



Leitfaden für Frühstückslotsen



Empfehlungen aus der Praxis

denkbar
schulfrühstück

HERAUSGEBER
BLLV-Kinderhilfe e. V.
Bavariaring 37
80336 München

denkbar-Schulfrühstück
PROJEKTLEITUNG UND TEXT
Sieglinde Stanzl

LAYOUT
Sonia Hauptmann
sh@regelmaessiganders.de

FOTOS
Dominik Gierke
d.gierke@gmx.net

außer S. 16, 28, 29, 30, 32, 33
Archiv denkbar

S. 13 (1.v.o.) bit24, (2.v.o.) PhotoSG
(1.v.u.) M.studio, (2.v.u.) photocrew
S. 14 (v.o.n.u.) jd-photodesign, Jenifoto,
Kati Neudert, pilpphoto, whitestorm
S. 15 (v.o.n.u.) ji_images, aboikis,
M.studio, Nadezda Ledyaeva
S. 16 (mitte) Racle Fotodesign
S. 17 bit24
S. 19 Benjamin Nolte
S. 22 reichdernatur
S. 23 PhotoSG, VDR
S. 24 (v.o.n.u.) Konstantyn Zapylaie,
jchizhe, Katarzyna Bialasiewicz
S. 25 Corinna Gissemann
S. 26 TG Medien - Thomas Glaubitz
S. 29 (1.v.o.) petrrgoskov
S. 30 (v.o.n.u.) Mara Zemgaliete, Melica
S. 37 (v.o.n.u.) Moving Moment,
Floydine, Baiba Opule
S. 38 Robert Kneschke
S. 40 sdecoret
S. 42 (v.o.n.r.u.) anoushkatoronto,
mhp, calypso77, Jürgen Fälgle
S. 43 romaset, Chananthorn,
Lucky Dragon, vectorfusionart
(alle stock.adobe.com)

DRUCK
OrtmannTe@m Ainring
www.OrtmannTeam.de

BEZUGSADRESSE
denkbar Schulfrühstück
Sieglinde Stanzl
Bavariaring 37, 80336 München
Telefon: 089 721001-864
denkbar@kinderhilfe.bllv.de

SPENDENKONTO
BLLV-Kinderhilfe e. V. denkbar
IBAN DE88 7015 0000 1001 9584 36
BIC SS KMEMMXXX

denkbar.bllv.de



Inhalt

Als Frühstückslotse machen Sie Kinder glücklich !	06
Frühstück – eine Zeit zum Wohlfühlen	08
Gemeinschaft schaffen	08
Gestaltung eines schönen Frühstücksraumes	09
Das Speisenangebot macht Lust auf Frühstück	09
Gestaltung eines harmonischen Ablaufs	10
Frühstück – was soll jeden Morgen auf den Tisch?	11
Bausteine eines gesunden Frühstücks	12
The Big 10 – die 10 besten Frühstückszutaten für Kinder	14
Ernährungsfehler beim Frühstück und alternative Ideen	16
Durchdachte Einkaufsplanung spart Zeit und Geld	19
Lebensmittelbedarfsliste für ein gesundes Frühstück	20
Gute Lebensmittel für wenig Geld	21
Nachhaltigkeit – Vorbild sein für eine gesunde Umwelt	22
Rezepte und Ideen, die Kindern schmecken	25
Müsli und andere Kreationen	26
Getränke	29
Brotaufstriche	30
Platten und Spieße	32
Umgang mit Lebensmittelallergien	34
Welche Allergene sind kennzeichnungspflichtig?	34
Kennzeichnungspflicht als Frühstücksanbieter	35
Was ist beim Schulfrühstück zu tun?	36
Hygiene – damit die Lust und Freude am Essen bleibt!	38
Die drei Säulen der Hygiene	40
Eigenkontrolle	44
Abrechnung, Dokumentation und sonstige Fragen	45
Hinweise zur Abrechnung	45
Hinweise zur Dokumentation	45
Zusammenarbeit mit Schule und Eltern	46
Rechtliche Fragen und Versicherungen	46
Hilfreiche Links und Literatur	47



Liebe Frühstückslotsen, liebe Verantwortliche für das denkbar Schulfrühstück an Ihrer Schule!

Als Frühstückslotsen sind Sie das Rückgrat unseres Projektes – ohne Ihr Engagement wäre das ganze Projekt nicht denkbar. Wir danken Ihnen an dieser Stelle von ganzem Herzen.

Ihr großer Idealismus und Ihre Nächstenliebe hat Sie dazu veranlasst, für unsere Kinder Morgen für Morgen da zu sein. Sie ermöglichen ihnen damit einen guten Start in den Tag, den jedes Kind braucht und jedes Kind verdient. Wir wissen, wieviel Sie dafür investieren, Zeit, Kraft, Energie und Nerven. Nicht alle Kinder sind einfach, es sind ja oft Kinder, die es nicht leicht im Leben haben.

Sie schenken neben der so wertvollen Versorgung mit einem guten, gesunden und kraftvollen Frühstück dem Kind ein Gefühl von Anerkennung, Sie schenken dem Kind Aufmerksamkeit und Fürsorge. Vielleicht geben gerade Sie dem Kind den nötigen Halt, um mehr aus sich zu machen und aus der Armutsspirale herauszukommen. Die Kinder

können mehr leisten, sich konzentrieren und beginnen den Tag entspannt und glücklicher. Unsere Frühstückslotsen/innen bestätigen uns jedoch immer wieder, dass sie von den Kindern auch etwas zurückbekommen: Dankbarkeit in Form von leuchtenden Kinderaugen, Zufriedenheit der Kinder und deren Zuneigung. Sie schenken Ihnen das gute Gefühl, geholfen zu haben. Es macht glücklich gebraucht zu werden und der Umgang mit den Kindern hält jung und fit.

Mit dieser Broschüre wollen wir Fragen zum Frühstück beantworten, wollen Ihnen eine kleine Hilfestellung und neue Anregungen geben. Scheuen Sie sich bitte nie, mit uns Kontakt aufzunehmen, wenn Sie Fragen oder Probleme haben.

Sieglinde Stanzl
Projektleitung



Sie machen Kinder
glücklich !



Frühstück – eine Zeit zum Wohlfühlen

Vielen unserer Kinder fehlt am Morgen nicht nur die Nahrung, sondern auch die emotionale Wärme. Das gemeinsame Frühstück ist eine wichtige Zeit, um den Tag in Ruhe und entspannt zu beginnen. Die Frühstücksloten sind dabei für unsere Kinder wichtige Bezugspersonen, die langfristig ein Vertrauensverhältnis zu den Kindern aufbauen.

