

Der Qualitätsbereich **Schulzeit und Rhythmisierung** betrifft die Strukturierung des Schultags und die Gestaltung von Lern- und Freizeitphasen. Ein ausgewogener Wechsel zwischen verschiedenen Aktivitäten unterstützt die Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler.



Frühstück im Ganzttag

Svenja Kurjatko

Bachelor of Science Oecotrophologie, Ernährungsberaterin/DGE

„Ein ausgewogenes Frühstück spielt eine bedeutende Rolle in der Schulverpflegung und im Ganzttag, da es die Energiereserven nach der nächtlichen Ruhephase wieder auffüllt und die Kinder für den Schulalltag fit und leistungsfähig macht.“



61

Beitrag aus „Schulverpflegung im Ganzttag – dynamisch und individuell“
– Broschüre 1

Vollständige Broschüre mit allen Verlinkungen:



Die Bedeutung von Schule hat sich im Laufe der Zeit gewandelt, sie ist nicht mehr nur reiner Lernort, sondern zunehmend auch Lebensraum. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass das Frühstück als erste und wichtige Mahlzeit des Tages eine entscheidende Rolle spielt. Es leistet einen wichtigen Beitrag zu einer gesundheitsfördernden Verpflegung, die die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler im schulischen Alltag positiv beeinflusst.

Empfehlung für das Frühstück an Ganztags-schulen

Vielfalt auf dem Teller – gesund und bunt

Die Grundsätze des „Zuckerfreien Vormittags“, die bereits in der Kita eingeführt werden, können in der Grundschule fortgeführt werden, um eine gesunde Ernährung zu fördern. Durch eine gute Zusammenarbeit zwischen Kita und Grundschule kann ein nahtloser Übergang in Bezug auf gesunde Ernährungsgewohnheiten erreicht werden. In diesem Zusammenhang wird von der Jugendzahnpflege Hessen empfohlen, dass die Brotbox mit einem kauaktiven und zuckerfreien Frühstück bestückt ist.²

Neben dem positiven Effekt auf die Zahngesundheit ergeben sich durch einen zuckerfreien Vormittag auch viele Vorteile aus ernährungsphysiologischer Sicht. Durch den Wegfall von süßen Lebensmitteln wie Fertijoghurts, Müsliriegeln, Nougathörnchen, Quetschies oder sogar Schokoriegeln entsteht die Notwendigkeit, Alternativen zu finden. Dies eröffnet die Möglichkeit,

gesündere Brotbeläge, mehr frisches Obst und Gemüse oder selbstgemachtes Müsli auszuprobieren. Diese Orientierung kann hilfreich sein, um entsprechend dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen eine vielfältige Lebensmittelauswahl in den Brotboxen zu gewährleisten. Hierbei ist es wichtig, die Eltern in den Prozess einzubeziehen, da sie insbesondere bei den Schülerinnen und Schülern der Grundschule noch für den Inhalt der Brotboxen verantwortlich sind. Eine Akzeptanzsteigerung für ein gesundheitsförderliches Angebot gelingt nicht nur durch reine Information oder die Sensibilisierung für die Schulkultur, sondern bedarf auch praktischer Einblicke, beispielsweise in Form von Projekttagen oder der Partizipation der Schulgemeinde im Mensakrais.

