

### Kita und Schule

---

Süßigkeiten als Pausenbrot sind in den meisten Kindertagesstätten nicht gern gesehen oder sogar verboten. Vielleicht haben Sie dieses Thema schon bei der Anmeldung Ihres Kindes geklärt. Wenn nicht, können Sie sich auch jetzt noch der Sache annehmen. Falls Kinderlebensmittel und andere Süßigkeiten mitgebracht werden dürfen oder sogar vom Kindergarten angeboten werden, sollten Sie aktiv werden. Am besten suchen Sie sich zunächst andere Eltern, die die Sache ähnlich sehen wie Sie. Dann können Sie das Thema beim Elternabend ansprechen. Protestieren und kritisieren Sie nicht nur, sondern machen Sie gleich konkrete Verbesserungsvorschläge. Vielleicht können Sie zusammen mit anderen Eltern einen Elternabend, eine Projektwoche oder Ernährungs-Aktion anregen. Hierzu können Sie Experten wie Ökotrophologen oder Verbraucherberater einladen. Ansprechpartner finden Sie im Anhang.

### Frühstück

In vielen Kitas wird das zweite Frühstück vor Ort zubereitet. Das hat den Vorteil, dass alle Kinder das Gleiche bekommen. Wenn das bei Ihnen nicht der Fall ist, fragen Sie nach, ob es möglich ist. Vielleicht kann der Anstoß dafür von den Eltern kommen. Auch wenn sich das nicht täglich realisieren lässt, vielleicht geht es ein- oder zweimal pro Woche. Ergreifen Sie die Initiative! Die Frühstückszubereitung lässt sich prima in den Kindergartenalltag integrieren und die Kinder können dabei mithelfen. Sie können Brötchen backen, das Obst für ein Müsli schneiden, beim Zubereiten von Aufstrichen helfen und vieles mehr. Wenn eine Kochmöglichkeit vorhanden ist, kann auch ein Grießbrei mit Obst oder Obstmus oder ein Hirsebrei angeboten werden.

## Pausenbrot

Verständlicherweise hat keine Mutter Lust und Zeit, morgens stundenlang in der Küche zu stehen und fantasievolle Pausenbrote zu basteln. Vor allem wenn mehr als ein Kind zu versorgen ist, geht das nur in Ausnahmefällen. Dabei ist ein einigermaßen gesundes Pausenbrot nicht zwangsläufig langweilig. Fragen Sie Ihre Kinder, was Sie möchten und erarbeiten Sie Kompromisse. Ein weniger gesundes zweites Frühstück ist immer noch besser als gar keines. Denn wenn Ihr Kind etwas absolut nicht mag, verschenkt es das Pausenbrot vielleicht oder wirft es weg. Auch beim Thema Pausenbrot lässt sich mit Ritualen und Gewohnheit viel erreichen. Ein Kind, das daran gewöhnt ist, ein paar Stückchen Obst oder Gemüse in der Brotdose zu finden, isst diese oft auch. Kinder, die kein Pausenbrot von zu Hause bekommen, gewöhnen sich entweder daran, nichts zu essen, etwas zu schnorren oder, wenn die Möglichkeit besteht, etwas beim Bäcker oder am Schulkiosk zu kaufen.

Geld für Kiosk oder Bäcker sollte die absolute Ausnahme darstellen.

**Obst und Gemüse in die Dose.** Je kleiner die Kinder, desto kindgerechter muss das Vesper sein. Obst sollten Sie in Stücke schneiden, aber: Kinder mögen keine braunen Apfelstücke. Manche Sorten bräunen sehr schnell, andere weniger. Testen Sie vorher. Es muss nicht immer Obst sein, auch Minitomaten, Radieschen, Gurken- oder Kohlrabistücke lassen sich gut mitnehmen.

**Morgens frisch zubereiten.** Belegen Sie Brot oder Brötchen nicht schon am Abend. Mit Wurst- oder Käsebelag muss das Ganze in den Kühlschrank. Brot wird dann hart und trocken und schmeckt dann nicht mehr besonders gut. Das

Pausenbrot kann gut während des Frühstücks oder kurz zuvor zubereitet werden.

**Wasser mitgeben.** Als Getränk sollten Sie ausschließlich Wasser mitgeben. Denn neben gesundheitlichen hat Wasser auch praktische Vorteile. Wird etwas verschüttet, gibt es keine Flecken. Die meisten Kitas bieten zum Glück Wasser und Tee an. Wenn häufig Saft gereicht wird, können Sie vorsichtig um mehr zuckerfreie Getränke bitten. In immer mehr Schulen wird Wasser zur Verfügung gestellt, entweder in Form von Wasserkästen, die von den Eltern besorgt werden oder durch Trinkwasserspender. Infos dazu gibt es zum Beispiel hier: [www.trinkfit-machmit.de](http://www.trinkfit-machmit.de)

### Mittagessen

Wo und wie wird das Mittagessen in der Kita, der Schule oder dem Hort zubereitet? Wenn Ihnen die Ernährung Ihres Kindes wichtig ist, sollten Sie wissen, was es gibt. Lassen Sie sich die Speisepläne zeigen. Wenn es berechtigten Grund zur Kritik gibt, sollten Sie etwas unternehmen. Auch wenn das Essen fertig geliefert wird und keine große Küche vorhanden ist, eine Aufwertung des Angebotes durch frisches Obst oder Gemüsestückchen ist immer möglich.