Schaffen Sie eine Atmosphäre, die den Kindern das Gefühl der Geborgenheit gibt. Sie sollen spüren: „Ich bin jemandem wichtig, hier sorgt jemand für mich“. Unsere Kinder kommen gerne zum Frühstück und fühlen sich bei uns wohl – eine Ideensammlung, damit uns dies immer gelingt:

Gemeinschaft schaffen

Beim gemeinsamen Frühstück treffen sich Kinder, die sonst nicht zusammen lernen. Auch hier kann ein schönes Gemeinschaftsgefühl entstehen und die Kinder freuen sich auf Sie und die Kinder, die sie hier treffen.

- Einbinden aller Kinder – keiner soll alleine sitzen
- Bei Ausgrenzung: bewusst neben dieses Kind setzen, andere dazu einladen
- Schaffen eines Wir-Gefühls: Wir helfen zusammen – wir räumen gemeinsam auf – wir sind eine Gruppe
- Haben Sie immer ein „offenes Ohr“, wenn Kinder mit Problemen zu Ihnen kommen
- Bei Verdacht auf Kindswohlfährdung Hilfe suchen (Schulleitung, Klassenlehrer, Schulsozialarbeit)
- Einladung der Lehrer, Eltern ...
- Projekt Frühstücksfest – besonderes Frühstück einmal jährlich.
- Anregungen für Frühstück von Kindern anderer Kulturen aufgreifen (Wie frühstücken Menschen anderswo?)



Gestaltung eines schönen Frühstücksraumes

Wenn Sie die Möglichkeit haben den Frühstücksraum mitzugestalten, nutzen Sie diese Chance. Eine Wohlfühlumgebung zeigt Wertschätzung und macht das Frühstück zu einem schönen Teil des Tages.

- Tischdeko – auch nach Jahreszeit
- Anordnung der Tische (große Tafel oder mehrere Kleintische)
- Selbstgemalte Bilder und Plakate aufhängen (www.bzfe.de: z.B. Komm, wir frühstücken!)
- Bei Lehrkräften nachfragen, ob sie mit den Kindern Deko basteln könnten
- Vorhänge, Stoffbahnen an der Decke z. B. bei ungemütlichen Kellerräumen ... (mit der Schulleitung Kontakt aufnehmen – Etat?)
- Gestalten des Frühstücks mit Musik im Hintergrund



Das Speisenangebot macht Lust auf Frühstück

Ob die Kinder gerne zum Frühstück kommen, hängt natürlich auch von den angebotenen Speisen ab. Einige Aspekte, die in den folgenden Kapiteln noch genauer beleuchtet werden:

- Auch gesundes Essen kann gut schmecken
- Ansprechend angerichtete Speisen schmecken besser (das Auge isst mit)
- Abwechslung schaffen (Motto-Tage)
- Weniger gesunde Lieblingsspeisen nur selten anbieten





- Langsames „Ausschleichen“ von übermäßigem Zuckerkonsum
- Motivierende Angebote regen dazu an, zu gesundem Essen zu greifen: Müslispender, Wasserkrug mit Minze und Zitrone, Gemüsesticks oder Obstspieße...
- Frühstücksideen der Kinder einbeziehen



Frühstück – was soll jeden Morgen auf den Tisch?



Gestaltung eines harmonischen Ablaufs

- Speisenvorbereitung unter Mithilfe der Kinder – falls möglich (**Hygieneregeln besprechen!**)
- Darbieten der Speisen in Buffetform, auf Platten am Tisch, zum Selbstherstellen am Tisch...
- Einführen von festen Regeln
Wählen Sie nur 3 oder 4 Ihnen wichtige Regeln und hängen Sie diese im Speiseraum auf. Gemeinsam mit den Kindern erarbeitete Regeln werden umso mehr von allen akzeptiert.
Beispiele:
 - Wir sind höflich und freundlich!
 - Wir essen ordentlich!
 - Wir bleiben beim Essen sitzen!
 - Wir sprechen leise!
 - Wir halten Ordnung!
 - Wir räumen nach dem Frühstück unseren Platz auf!
 - Wir werfen nichts weg!
 - Vor und nach dem Essen Händewaschen nicht vergessen!
- Einführen von Ritualen
 - Begrüßungsritual
 - Gemeinsamer Beginn (Lied, guten Appetit wünschen, Frühstücksmaskottchen...)
 - Zeichen zum Beenden
- Verwerten der Reste:
(Boxen zum Mitnehmen, Verteilen für die Pause)



Bausteine eines gesunden Frühstück

Ein gesundes Frühstück sollte möglichst alle wichtigen Bausteine enthalten.
Die Pyramide zeigt ein günstiges Mengenverhältnis:



1 Getränk

- Täglich mindestens 1 l Wasser trinken
- Zuckerarme Getränke bevorzugen
 - Ungesüßter Tee
 - Fruchtschorlen mit etwa ¼ Saftanteil
 - Roter Traubensaft gilt als besonders gesund
 - Wasser
- Milch gilt nicht als Getränkebaustein



2 Obst und Gemüse

- 5amTag-Regel:
 - Täglich 3 x eine Handvoll Gemüse + 2 x eine Handvoll Obst
 - Beim Frühstück gleich mal je eine „Handvoll“
- Obst als Fruchtsalat, Spießchen oder aufgeschnittene Stücke
- Gemüse beliebt als Fingerfood mit Dipp
- Gemüse bringt als Brotbelag Farbe ins Spiel
- Obst/Gemüse auch mal als Shake oder Smoothie
- Besonders wertvolle Obst- und Gemüsesorten sind Äpfel, Orangen, Waldbeeren und Paprikaschoten.
- Nüsse sind ein äußerst wertvoller Baustein – aber bitte achten Sie auf Kinder mit Nussallergien
- Schulfruchtprogramm nutzen



3 Getreide

- Brot und Müsli liefern wertvolle Kohlenhydrate
- Vollkorn schmeckt und hält lange satt. Es fördert die Verdauung, kräftigt die Zähne und liefert Vitamine und Ballaststoffe (siehe auch S. 18 *Wege aus der Weißmehlfalle*)
- Müslimischungen selbst herstellen
- Hafer ist ein besonders wertvolles Getreide
- Zuckerreiche Fertigmüslis meiden