Bedeutung im Ganzttag

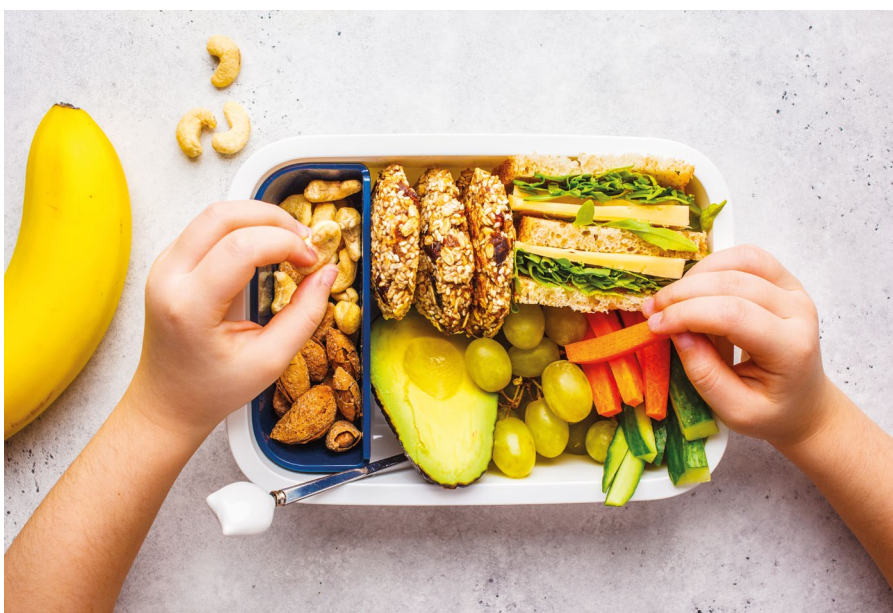
Ein ausgewogenes Frühstück spielt eine bedeutende Rolle in der Schulverpflegung und im Ganzttag, da es die Energiereserven nach der nächtlichen Ruhephase wieder auffüllt und die Kinder für den Schulalltag fit und leistungsfähig macht. Schon der Volksmund lehrt uns, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages sei. Je selbstverständlicher es für ein Kind ist zu frühstücken, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich dieses Verhalten ein Leben lang erhält, weshalb gesundheitsförderliche Gewohnheiten am besten von Anfang an gebildet und gelebt werden sollten. Durch die vielfältigen Möglichkeiten der Rhythmisierung im Ganzttag haben gemeinsame Mahlzeiten eine besondere Bedeutung für die Ausbildung eines gesundheitsförderlichen Essverhaltens. Insbesondere

2 Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH) (2023): Hessisches Konzept der (Mund)Gesundheitsförderung für Kinder ab 6 Jahre, 5 Sterne für gesunde Zähne

für Schülerinnen und Schüler, für die das gemeinsame Frühstück oder die Verpflegung als Ganzes in der Schule gegebenenfalls die einzige regelmäßige Mahlzeit darstellt, ist dies zentral. Lehrerinnen und Lehrer können als Vorbild wirken; darüber hinaus hat auch die Atmosphäre beim Essen in Gemeinschaft einen positiven Effekt auf das Essverhalten und die Akzeptanz des Verpflegungsangebots. Außerhalb klassischer Lernsituationen werden spielerisch neue Lebensmittel probiert und kennengelernt, zum Beispiel aus der Brotbox des Nachbarn, darüber hinaus wird das gemeinsame Essen als etwas Positives erlebt. Die Ernährungsgewohnheiten einer interkulturellen Schulgemeinde sind gewinnbringend, da sie zu erweiterten Geschmackserlebnissen unter Schülerinnen und Schülern führen, die sich in der Gemeinschaft offen und neugierig für neue Lebensmittel zeigen. Essen hat das Potenzial, Kulturen zu verbinden und Kompetenzen zu erweitern. Daher ist es äußerst empfehlenswert, sich ausreichend Zeit für das gemeinsame Frühstück zu nehmen.

Bildungschancen

Neben dem Blick in die Brotdosen sollte ein besonderes Augenmerk auf das Frühstücksangebot im Schulkiosk oder in der Cafeteria gelegt werden, da viele Schülerinnen und Schüler kein Frühstück in die Schule mitbringen oder noch nicht zu Hause gefrühstückt haben. Das Thema Bildungschancen ist nicht nur in Bezug auf den Unterricht von Bedeutung, sondern im



Ganztag als solches und somit bezogen auf das gesamte Schulleben einschließlich der Verpflegung und des Angebots im Schulkiosk. Ein gesundheitsförderliches Angebot ermöglicht es allen Schülerinnen und Schülern, sich unabhängig von ihrem Hintergrund oder den finanziellen Möglichkeiten für gesündere Lebensmittel zu entscheiden. Das trägt dazu bei, dass keine Schülergruppe benachteiligt wird und Bildungsgerechtigkeit in Bezug auf Essen und Trinken gefördert wird. Um die Schülerinnen und Schüler an eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl heranzuführen, wird in vielen Schulen inzwischen mit dem Nudging-Ansatz gearbeitet. Als Nudging wird das Anstoßen oder Anschubsen zur Verhaltensänderung beschrieben. Um diesen Effekt zu nutzen, sollten gesunde Lebensmittel auf Augen- und Greifhöhe platziert werden, sodass sie den Konsumentinnen und Konsumenten quasi ins Auge springen. Hierbei sollen keine Verbote von ungünsti-



Leistungsfähigkeit

geren Lebensmitteln ausgesprochen werden, sondern die gesünderen Alternativen lediglich attraktiver platziert werden – unterschiedliche Nudging-Methoden können hier umgesetzt werden.

