies nur noch am Vorabend zum Auftauen in den Kühlschrank gelegt werden.

## METHODISCH-DIDAKTISCHE ANREGUNGEN

Der Baustein greift den Foodtrend Meal Prepping auf, um Lust auf gesunde und günstige Snacks zu machen und die entsprechenden Alltagskompetenzen zu fördern. **Arbeitsblatt 1** leitet die Jugendlichen durch 3 Phasen bzw. Wochen. Zum Einstieg – und zur stärkeren Motivation – erfassen und reflektieren sie ihr Snackverhalten und ihren Konsum inkl. Ausgaben. Der Blick auf die hohen Kosten kann die Augen öffnen. In der zweiten Phase suchen sie Alternativen und Rezeptideen. Hier kann **Arbeitsblatt 2** genutzt werden, wenn der Schwerpunkt besonders auf Obst und Gemüse liegen soll. Die **Sammelkarte** liefert Tipps, wie sich Speisen optisch ansprechend und lecker in Vorratsgläsern vorbereiten lassen – in Schichten, wie es gerade auch angesagt ist. Am Ende sollte eine Auswertung der Erfahrungen erfolgen. Vielleicht motivieren die positiven Erfahrungen sogar dazu, sich aktiv in die Gestaltung der Schulverpflegung einzubringen, sei es in der Mensa, am Kiosk oder bei Festen. Sollten Sie jüngere Klassen für gesündere Pausensnacks motivieren wollen, empfiehlt sich der Baustein aus Heft 7.

### LINK- UND MATERIALTIPPS

- » Anknüpfende Materialien aus lebens.mittel.punkt, u. a. in Heft 7 (Frühstück), 31 (Superfood), 33 (Ernährungsstile) und 40 (Brain Food) unter [ima-lehrermagazin.de](http://ima-lehrermagazin.de)
- » Faltblätter „3 Minuten Info“ zu Energiebilanz, Obst und Gemüse unter [ima-shop.de](http://ima-shop.de)
- » Infos und Rezepte des BMEL zu Meal Prepping in Kompass Ernährung, Ausgabe 1/21 und unter [bzfe.de/einfache-sprache/meal-prepping/](http://bzfe.de/einfache-sprache/meal-prepping/)
- » Buch und Blog „Meal Prep“ unter [lenamerz.de/meal-prep](http://lenamerz.de/meal-prep)
- » Ergebnisse der Inquest-Umfrage zu Snackverhalten und Schulverpflegung (2019 und 2020) unter [snack-5.eu](http://snack-5.eu)

# Meal Prepping für coole Pausensnacks

Snacks vom Bäcker, Imbiss oder aus dem Supermarkt sind bequem und schmecken. Sie gehen aber auf Dauer ganz schön ins Geld und sind nicht immer gesund. Nimm deine Pausenverpflegung selbst in die Hand und werde Besser-Esser!

## Woche 1 – Dein Snack-Protokoll

Lege in deinem Heft/deiner Mappe eine Tabelle wie im Beispiel an und schreibe eine Woche jeden Tag lang auf, welche Snacks (und evtl. Getränke) du während der Schulzeit wo gekauft und was du dafür bezahlt hast.

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
..... bei/im .....	€	..... bei/im .....	€	..... bei/im .....	€	..... bei/im .....	€	..... bei/im .....	€
..... bei/im .....	€	..... bei/im .....	€	..... bei/im .....	€	..... bei/im .....	€	..... bei/im .....	€
..... bei/im .....	€	..... bei/im .....	€	..... bei/im .....	€	..... bei/im .....	€	..... bei/im .....	€

## Woche 2 – Besser snacken – Recherche und Planung (Gruppenarbeit)

Bildet Fünfergruppen und spricht über eure Snacks der letzten Woche. Überlegt euch Alternativen, die allen schmecken und praktisch wie günstig sind. Recherchiert in Kochbüchern oder im Internet nach Tipps, Rezepten und Zutaten.

Snacks	Alternative	Planung	Rezept	Zutaten

## Woche 3 – Besser snacken im Praxis-Check (Gruppenarbeit)

Probiert die Rezepte und Tipps eine Woche lang aus. Hebt die Kassenzettel der Einkäufe auf.

**Variante 1:** Trefft euch an einem Sonntag und bereitet alle Snacks für die nächste Woche gemeinsam vor.

**Variante 2:** Jede/r aus der Gruppe kümmert sich um einen Snack für einen Wochentag für die gesamte Gruppe.

### Auswertung:

Schreibt auf, wie euch der Praxis-Check gefallen hat: Was hat Spaß gemacht, was war eher schwierig? Was hat euch geschmeckt, was nicht so gut? Vergleicht die Kosten mit der Vorwoche. Welche Ideen möchtet ihr beibehalten?

# Gut vorbereitet mit Obst und Gemüse



Ernährungsprofis empfehlen täglich drei Portionen Gemüse/Salat und zwei Portionen Obst zu essen. Denn darin stecken viele Nährstoffe, die dein Körper braucht. Außerdem schützen wir Klima und Umwelt, wenn wir alle mehr pflanzliche Lebensmittel essen. Durch die saisonale Auswahl kommt Abwechslung in die Brotdose. Dabei ist die Auswahl riesig und für jeden Geschmack etwas dabei. Und besonders praktisch: Viele Obst und Gemüse sind von Natur aus als Snack verpackt oder lassen sich gut portionieren, z. B. honigsüße Miniotomaten, knackige Minimöhren und kleine Äpfel. Wer gerne schnippelt, baut sich z. B. einen Obstsalat oder Fruchtspieße.

- ① **Sieh dich auf dem Markt oder in einem Lebensmittelgeschäft um, was gerade bei uns Saison hat. Oder schau im Internet in einem Saisonkalender nach. Übrigens: Auch Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Kidneybohnen zählen zum Gemüse, Nüsse, Saaten und Trockenfrüchte zum Obst.**
- ② **Lege eine Tabelle mit allen Lebensmitteln an, die du bei deiner Recherche gefunden hast, und gerne essen möchtest. Schreibe dabei Gemüse und Obst in getrennte Spalten.**
- ③ **Suche Tipps und Rezepte, in welcher Form du diese Lebensmittel mit wenig Aufwand in deinen Tag einbauen kannst.**
- ④ **Suche speziell nach Rezepten mit Gemüse und Obst für Snacks, die sich länger halten und für coole Pausen geeignet sind.**

Gemüse	einfach so	Rezept	Obst	einfach so	Rezept