4 Milch und Milchprodukte, Eier

- Wertvoller Calcium- und Eiweißlieferant
- Milch kann durch Joghurt, Käse, Quark oder Sauermilchprodukte ersetzt werden.
- Joghurt ist für die Darmflora besonders wertvoll! Verwenden Sie Naturjogurt und vermeiden Sie die zuckerreichen Joghurtdesserts
- Auf den Fettgehalt achten – fettreduziert aber nicht fettfrei!
- Schulmilchprogramm nutzen



5 Wurst, Süßes

- Dieser Baustein ist der Kleinste und kann auch ganz weggelassen werden
- Auf keinen Fall sollte er den Hauptanteil ausmachen (Nutella-Brot, süße Frühstückscerealien, süße Gebäckteilchen)
- Generell ist in unserer Ernährung zu viel Wurst und Fleisch enthalten: Siehe auch Thema Nachhaltigkeit
- Dieser Baustein sollte also mit Bedacht eingesetzt werden.





The Big 10 – die 10 besten Frühstückszutaten für Kinder

1. Haferflocken

100 g enthalten etwa 10 g Ballaststoffe. Das macht lange anhaltend satt, regt die Verdauung an und senkt zudem den Blutzuckerspiegel.

Hafer ist reich an Mineralstoffen: Eisen (wichtig für das Blut und hilft gegen Müdigkeit), Zink (unterstützt die Abwehr) sowie Magnesium (wichtig für die Muskeln).

Hafer liefert besonders viele wertvolle Vitamine: Von allen Getreiden hat er sogar den höchsten Vitamin B1- und B6-Gehalt (Stärkung der Nerven).



2. Äpfel

Äpfel liefern Energie für das Gehirn, besitzen einen ausgeglichenen Vitaminmix, enthalten große Mengen an antioxidativen Pflanzenstoffen sowie den löslichen Ballaststoff Pektin, der hilft den Blutzuckerspiegel konstant zu halten.

Das meiste davon sitzt unter der Schale – deshalb möglichst nicht schälen! Dazu kommt: Äpfel sind meist preiswert und schmecken fast allen Kindern.



3. Roter Traubensaft

Das enthaltene Resveratrol im roten Traubensaft schützt Herz- und Blutgefäße. Er eignet sich im Mischungsverhältnis 1:4 sehr gut als erfrischendes Getränk.



4. Getrocknete Aprikosen

Allgemein haben alle getrockneten Früchte (Rosinen, Pflaumen, Feigen) viele Ballaststoffe (helfen also bei der Verdauung und sättigen anhaltend) und eignen sich zum natürlichen Süßen von Müsli.

Vor allem die Aprikose enthält viel Kalium, welches die Nerven und Muskeln unterstützt. Sie enthalten außerdem viel Beta-Carotin und Vitamin E. Diese beiden Stoffe schützen vor Stress.

Wichtig: Beim Verzehr von Dörrobst genug trinken!



5. Waldbeeren

Waldfrüchte enthalten einen ganz besonders gesunden Cocktail von Vitaminen- und sekundären Pflanzenstoffen. Besonders gesund: Heidelbeeren.



6. Joghurt

Joghurt enthält lebende Bakterien und das macht ihn so wertvoll. Diese sorgen für eine gesunde Darmflora und stärken das Immunsystem. Joghurt enthält zudem wertvolles Calcium und die Vitamine der Milch. In Kombination mit Müsli und Früchten bekommt der Körper alles, was er für einen gesunden Start in den Tag braucht.



7. Nüsse

Nüsse sind reich an besonders gesunden Fetten, den Omega-3-Fettsäuren, die besonders wichtig für die Gehirnfunktion und Sehkraft sind und die Nerven schützen.

Sie enthalten Mineralstoffe, wie Magnesium (Nerven) und Folsäure. Dazu kommen wertvolle Proteine und Ballaststoffe.

Vorsicht! Nüsse enthalten Allergene – Kinder also darauf aufmerksam machen!

Nährstoffreiche Nüsse: Walnüsse, Haselnüsse, Cashews, Macadamia, Mandeln, Kokosnuss (z.B. als Flakes). Erdnüsse, die eigentlich keine Nüsse sind, enthalten auch ähnliche Nährstoffe.



8. Orangen

Ob als frisch gepressten Saft oder in fruchtigen Stücken, Orangen sind ein hervorragender Vitamin C-Lieferant und sie gehören zu den folsäurereichsten Früchten (besonders wichtig im Wachstum).



9. Knäckebrot

Wenn Vollkornbrot nicht auf die Gegenliebe der Kinder stößt, liefert Vollkorn-Knäcke beim gesunden Knuspern die gleichen wertvollen Inhaltsstoffe wie Ballaststoffe und die wichtigen Vitamine und Mineralstoffe des vollen Kornes.



10. Paprika

Kinder lieben Paprika und die Ampelfarben haben es in sich. Diese Farbvarianten bringen einen großen Vorteil für die Gesundheit: viel Folsäure und Vitamin C. Paprika lieben Kinder als Gemüsesticks zum Dippen, aufs Brot oder im Kräuterquark (siehe herzhafter Quarkaufstrich im Rezeptteil)





Ernährungsfehler beim Frühstück und alternative Ideen

Nach der **EsKiMo-Studie** des Robert-Koch Instituts, die das Ernährungsverhalten von Kindern genau untersucht, sind folgende Ernährungsfehler vorrangig:

- zu viel Zucker (Süßigkeiten, Getränke)
- zu wenige pflanzliche, vollwertige Lebensmittel (Gemüse, Obst, Vollkornbrot)
- zu viel Weißmehl
- zu viele fettreiche, tierische Lebensmittel

Nudging – der Stups in die richtige Richtung

Ein Zwang zu bestimmtem Ernährungsverhalten wird nicht gelingen. Hier erfordert es Feingefühl, aber auch etwas Überlistung.

Nudging will erreichen, dass Kinder durch einen kleinen Schubs in die richtige Richtung ganz automatisch die gewünschte Entscheidung treffen. Dabei sollen einfach die Rahmenbedingungen, in denen die Entscheidung getroffen wird, so verändert werden, dass der Mensch zwar immer noch die freie Wahl hat, aber unterbewusst zum „richtigen“ Verhalten gelenkt wird.