Anforderungen an ein ausgewogenes Frühstück

Lebensmittelauswahl

Zu einem ausgewogenen Frühstück gehören neben Getreideprodukten auch eiweißreiche Lebensmittel wie zum Beispiel Milch- und Milchprodukte oder Eier. Wurst ist auf dem Frühstücksteller nicht verboten, jedoch ist es hier wichtig, die empfohlene Verzehrmenge nach dem DGE-Qualitätsstandard im Blick zu behalten. Die Reduktion des Wurst- und Fleischverzehrs stellt Betroffene oftmals vor die Frage, was stattdessen auf dem Brot oder Teller landen soll. Die interkulturelle Küche hält vielfältige Möglichkeiten bereit, neue Gerichte kennenzulernen und vegetarische Alternativen, wie Brotaufstriche aus Hülsenfrüchten, mitzudenken. Besonders lange satt bleiben wir, wenn die Mahlzeit aus unterschiedlichen Energielieferanten besteht. So

hält ein Vollkornbrot mit Käse in Kombination mit einer Karotte gut vier Stunden satt, da der Magen besonders lange mit der Verdauung beschäftigt ist. Das hängt damit zusammen, dass der Magen die Mahlzeit sowohl mechanisch zerkleinern als auch chemisch verdauen muss, was bei Fett und proteinreichen Mahlzeiten länger dauert als bei reinen kohlenhydrat-

haltigen Mahlzeiten. Ein weiterer Vorteil gut kombinierter Mahlzeiten ist neben der längeren Sättigung auch ein konstanter Blutzuckerspiegel. Schnell verdauliche Kohlenhydrate, wie zuckerhaltige Cerealien oder Toastbrot, können zum Teil bereits durch unseren Speichel verdaut und ins Blut aufgenommen werden. Dies führt zu einem raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels.³

Insbesondere viele Frühstückscerealien haben einen sehr hohen Zuckergehalt und sind für ein gesundes Frühstück daher nicht gut geeignet. Auch Müslis mit einem hohen Anteil an Trockenobst wirken auf den ersten Blick gesund, sind aber dennoch nicht zu empfehlen. Das Gleiche gilt für gesüßte Milchprodukte wie zum Beispiel Erdbeerjoghurt, da sehr viel Zucker zugesetzt werden muss, um einem Sauermilchprodukt einen süßen, bei Kindern beliebten Geschmack zu verleihen. Aber auch Trockenfrüchte, Smoothies und Fruchtsäfte gehören nur in Maßen zu einem gesunden Frühstück, da sie in erster Linie viel Zucker enthalten. Diese Lebensmittel fördern ernährungsbedingte Folgeerkrankungen und können langfristig zu Übergewicht, Adipositas, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Energielieferanten und Bedeutung von Ballaststoffen

Das Frühstück dient dazu, unsere Energiereserven, die sich in der Nacht erschöpft haben, wieder aufzufüllen, denn auch in der Nacht verbraucht unser Körper Energie. Insbesondere Kinder benötigen noch mehr als drei

Ballaststoffe

64 Vitamine

3 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, Bonn, 5. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck

Mahlzeiten am Tag, da sie nur geringe Energiereserven bilden können. Das Frühstück sollte demnach ungefähr 30 Prozent der täglichen Energiezufuhr abdecken. Um sich gut konzentrieren zu können und leistungsfähig zu sein, benötigt unser Gehirn insbesondere Energie in Form von Kohlenhydraten. Das hängt damit zusammen, dass unser Gehirn vorrangig nur aus Kohlenhydraten Energie gewinnen kann. Kinder decken ihren Energiebedarf pro Mahlzeit zu circa einem Drittel aus Kohlenhydraten in Form von Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Zu den Energielieferanten zählen neben den Kohlenhydraten auch Eiweiß und Fett.³

