

... noch mehr Ideen für die Lieblingsbrotbox

- Immer ein paar haltbare Basics zu Hause haben: Vollkorncracker, Gemüse-/Obstchips, Hummus, TK-Beeren.
- Ein paar Gurkenscheiben oder ein Salatblatt bringen Frische aufs Brot – und machen es gleich viel einladender.
- Tiefkühl-Obst als Backup nutzen – im Nu wird aus Naturjoghurt eine bunte Fruchtvariante.
- Brotdose mit Fächern = bessere Organisation & kein Matsch.
- Am Abend kurz ansetzen, am Morgen kein Stress: Overnight Oats (z. B. Haferflocken, Wasser, Milch oder Pflanzendrink, Joghurt, Nüsse, Gewürze) sind eine tolle Alternative zum klassischen Pausenbrot.
- Kinder mitentscheiden lassen! Zum Beispiel, ob das Obst geschnitten oder am Stück in die Brotdose wandert.
- Auch übriggebliebenes vom Abendbrot kann in der Brotdose clever wiederverwendet werden.



Verbraucherzentrale

Stark für mich.

Impressum

Herausgegeben von:

Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.
Landschaftstraße 3, 30159 Hannover
T 0511 91196-0
ernaehrung@vzniedersachsen.de
verbraucherzentrale-niedersachsen.de

Gestaltung:

Visuelle Lebensfreude

Bildnachweise:

Bilder: Brotdose und Wrap KI-generiert mit Adobe Firefly
Illustrationen: Visuelle Lebensfreude

Stand:

November 2025

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Verbraucherzentrale

Power für die Pause



... mit kleinen Tricks
zur Lieblingsbrotdose

„Gute Brotdose, wenig Zeit – geht das?“

Der Morgen mit Kindern ist oft wie ein kleines Wettrennen: Frühstück, Anziehen, Zähneputzen – und zwischendurch noch eine Brotdose zaubern. Kein Wunder, dass es manchmal nur „schnell irgendwas“ wird.

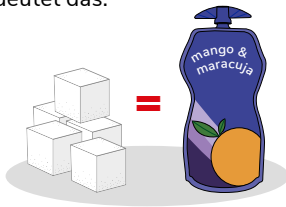
Dabei muss der Inhalt einer guten Brotdose weder aufwendig noch teuer sein. Mit den richtigen Ideen lässt sich in wenigen Minuten etwas zusammenstellen, das satt macht, gesund ist und Ihrem Kind Freude bereitet.

Wie viel Zucker ist noch okay?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) raten: Erwachsene **und Kinder** sollten höchstens **10 %** ihrer täglichen Energie aus „**freiem Zucker**“ aufnehmen – also zugesetztem Zucker sowie Zucker aus Honig, Sirup und Fruchtsäften. **Zucker aus frischem Obst zählt nicht dazu.**

Für Kinder zwischen **7 und 10 Jahren** mit wenig Bewegung (ca. 1.600 kcal Tagesbedarf) bedeutet das:

- **Maximal 40 g Zucker pro Tag** (= ca. 13 Zuckerwürfel)
- Besser noch: nur 20 g (= ca. 6 Zuckerwürfel)



Warum weniger besser ist:

Zu viel Zucker kann Karies fördern, das Risiko für Übergewicht deutlich erhöhen und auf Dauer der Gesundheit Ihres Kindes schaden.



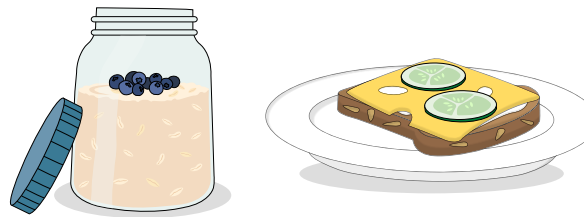
Oft steckt Zucker in Lebensmitteln, in denen man ihn nicht vermutet – z. B. in Getränken, Müsli oder Fruchtojoghurt.

Pausenpower in fünf Schritten

1 Bunt & abwechslungsreich

Ein Mix aus **Vollkornprodukten, Obst, Gemüse** und **eiwweißreichen Quellen** – liefert Energie & wichtige Nährstoffe. Zum Beispiel:

- Vollkornbrot mit Käse + Gurkenscheiben + Apfel
- Joghurt + Haferflocken + Beeren + Gemüsesticks
- Wrap mit Frischkäse + Karottenraspel + Nüsse



2 Weniger Zucker – mehr Konzentration

Süßes sorgt für einen kurzen Energieschub, doch schon bald sinkt der Blutzucker wieder und wir werden müde. Gleichzeitig schüttet das Gehirn Belohnungssignale aus, die Lust auf noch mehr Zucker machen. Helfen Sie mit, indem Sie Süßes im Schulalltag begrenzen – so fördern Sie die Konzentration, Geschmacksvielfalt und das Wohlbefinden Ihres Kindes.

3 Ausreichend trinken

Ideal: Wasser, ungesüßter Tee oder Saftschorlen (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser)

4 Keine „Kinderprodukte“ nötig

Kinder brauchen keine speziellen „Kinderlebensmittel“ oder vitamin- und mineralstoffangereicherte Produkte für eine gesunde Zwischenmahlzeit. Diese speziellen Produkte enthalten häufig jede Menge unnötige Zusatzstoffe, viel Zucker, Fett und sind teuer.

5 Baukastenprinzip anwenden

Statt sich jeden Tag neue Ideen auszudenken, hilft ein Brotdosen-Baukastenprinzip mit Lieblingszutaten. Aus den Kategorien Sattmacher, Eiweißquelle, Obst / Gemüse und Snack einfach täglich je eine Zutat auswählen – fertig!

Mix & Match

Sattmacher	Eiweiß-Quelle	Obst / Gemüse	Snacks
Vollkornbrot	Käse	Gurkensticks / Möhrensticks	Getrocknete Apfelchips
Knäckebrot	Humus	Cocktail-tomaten / frische Beeren	Nüsse
Vollkornwrap	Frischkäse / Kräuterquark	Paprikastreifen	Dattel-Energie-Ball
Haferflocken	Joghurt	Radieschen	Trockenfrüchte
Herzhafter Muffin	1/2 Geflügel-Bockwürstchen	Apfel / Birnenspalten	Edamame
Vollkornbrötchen	Nussmus (und Banane)	Pflaumen / Aprikosen / frische Beeren	Gemüsechips
Couscous-Salat	Hartgekochtes Ei	Mandarine / Weintrauben	Vollkornkräcker
Fladenbrot	Mozzarella	Melone	Maiswaffeln
Laugenbretzel	Gemüse-Linsen-Aufstrich	Kohlrabi	Käsewürfel