Dazu ein Beispiel: Wenn das gesunde, zuckerarme Müsli in einem attraktiven Drehautomaten angeboten wird, so haben die Kinder Freude es anzunehmen. Auch zu kindgerecht arrangiertem Gemüse und Obst wird eher gegriffen als zur ganzen Tomate. Auch interessante Namen, z.B. von Getränken (siehe Rezeptteil), verführen die Kinder zum Ausprobieren. Kinder sind neugierig und wollen Neues kennenlernen.



Wege aus der Zuckerfalle

Unsere Kinder essen oft ein Vielfaches der von der **WHO** als sinnvoll und gesund erachtete Zuckermenge von **höchstens 27 g** täglich. Viele Produkte der Industrie enthalten oft sehr hohe Zuckeranteile. Ganz schnell wird hier eine Zuckermenge konsumiert, die nicht mehr zu verantworten ist.



Hier zwei Beispiele für ...

... ein sehr zuckerreiches Frühstück

Frühstückszutat	Zucker
1 Fruchtojoghurt (100 g)	15 g
1 Portion Honeywheats	12 g
¼ l Fruchtsaftgetränk	13 g
insgesamt	40 g

... eine gesund Alternative

Frühstückszutat	Zucker
100 g Naturjoghurt	4,5 g
100 g Erdbeeren	4,5 g
30 g Haferflocken	0 g
¼ l Wasser mit etwas Saft	0 g
insgesamt	9 g

Wir wissen aber auch, dass die Kinder im Schulalter bereits auf Süßes konditioniert sind, und nicht von einem Tag auf den anderen eine grundlegende Verhaltensänderung stattfinden kann.

Wie kann man Kinder an gesundes Ernährungsverhalten behutsam heranführen?

- wertvolle süße Lebensmittel anbieten, z.B. Karotten, rote Paprika und Obst
- zunächst Fruchtsaftchorlen anbieten, deren Fruchtsaftanteil langsam reduziert und der Wasseranteil erhöht wird ...
- selbstgemachten Fruchtojoghurt: Naturjoghurt mit Früchten oder mit wenig Marmelade gemischt
- an besonderen Tagen Marmelade anstelle von Nuss-Nougatcremes

Ein absolutes Verbot von Süßem würde sich eher kontraproduktiv auf ein gesundes Ernährungsverhalten auswirken und Heißhungerattacken auf Süßes oder ein Ablehnen des gemeinsamen Schulfrühstücks hervorrufen.

Kinder langsam an die zuckerärmere Kost gewöhnen!



Wege aus der Weißmehlfalle

Viele Kinder greifen automatisch zu Weißmehlprodukten und lehnen Vollkornprodukte kategorisch ab. Meist ist der Grund dafür, ähnlich wie beim Konsum von zu zuckerhaltiger Nahrung, Gewohnheit und Konditionierung in der früheren Kindheit. Leider liefern Weißmehlprodukte neben leeren Kohlehydraten nur wenige gesunde Begleitstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Wie kann man Kindern Vollkornprodukte schmackhaft machen?

- Müsli ist ein guter Vollkornstart in den Tag. Aus zarten Haferflocken, die ebenso wie kernige Haferflocken aus dem vollen Haferkorn gewonnen werden, lässt sich sehr gut und preisgünstig ein Bircher Müsli herstellen, das gar nicht so sehr nach Vollkorn schmeckt. Auch Weetabix, ein Vollkornweizenprodukt, liefert viele Ballaststoffe und wenig Zucker.
- Frisch gebackene Waffeln aus Vollkornmehl (siehe Rezeptteil): So eine arbeitsaufwändige Sache kann natürlich nicht jeden Tag auf den Frühstückstisch, aber einmal probieren lohnt sich.
- Graubrot und Schwarzbrot sind wesentlich gehaltvoller als Weißbrot und eine „Zwischenlösung“ zum Vollkornbrot.
- Vollkorntoastbrot statt weißem Toast. Ab und zu kann auch Toastbrot eine gute Alternative sein. Greifen Sie zu Vollkorntoast, der den Kindern in der Regel auch gut schmeckt.
- Vollkornknäckebrot und Vollkornkräcker schmecken Kindern und liefern eine gute Abwechslung.

Kinder werden sich mit der Zeit an weniger süße und vollwertige Kost gewöhnen!



Noch ein paar Tipps:

- Bieten Sie nicht nebeneinander weißes Brot und Vollkornbrot an. Oft wird schon aus Gründen der Solidarität mit den Mitschülern das Weißbrot bevorzugt.
- Besser an einem Tag nur eine Brotsorte anbieten, die dann eben nicht zur Auswahl steht.
- Sind Brote schon belegt, werden sie meist „trotz“ des Vollkorns gerne gegessen. Das volle Korn ist sozusagen versteckt.
- Wie wäre es mal mit einer „Blindverkostung“ als Versuch? Eine spielerische Geschmacksprobe birgt oft so manche Überraschung.

Durchdachte Einkaufsplanung spart Zeit und Geld





Wo und in welchen Abständen Sie einkaufen, wird sich mit der Zeit einspielen und je nach den Gegebenheiten vor Ort richten. Bitte versuchen Sie Lebensmittel nicht wegzuerwerfen.

Beachten Sie:

- Nach Prozenten oder Vergünstigungen fragen. Oftmals sind Lebensmittelhändler, Bäcker oder Metzger dazu bereit, für das Frühstück Preisnachlässe zu gewähren.
- Liefermöglichkeiten abwägen – bei großen Schülerzahlen ist dies auf jeden Fall sinnvoll. Manchmal können die Lieferungen auch an Lieferungen für das Mittagessen gekoppelt werden.
- Beim Einkauf von Frühstückscerealien unbedingt auf den Zucker-gehalt achten. Gesünder und auch preiswerter sind Frühstücksflocken und Flockenmischungen ohne Zucker gemischt mit Trockenfrüchten.
- Nutzen Sie das EU-Schulmilch und Schulobstangebot.
- Beachten Sie Ihre Lagermöglichkeiten!