Ballaststoffe zählen nicht zu den klassischen Energielieferanten, sind aber für unsere Verdauung und Sättigung von großer Bedeutung. Sie sorgen dafür, dass wir schneller und länger satt werden, da sie Flüssigkeit binden und an der Magendehnung beteiligt sind. Außerdem ernähren sich unsere gesundheitsförderlichen Darmbakterien von unlöslichen Ballaststoffen und sorgen damit für ein gesundes Mikrobiom. Für eine ausreichende Ballaststoffversorgung sollte neben Getreideprodukten aus Vollkorn auch zu jedem Frühstück eine Portion Gemüse und/oder Obst gegessen werden. Bei Produkten aus Vollkorn wird das ganze Korn verarbeitet und somit bleiben die ballaststoffreichen Randschichten und viele Vitamine und Mineralstoffe erhalten. Zusätzlich sollte ausreichend getrunken werden, am besten Wasser oder ungesüßter Tee. Um eine hinreichende Menge Flüssigkeit über den Tag verteilt zu erreichen, ist es am einfachsten, zu jeder Mahlzeit ein Glas zu trinken.

Projekte vom Klassenzimmer bis zur Nachmittagsbetreuung und außerschulischen Lernorten

Ganzheitliche Thematisierung

Führen Sie im Unterricht ein kleines Experiment mit Ihren Schülerinnen und Schülern durch, um die Verdauung im Mund von hellem Mehl nachzuweisen. Legen Sie sich ein kleines Stück Toastbrot auf die Zunge und speicheln Sie es gut ein. Wenn sich das Toastbrot auflöst, schmecken sie die Glukose, die durch das Enzym Amylase herausgelöst wurde. Das Thema kann im Unterricht in unterschiedlichen Fächern aufgegriffen werden. Ansatzpunkte wären beispielsweise die Fächer Chemie und Biologie, in denen ein Stärkeexperiment oder Zuckernachweis durchgeführt und die Verdauung näher betrachtet werden könnte. Des Weiteren bietet sich das Thema Mehl und Getreide im Sachunterricht an.

Auch über den Unterricht hinaus bieten Nachmittagsangebote oder Projektwochen, beispielsweise auch an außerschulischen Lernorten, eine Möglichkeit, Interesse für eine gesundheitsförderliche Verpflegung zu wecken und auf vielfältige Weise aufzugreifen. Bei einem Besuch auf dem Bauernhof können die Schülerinnen und Schüler beispielsweise erkunden, woher die Lebensmittel auf unserem Frühstücksteller kommen, wie diese zubereitet werden und wie Tiere aussehen und gehalten werden, von denen diese Lebensmittel stammen.



3 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, Bonn, 5. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck

Praktische Ernährungsbildung

Es gibt viele spannende Ideen für die praktische Ernährungsbildung, die von den Schülerinnen und Schülern im Klassenzimmer umgesetzt werden können. Projekte aus der praktischen Ernährungsbildung zeigen, dass Kinder mit großer Vorliebe ihre eigenen „Werke“ probieren. Es hilft vielen Kindern, ihre eigene Komfortzone zu verlassen und ein neues Lebensmittel zu kosten, wenn sie selbst am Herstellungs- oder Auswahlprozess beteiligt sind. Dies kann dazu beitragen, dass die Schülerinnen und Schüler ein Bewusstsein für nachhaltige Ernährung entwickeln. Angebote wie der Ernährungsführerschein oder die Werkstatt Ernährung vermitteln Ernährungskompetenzen und bieten die Chance zum eigenständigen Ausprobieren und Zubereiten.

Eine einfache und kostengünstige Möglichkeit stellt eine Verkostung von beispielsweise zwei bis drei unterschiedlichen Brot- oder Apfelsorten dar. Die Schülerinnen und Schüler verkosten unter Anleitung mit allen Sinnen das jeweilige Lebensmittel und erweitern ihre Geschmackserfahrungen – und im besten Fall Ihre Lebensmittelauswahl. Außerdem bewährt hat sich das Anpflanzen von Kräutern auf der Fensterbank, die dann für ein gemeinsames Frühstück genutzt werden können. Hierzu passt auch das Butterschütteln, wozu nur ein paar Marmeladengläser und frische Schlag- sahm benötigt werden. Eine weitere bewährte Idee ist die Herstellung eines gesunden und zuckerfreien Müslis: Aus verschiedenen Flocken, Saaten, Nüssen und Trockenobst kann jedes Kind selbst eine Müslimischung zusammenstellen und mit nach Hause neh-

men. Dadurch gelingt es, über die Schule hinaus einen Impuls zur Erwägung eines gesundheitsförderlichen Frühstücks an die Eltern zu geben. Für jüngere Schülerinnen und Schüler kann es auch spannend sein, die Haferflocken mit einer Flockenquetsche selbst herzustellen.

