

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

**IKK in Magdeburg**

Umfassungsstraße 85  
39124 Magdeburg  
**Telefon** 0391 2806-2002  
**Telefax** 0391 2806-2009

**eMail** pressestelle@  
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:  
Gunnar Mollenhauer

Datum  
31.07.2024

## **Was gehört in die gesunde Brotdose? Zum Schulstart über die Pausenversorgung der Kinder nachdenken**

Am 5. August beginnt in Sachsen-Anhalt das neue Schuljahr. Bücher und Hefte sind besorgt, die Schultüte gepackt. Aber wie sieht es mit der Brotdose aus? Was braucht der Nachwuchs in der Schule? Und wie können Eltern ihren Kindern langfristig eine gesunde Ernährung schmackhaft machen? Tipps dafür kommen von Gunnar Mollenhauer, Pressesprecher der IKK gesund plus.

### **Was gehört in eine gesunde Brotdose?**

*Gunnar Mollenhauer:* Es kommt auf die Mischung an. Kinder brauchen Sattmacher. Die kommen von komplexen Kohlenhydraten. Sie benötigen Geschmackgeber. Die steuern Proteine bei. Dazu noch ein bisschen Nervennahrung in Form von gesunden Fetten und natürlich Vitamine, also frisches Obst und Gemüse.

### **Welche Lebensmittel könnten das konkret sein? Packen Sie uns bitte eine Brotdose!**

*Gunnar Mollenhauer:* Für die Sattmacher packe ich Vollkornbrot, Dinkel-Wraps oder Saaten-Brot hinein. Den Geschmack liefern Frischkäse, ein Gemüseaufstrich oder ein zuckerfreier Fruchtaufstrich. Dazu lege ich Obstspieße, Beeren, Apfelstückchen und alles, was die Saison gerade bietet. Die Nervennahrung kommt in Form von Trockenobst, Müsliriegel oder Nüssen. Es gibt viele Möglichkeiten für den gesunden Mix. Das muss jeder für sich ausprobieren.

**Nicht immer werden die Brotdosen leer geputzt. Wie bringe ich mein Kind dazu, zu den gesunden Sachen zu greifen?**

*Gunnar Mollenhauer:* Es kann helfen, die Snacks mundgerecht und kreativ zuzubereiten. Auch immer mal Abwechslung in die Dose zu bringen, animiert das Kind die angebotenen Sachen zu essen. Und nicht vergessen: Das Auge isst mit. Es gibt praktische Brotdosen mit separierten Fächern. Auch kleine Picker, Gemüse- und Brotausstechformen können helfen, gute Laune ins Essen bringen.