Lebensmittelbedarfsliste für ein gesundes Frühstück

Die Bedarfsliste ist nur ein Anhaltspunkt. Je nach Alter und Vorlieben der Kinder spielt sich der Bedarf ein. Nicht alle diese Lebensmittel werden für 1 Frühstück gebraucht, wechseln Sie das Frühstücksangebot ab. (z.B. Motto-Tage)

Lebensmittel	Pro Kind Frühstück	Für unseren Bedarf	Einkauf tägl./wöch./monatl.
Brot oder Semmeln (möglichst Vollkorn) Knäckebrot	30 bis 50 g		täglich/Brot auch alle paar Tage, Knäckebrot auf Vorrat
Müsliflocken, Haferflocken oder gemischte Flocken	30 g		monatlich
Getränk Wasser (Wasser-sprudler und Leitungswasser	200 ml		monatlich (kein Einkauf nötig)
ergänzt mit Saft (bis ¼ der Menge) oder als Tee ange-boten	50 ml		monatlich
Milch oder Joghurt	100 g		wöchentlich
Brotaufstrich wie Marmelade	10 g		monatlich
Butter	10 g		wöchentlich
Käse / Quark / Wurst Vegetarische Brotaufstriche	30 g		wöchentlich
Obst / Gemüse	100 g		täglich/wöchentlich

Gute Lebensmittel für wenig Geld

Mit einer guten Planung und überlegten Auswahl der Lebensmittel kann man für wenig Geld ein vollwertiges und gesundes Frühstück anbieten. Grundsätzlich sind stark verarbeitete Lebensmittel teurer und gleichzeitig oft auch weniger gesund (oft sehr zucker- und fetthaltig).

Die beiden Frühstücksbeispiele zeigen deutliche Preisunterschiede. Die günstigeren Frühstücksmöglichkeiten sind jeweils auch aus ernährungsphysiologischer Sichtweise dem teuren Beispiel vorzuziehen.

Preisbeispiel: Müslifrühstück mit Getränk

günstig			teuer		
Frühstückszutat	Preis/kg	Preis/Frühstück	Frühstückszutat	Preis/kg	Preis/Frühstück
Haferflocken, Flockenmischungen	0,50 €	0,05 €	Fertige Müslimischung	3 – 6 €	0,30 €
100 g Joghurt aus einer Großpackung	1,50 €	0,15 €	1 kleiner Fruchtjoghurt	4 €	0,40 €
½ Apfel	1,50 €	0,10 €	1 Kiwi	7 €	0,50 €
Früchtetee, selbst hergestellt	0,20 €	0,05 €	Apfelschorle Fertiggetränk	2 €	0,50 €
Summe		0,30 €	Summe		1,70 €

Preisbeispiel: Belegtes Brot/Semmel mit Getränk

günstig			teuer		
Frühstückszutat	Preis/kg	Preis/Frühstück (ca.)	Frühstückszutat	Preis/kg	Preis/Frühstück (ca.)
1 Scheibe Vollkornbrot (50 g)	3 €	0,15 €	1 Vollkornsemmel (50 g)	12 €	0,60 €
Kräuterquark (60 g)	2,50 €	0,15 €	etwas Butter	8 €	0,10 €
1 Stück Paprika (50 g)	4 €	0,20 €	1 Scheibe Putenschinken (40 g)	20 €	0,80 €
Wasser mit etwas Zitronensaft	0,50 €	0,10 €	Apfelschorle Fertiggetränk	2 €	0,50 €
Summe		0,60 €	Summe		2 €



Nachhaltigkeit – Vorbild sein für eine gesunde Umwelt



Unsere Verantwortung für die Umwelt begegnet uns in allen Lebensbereichen. Aber gerade, wo wir es mit Kindern zu tun haben, deren Zukunft von einer intakten Umwelt abhängt, können wir nicht handeln ohne auch an unsere Umwelt zu denken. Wir haben eine große Verantwortung als Vorbilder. Gerade im Umgang mit dem Thema Ernährung können unsere Kinder eine Menge lernen und für ihr jetziges und zukünftiges ökologisches Handeln einüben.

Biologische Produkte

Grundsätzlich sollten wir durch unser Einkaufsverhalten auch einen Beitrag zum Umweltschutz leisten. Bioware schneidet dabei günstiger ab als konventionell hergestellte Produkte. Dies liegt z.B. am Einsatz von weniger Düngemittel, die durch hohe Nitratbelastung das Grundwasser belasten, Böden verarmen lassen und der Tierwelt schaden. Auch die schädlichen Monokulturen der konventionellen Landwirtschaft führen zu einer Verarmung der Artenvielfalt.

Fazit: Biologische Lebensmittel sind ein Beitrag zum Umweltschutz!



Saisonale und regionale Produkte

Aus ökologischer Sicht ist der Einkauf von saisonalen und regionalen Produkten dem Kauf von Bioware mit sehr langen Transportwegen vorzuziehen. Obst und Gemüse, das bei uns geerntet wird, schmeckt besser, ist oft günstiger und erspart lange Transportwege. Saisonale Produkte enthalten zudem mehr wertvolle Inhaltsstoffe.

Bevorzugen Sie deshalb saisonale und regionale Produkte, z. B. im:

- **Frühjahr:** Radieschen, Kresse, Kohlrabi
- **Sommer:** Tomaten, Paprika, Gurken, Pfirsiche, Zwetschgen, Kirschen, Erdbeeren
- **Herbst:** Äpfel, Birnen, Zwetschgen
- **Winter:** Mandarinen, Orangen, Äpfel

Fazit: Vom saisonalen Speiseplan profitieren sowohl die Kinder als auch die Umwelt!



Mehr pflanzliche als tierische Produkte

Doch lohnt es sich etwas genauer hinzuschauen. Generell leistet eine vorzugsweise pflanzliche Ernährung einen höheren Beitrag zum Klimaschutz. Die Tierhaltung erzeugt die meisten CO₂-Emissionen – egal ob ökologisch oder konventionell. Auch aus gesundheitlicher Perspektive ist eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse der Gesundheit zuträglicher als allein auf Bio-Produkte zu achten.

Fazit: Pflanzliche Produkte sind besonders gut für die Gesundheit. Zudem belastet die Herstellung pflanzlicher Produkte das Klima wesentlich weniger! Butter und Milchprodukte dürfen und sollten Sie trotzdem verwenden!

Vermeidung von Müll

- Obst und Gemüse möglichst als lose Ware kaufen (wiederverwertbare Obst- und Gemüse netze verwenden)
- Pfandgetränke bevorzugen
- am besten ist die Verwendung von Leitungswasser (evtl. mit Wassersprudler aufbereiten)
- Großgebilde wenn möglich bevorzugen
- Aufwendige Plastikverpackungen meiden
- Zum Einkauf Behälter und Einkaufstaschen mitnehmen
- Abfälle trennen! Biomüll, Plastik, Metall und Papiermüll

Keine Lebensmittelverschwendung!

