Rhein-Neckar-Kreis

Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis
Büro des Landrats

Pressesprecherin Silke Hartmann

Stellvertretung Ralph Adameit
Susanne Uhrig

Telefon +49 6221 522-1421
E-Mail oeffentlichkeitsarbeit@rhein-neckar-kreis.de

Datum 11.09.2026

Medieninformation

Das volle Korn hat die Nase vorn – auch beim Pausenbrot

Forum Ernährung des Rhein-Neckar-Kreises gibt Tipps für ein ausgewogenes Pausenfrühstück zum Schulstart

Mit dem Start ins neue Schuljahr stellt sich in vielen Familien wieder die Frage: Was kommt in die Brotdose? Schließlich soll das Pausenfrühstück nicht nur schmecken, sondern die Schülerinnen und Schüler auch gut durch den Schulvormittag bringen. Das Forum Ernährung im Veterinäramt und Verbraucherschutz des Rhein-Neckar-Kreises empfiehlt dabei, möglichst häufig auf Vollkornprodukte zu setzen.

„Ein gutes Pausenfrühstück muss weder kompliziert noch aufwendig sein. Vollkornbrot oder Vollkornflocken, kombiniert mit beispielsweise Käse oder einem Aufstrich sowie etwas Gemüse oder Obst, sind eine gute Grundlage. Wichtig ist natürlich auch, dass es den Kindern schmeckt und sie ihr Pausenfrühstück gerne essen“, sagt Uschi Schneider vom Forum Ernährung des Rhein-Neckar-Kreises. Brote oder Getreideflocken aus dem vollen Korn enthalten alle Bestandteile des Getreidekorns – und damit viele wertvolle Nährstoffe. Neben dem inneren Mehl-

körper, der vor allem Stärke zur Energieversorgung enthält, bleiben bei Vollkornprodukten auch die Randschichten und der Keimling erhalten. Gerade darin stecken unter anderem wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren. Eine wichtige Rolle spielen außerdem die Ballaststoffe. Dabei handelt es sich um weitgehend unverdauliche Pflanzenbestandteile, die zu einer normalen Darmfunktion beitragen. Sie dienen zudem den Darmbakterien als Nahrung. Gleichzeitig sorgen ballaststoffreiche Lebensmittel dafür, dass der Blutzucker langsamer ansteigt und die Sättigung länger anhält.

Ob Roggen, Weizen oder andere Getreidesorten: Vollkornprodukte lassen sich vielfältig in das Pausenfrühstück integrieren. Zum Brot passen beispielsweise unterschiedliche Aufstriche, Käse oder Frischkäse sowie Gemüsesticks, Salat, Tomaten, Nüsse oder Obstspalten. Als Getränk eignen sich Wasser oder eine dünne Fruchtsaftschorle im Verhältnis von einem Teil Saft zu vier Teilen Wasser.

Müsli lässt sich schon am Vorabend vorbereiten

Eine gute Alternative zum Pausenbrot ist ein Müsli aus Vollkornflocken. Das lässt sich bereits am Vorabend in einem Schraubglas mit Joghurt oder Milch und beispielsweise Nüssen vorbereiten – und kommt anschließend über Nacht in den Kühlschrank. Am Morgen muss dann nur noch frisches, geschnittenes Obst dazugegeben werden. Wichtig: Kann das vorbereitete Müsli über Nacht nicht gekühlt werden, sollte es aus hygienischen Gründen besser erst am Morgen zubereitet werden. „Bei der Zusammenstellung sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt. Am besten probieren Eltern gemeinsam mit ihren Kindern aus, welche Kombinationen gut ankommen. Denn die beste Brotdose nützt wenig, wenn ihr Inhalt am Ende wieder mit nach Hause kommt“, so Uschi Schneider vom Forum Ernährung.

Weitere Infos rund um ein gutes und leckeres Pausenfrühstück gibt es unter https://www.in-form.de/ernaehrung/kinder-und-jugendliche/kita-und-schule/die-bedeutung-des-fruehstuecks-im-schulalltag

Bildinformationen (Quelle: Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis):



So kann ein ausgewogenes Pausenfrühstück aussehen: Vollkornbrot mit Käse und Salat sowie knackiges Gemüse sorgen für Abwechslung in der Brotdose.