Praxistipps

Partizipation der Schülerinnen und Schüler

Um die Schülerinnen und Schüler für eine ausgewogene Ernährung und ein gesundes Frühstück zu begeistern, muss die Brotbox ansprechend lecker und abwechslungsreich bestückt sein. Ein wichtiger Ansatz ist neben einem guten Geschmack vor allem die Partizipation der Schülerinnen und Schüler. Durch die Mitbestimmung, zum Beispiel beim Einkauf und der Zubereitung von Lebensmitteln, zeigen viele Schülerinnen und Schüler mehr Interesse an einem gesünderen Frühstück.

Einbeziehung aktueller Ernährungstrends

wie zum Beispiel eine nachhaltige und klimafreundliche Ernährung, kann helfen, für das zu begeistern, was in die Brotbox wandert. Hierbei spielt auch die Abwechslung eine Rolle, die durch ein saisonal wechselndes Obst- und Gemüseangebot und einen Blick in andere Kulturen umgesetzt werden kann. Ein selbstgemachtes Müsli, Porridge, Obstquark, oder ab und zu ein buntes Ei abseits von Ostern, sorgt ebenfalls für Vielfalt. Nüsse und Saaten sollten dabei nicht vergessen werden, da sie das Denkvermögen unterstützen und essenzielle

Omega3- Fettsäuren liefern.⁴ Auch kaltgepresste hochwertige Öle können mit ein bis zwei Teelöffeln in das Porridge oder den Quark gegeben werden, um diese Speisen anzureichern.

Weniger ist mehr

Es müssen keine mehrstöckigen, aufwendig bestückten Brotboxen sein. Leider wandern viele Lebensmittel ungegessen wieder nach Hause zurück, da viele Kinder mit der großen Auswahl überfordert sind und am Ende nur die Favoriten herauspicken. Wechseln Sie daher lieber ab und bieten Sie kontinuierlich neue Lebensmittel an. Da sich der Geschmack ändert, sollten diese immer wieder angeboten werden – oftmals helfen bereits kleine Veränderungen wie eine andere Zubereitungsart oder Kombination.

Fazit

Die Bedeutung von Schule hat sich im Laufe der Zeit gewandelt, sie ist nicht mehr nur reiner Lernort, sondern auch zum Lebensraum der Schülerinnen und Schüler geworden. Die Ganztagsbetreuung stellt alle Beteiligten vor neue Herausforderungen – nicht zuletzt hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung der Schülerinnen und Schüler, die neben dem Mittagsangebot auch die Zwischenverpflegung und das Frühstück beinhaltet.

In diesem Kontext wird deutlich, dass das Frühstück als wichtige Mahlzeit des Tages eine entscheidende Rolle spielt. Eine gesundheitsförderliche Verpflegung stellt nicht nur die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen

und Schüler sicher, sondern bietet durch das Zusammenspiel mit den Nachmittagsangeboten auch die Chance einer gelebten Ernährungsbildung. Dies stellt die Grundlage für einen erfolgreichen schulischen Entwicklungsprozess und einen bewussteren Lebensstil unter Einbezug aller Beteiligten dar (Schulträger und -gemeinde wie Schulleitung, Lehrkräfte, pädagogisches Personal, Eltern, Schülerinnen und Schüler, Caterer). Der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen bietet Orientierung und Unterstützung bei der Gestaltung einer entsprechenden Verpflegung, die aufgrund unterschiedlicher Rahmenbedingungen schulindividuell betrachtet und umgesetzt werden muss.

Mehr zum Thema

DGE-Qualitätsstandard für Verpflegung in Schulen:



Wegweiser zur Einführung eines Schulfrühstücks:



4 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) (2021): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Bonn, 2. Auflage, 8. aktualisierte Ausgabe

Kontakt und weitere Informationen:



**SERVICEAGENTUR
GANZTAG
HESSEN**



HESSEN
**Hessische
Lehrkräfteakademie**
Vernetzungsstelle Schulverpflegung