Jeder Deutsche wirft rund ein Fünftel seiner Nahrungsmittel in den Müll! Auch hier ist die Vorbildwirkung von großer Bedeutung. Deshalb Kinder sensibel machen für den Wert von Lebensmitteln.

- Reste, die am nächsten Tag nicht mehr gegessen werden können, den Kindern als Pausenbrot mitgeben. (möglichst immer Brotzeitboxen mitbringen lassen und Einwegverpackungen vermeiden!)
- Die Kühlkette beachten und Lebensmittel nicht lange im warmen Raum stehen lassen (Kühlplatten verwenden).
- Kinder dazu anhalten, nur so viel zu nehmen, wie sie tatsächlich essen wollen.
- Gute und überlegte Einkaufsplanung hilft richtige Mengen zu kaufen.

Fazit: Mit Ihrem ökologisch bewussten Einkaufsverhalten sind Sie ein wichtiges Vorbild für die Kinder, sowie deren Eltern!



Rezepte und Ideen, die Kindern schmecken





Müsli und andere Kreationen



Müsli-Bar

Je nach Frühstückssituation ist es schön, eine Müsli-Bar vorzubereiten, bei der sich die Kinder selbst ein gesundes Müsli zusammenstellen können. Folgende Zutaten können Sie beispielsweise anbieten:

- Haferflocken
- Weizenflocken
- Dinkelflocken
- Hirseflocken
- Sesamsaat
- Leinsamen
- Sonnenblumenkerne
- ungesüßte Cornflakes
- gehackte Nüsse, Erdnüsse oder Mandeln
- Kokoschips
- Rosinen
- gemischte getrocknete Früchte (Aprikosen, Cranberries, Feigen, Pflaumen)

Dazu :

- Naturjoghurt
- Milch
- Dickmilch
- Quark
- frische Früchte, klein geschnitten oder püriert oder Fruchtekompott

Sie können Ihre Kreativität in der Auswahl der Lebensmittel und in der Umsetzung des Frühstücks entfalten. Die Mengenangaben müssen Sie Ihren individuellen Erfahrungen anpassen.

Frücthemüsli (pro Kind)

- 1 Kinderhand voll Obst nach Angebot
- 100g Naturjoghurt
- 30g Flockenmischung ohne Zucker
- Nüsse und Trockenfrüchte nach Belieben

***Achtung bei allergischen Kindern:** Nüsse können unter Umständen heftige Allergien auslösen. Lassen Sie sich mittels eines Elternbriefs mögliche Allergien der Kinder bestätigen.*

Bircher Müsli (für 10 Kinder)

- 250g Haferflocken, blütenart oder kernig
- 600 ml Milch
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Äpfel, entkernt und mit der Schale geraspelt
- 2-4 EL Honig nach Belieben
- 600g Naturjoghurt
- frisches und getrocknetes Obst, z. B. Bananen, Pfirsiche, Heidelbeeren
- 2 EL gehackte Nüsse oder Kokosflocken
(Vorsicht bei allergischen Kindern!)

Haferflocken mit der Milch bereits am Vortag einweichen. Restliche Zutaten frisch vor dem Frühstück zugeben.

Der Ernährungswissenschaftler empfiehlt ein selbst gemachtes Birchermüsli, dazu noch ein gekochtes Ei. Durch das Eiweiß und die Kohlenhydrate in den Haferflocken, die der Körper nur langsam aufschlüsseln könne, halte diese Kombination bis zu fünf Stunden satt. Zudem sei sie ausgesprochen gesund.

Crunchy-Müsli einfach (für 10 Kinder)

- 150g Haferflocken blütenart oder kernig
- 20g Sonnenblumenkerne
- 20g Kokosraspel
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Honig
- 1 Prise Zimt oder Vanille

Zubereitung:

1. Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Kokosraspel in einer Pfanne ganz leicht erhitzen
2. Öl, Honig und Zimt oder Vanille dazugeben, gut umrühren
3. die Masse auf einem Teller oder Blech abkühlen lassen und in einem Vorratsbehälter aufbewahren

Schwedisches Knäckemüsli (für 10 Kinder)

- 400g Joghurt
- 200ml Milch
- 4 EL Honig
- 400g gemischte Beeren oder geraspelte Äpfel
- 12 Scheiben Vollkorn-Sesamknäckebrot oder anderes Vollkornknäckebrot

Zubereitung:

1. Den Joghurt mit Milch und Honig glattrühren.
2. Beerenfrüchte oder Äpfel dazugeben
3. Knäckebrot in Stücke zerbröckeln und frisch dazugeben

Tipp:

Wer es lieber weicher mag, verrührt das Knäckebrot mit dem Joghurt und lässt die Mischung etwas durchziehen. Statt Knäckebrot kann auch gebröselter Zwieback dazu gereicht werden

Königsbrunner Knuspermüsli (auf Vorrat herstellbar)

- 200g Mandeln
- 400g Haferflocken
- 150g Sonnenblumenkerne
- 50g Sesam
- 50g dunkle Schokolade in Stücken
- 100g grob gehackte Nüsse
- 150g Apfelmus
- 50g Sonnenblumenöl
- 100g Honig
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Mandeln und Schokolade hacken oder in einem Mixer etwas zerkleinern. Haferflocken und Sonnenblumenkerne und Sesam zugeben.
2. Restliche Zutaten zugeben, auf einem Backblech verteilen und 35 bis 40 Minuten bei 160 Grad backen. Dabei immer wieder umrühren.
3. Abkühlen lassen und trocken in einem Behälter aufbewahren.





Himbeertraum (für 10 Kinder)

- 150g Getreideflocken (5-Korn oder Haferflocken ohne Zucker)
- 300g Handvoll Himbeeren (oder anderes Obst)
- 70g Mandelblättchen
- 25g Vanillezucker oder Honig
- 500g Joghurt
- 500g Magerquark

Die Flocken mit einer Prise Salz und dem Vanillezucker in eine Frühstücksschüssel geben und mit etwas heißem Wasser oder heißer Milch begießen (sie sollten gerade bedeckt sein). Ca. 5 Min. quellen lassen. Danach die Himbeeren, Mandelblättchen und den Joghurt (ca. 150g) zugeben und genießen.

Porridge selber machen (für 10 Kinder)

- 1l Milch
- 200g Haferflocken
- 2 EL Honig oder / und 5 EL Rosinen
- 1 Prise Salz
- 3 geriebene Äpfel

Milch in einen Topf geben und auf hoher Stufe zum Kochen bringen. 5 gehäufte EL (ca. 40g) blütenzarte Haferflocken hineingeben und umrühren. Mit einer kleinen Prise Salz und Honig abschmecken und noch leicht warm in einer Schüssel servieren. Dazu die geriebenen Äpfel geben.

Vollkornwaffeln (-pfannkuchen) mit Fruchtjoghurt (für 10 Kinder)

- 350g Vollkornmehl
- 3 EL Zucker
- 3 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 3 EL Rapsöl
- 500ml Milch
- 3 große Eier

zum Fruchtjoghurt:

- 600g Naturjoghurt
- 200g Früchte wie Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Mandarinen, Bananen

Zubereitung:

1. Mehl, Zucker, Backpulver, Salz mischen, Rapsöl und Milch zugeben und einen glatten Teig rühren.
2. Eier zugeben und mit dem Schneebesen verquirlen.
3. Aus dem zähflüssigen Teig Waffeln oder kleine Pfannkuchen backen.
4. Fruchtjoghurt herstellen und dazu reichen.

Getränke

Bananendrink (für 10 Kinder)

- 750ml Joghurt
- 3–4 Bananen
- 50g Haferschmelzflocken oder Müslimischung
- 500ml Orangensaft
- Weizenkeime nach Belieben

Alle Zutaten mixen. Kann auch mit anderen weichen Früchten, z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Mango zubereitet werden.

Wichtig: Obwohl es ein Getränk ist, zählt es zu den Bausteinen Milch- und Milchprodukte sowie Obst und auch Getreide.

Wikingerdrink (für 10 Kinder)

- 1l Leitungs- oder Mineralwasser
- einige Scheiben Zitrone (unbehandelt)
- einige Minzeblätter
- bis zu 250ml naturtrüber Apfelsaft

Römertrunk (für 10 Kinder)

- 1l ungesüßter Früchtetee
- bis zu 250ml Johannisbeersaft
- einige Orangenscheiben

Obelixdrink (für 10 Kinder)

- 1l ungesüßter Hagebuttentee
- 200ml Multivitaminensaft
- 100ml Traubensaft

Cinderellacocktail für die Sommerzeit (für 10 Kinder)

- 1l Wasser oder Mineralwasser
- 150ml Johannisbeersaft
- 200ml Apfelsaft
- 50ml Orangensaft (evtl. frischgepresst)
- etwas Zitronensaft
- eine Hand voll Beeren

Alle Getränke dienen als Anregungen und können jederzeit abgeändert oder neu erfunden werden. Bitte beachten Sie, dass die Saftmenge nur etwa ein Viertel der Flüssigkeitsmenge betragen sollte. Auch der Namensgebung sind keine Grenzen gesetzt.



Brotaufstriche



Herzhafter Quarkaufstrich

- 250g Quark (20% Fett), Frischkäse oder Hüttenkäse
- 1 EL gemischte Kräuter (Kresse, Petersilie, Basilikum, Schnittlauch)
- etwas Salz und Pfeffer

nach Belieben

- kleingeschnittene Paprika

Alles zu einem glatten Quark verrühren und verzieren!

Süßer Quarkaufstrich

- 250g Quark (20% Fett), Frischkäse oder Hüttenkäse

nach Belieben:

- 1 zerdrückte Banane
- Beerenobst
- etwas Marmelade
- gehackte Nüsse
- Schokostreusel

Alle Zutaten zu einem glatten Quark verrühren!

Brotaufstriche sind eine leckere Alternative zum üblichen Käse- oder Wurstbelag. Dazu möglichst vollwertiges Brot servieren.

Lotti Karotti

- 1 Karotte
- 100g geriebener Käse
- etwas Hütten- oder Frischkäse

nach Belieben

- 1 kleiner Apfel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Geriebene Karotte, Käse und Apfel mit Öl, Zitronensaft und den Gewürzen mischen. Nach Belieben noch etwas Frischkäse oder Hüttenkäse zufügen.

Guacamole

- 2 Avocados
- 1 Tomate
- 2 EL Sauerrahm
- 1–2 TL Zitronensaft
- etwas Knoblauch
- Salz und Pfeffer

Das Fruchtfleisch von 2 kleinen Avocados mit gewürfelten Tomaten, etwas Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Sauerrahm glatrühren

Süße Avocadocreme

- 1 Avocado
- 2 EL Zitronensaft
- 200g Magerquark
- 50g Frischkäse (natur)
- Honig
- evtl. Vanille, Minze

Avocadofruchtfleisch mit den übrigen Zutaten pürieren und mit den Gewürzen abschmecken

Orangen-Frischkäse-Aufstrich

- 100g Frischkäse (natur)
- 50g Magerquark
- 1 EL Honig
- 2–3 EL Orangensaft

Alle Zutaten miteinander verrühren. Hält sich im Vorratsglas etwa 4 Tage

Mandelaufstrich

- 100g Datteln ohne Stein
- 120g gemahlene Mandeln
- Vanille, Zitronensaft

Die Datteln klein schneiden und mit den Mandeln in 100ml Wasser über Nacht einweichen. Alles pürieren, eventuell noch etwas Wasser hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Hält sich im Vorratsglas etwa 2 Wochen.

Nougataufstrich

- 100g Datteln ohne Stein
- 100g gemahlene Haselnüsse
- 2–3 EL ungesüßtes Kakaopulver

Die Datteln klein schneiden und mit den Haselnüssen in 100ml Wasser über Nacht einweichen. Den Kakao unterrühren, alles durchpürieren. Hält sich im Vorratsglas etwa 2 Wochen.

Tipp:

Sehr lecker schmeckt Knäcke- oder Vollkornbrot, bestrichen mit Nougataufstrich und mit Bananenscheiben belegt (eine Alternative zur Nuss-Nougatcreme).





Platten und Spieße



Vollkornspieße Lolli-Pop

- Kastenvollkornbrot
- Kastenmischbrot
- Käse, Quark, Frischkäse
- Gurken, Cocktailtomaten
- Radieschen
- Oliven, Kresse

Die geschnittenen Brotscheiben mit Frischkäse, Käse... bestreichen und zwei Brote aufeinanderlegen. In vier Teile schneiden, Gurkenscheiben, Radieschen und halbe Tomaten oben auflegen und mit Zahnstochern verbinden.

Süße Variante

- Kastenvollkornbrot
- Quark (20 % oder 40 % Fett)
- Frischkäse oder Hüttenkäse
- Honig, Marmelade oder einige Schokostreusel
- Bananenscheiben

Quark oder Frischkäse mit etwas Honig glattrühren und auf die Brote streichen. Mit Bananenscheiben, etwas Marmelade oder einigen Schokostreuseln garnieren.



Kohlrabi- und Karottenpommes

- Kohlrabi
- Karotten
- Kräuterbutter
- Kräuterquark

Kohlrabi in Stifte schneiden, Karotten mit dem Buntmesser in Wellen schneiden. Dazu Kräuterbutter oder Kräuterquark reichen.

Bunte Gemüseplatte mit Dips

- Gemüse der Saison z. B. Paprika, Tomaten, Gurken ...
- Kräuterbutter
- Kräuterquark

zum Dippen passt nach Belieben

- Kräuterquark
- Paprikaquark
- Guacamole
- Frischkäse (mit verschiedenen Geschmacksrichtungen)

Gemüse der Saison in Streifen oder Stücke schneiden. Dazu die Dips reichen.

Obstspieße

- Obst der Saison z. B. Erdbeeren, Bananen, Trauben ...

Obst in Stücke schneiden und auf Holzspieße aufspießen.



Umgang mit Lebensmittelallergien

Welche Allergene sind kennzeichnungspflichtig?



Kennzeichnungspflicht als Frühstücksanbieter

Lebensmittel wie Milch, Getreideprodukte oder Nüsse spielen bei Unverträglichkeiten im Zusammenhang mit Frühstück oftmals eine Rolle. Über echte Allergien, die teilweise gefährliche Folgen haben können, muss die/der Frühstückslotse/in Bescheid wissen.

Erdnüsse/Nüsse ☠️

lösen mitunter die schwersten Allergien aus. Bereits kleinste Mengen können reichen, Reaktionen wie Atemnot, Erstickungsanfälle oder einen allergischen Schock auszulösen. Ein Kind mit sehr starker Erdnuss- oder Nussallergie sollte nur mit größter Vorsicht beim gemeinsamen Schulfrühstück teilnehmen, da bei vielen Produkten nicht mit Sicherheit ausgeschlossen werden kann, dass kleinste Mengen davon enthalten sind. (Backwaren, Fruchtothurt, Müsli, Brotaufstriche).

Gluten

ist das in fast allen Getreidesorten enthaltene Klebereiweiß (in Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel, zum Teil in Hafer). Die Unverträglichkeit (Zöliakie) tritt bei etwa 0,9 % der Bevölkerung auf und äußert sich in Bauchschmerzen, Durchfall und Appetitlosigkeit. Glutenfrei sind z.B. Reis, Mais oder Buchweizen. Es gibt spezielles glutenfreies Brot und glutenfrei gekennzeichnete Haferflocken.

Milch

Die Laktose, also der in der Milch enthaltene Milchzucker führt bei vielen Erwachsenen, jedoch seltener bei Kindern zu Magen- und Darmbeschwerden. Laktosefreie Milchprodukte können hier Abhilfe schaffen. Die echte Milchallergie bezieht sich auf das in der Milch enthaltene Eiweiß und äußert sich durch Juckreiz, Atembeschwerden bis hin zum allergischen Schock. Milcheiweiß ist neben Milch und Milchprodukten auch in sehr vielen Fertiggerichten und Backwaren enthalten.

Lebensmittelallergene, die am häufigsten im Frühstück vorkommen:





Was ist beim Schulfrühstück zu tun?

Natürlich können kleinere Grundschulkinder noch nicht genau ihre Allergene benennen. Sie wissen aber meist, dass sie z.B. Milch, Weizen oder Nüsse nicht essen dürfen.

Sicherheitshalber sollten von teilnehmenden Kinder mit diagnostizierten Allergien diese in schriftlicher Form vorliegen. Diesen Elternbrief können Sie sich unter denkbar.bllv.de herunterladen.

Liebe Eltern,

Ihre Tochter/Ihr Sohn

nimmt an unserem denkbar Schulfrühstück teil.

Um Probleme mit eventuellen Lebensmittelallergien vorzubeugen, bitte ich um folgende Mitteilung:

- ☐ Meine Tochter/mein Sohn hat keine Allergie
- ☐ Meine Tochter/mein Sohn hat folgende Lebensmittelallergie:

Ort, Datum, Unterschrift des Erziehungsberechtigten

Plakat zum Aufhängen im Frühstücksraum

Das Plakat (rechts) mit einer Übersicht über mögliche allergieauslösende Stoffe in typischen Frühstückslbensmitteln können Sie unter denkbar.bllv.de herunterladen und ausdrucken oder bei uns anfordern. Machen Sie die Kinder darauf aufmerksam!

GLUTEN

NÜSSE

ERDNÜSSE

SESAM

SULFITE

EIER

MILCH

Darauf muss ich achten!

MÜSLI kann diese Allergene enthalten

GLUTEN

NÜSSE

ERDNÜSSE

SESAM

SULFITE

MILCH

BROT & GEBÄCK kann diese Allergene enthalten

GLUTEN

NÜSSE

ERDNÜSSE

SESAM

EIER

MILCH

MILCHPRODUKTE können diese Allergene enthalten

GLUTEN

NÜSSE

MILCH

denkbar.bllv.de

Hygiene – damit die Lust und Freude am Essen bleibt!



Im Umgang mit Lebensmitteln ist Hygiene immer ein zentrales Thema. Dies gilt vor allem, wenn wir für andere Lebensmittel anbieten. Einige Hygieneregeln helfen uns, die Gesundheit unserer Kinder zu schützen.

Hygieneschulung – Voraussetzung für die Tätigkeit als Frühstückslotse/in

- Alle Frühstückslotsen müssen vor der Aufnahme ihrer Tätigkeit die Erstbelehrung nachweisen: Bescheinigung über die Teilnahme an der Erst- bzw. Folgebelehrung nach §§ 42, 43 IfSG (Hygienische Richtlinien). Die Bescheinigung zur Erstbelehrung kann bei den Gesundheitsämtern vor Ort erworben werden.
- Folgebelehrungen können alle zwei Jahre bei den von uns angebotenen Schulungen durchgeführt werden. Das Zertifikat dafür kann auch in einer Online-Schulung erworben werden.
- Die Teilnahme an den Schulungen muss dokumentiert werden.

Auch teilnehmende und vor allem helfende Kinder müssen über Regeln der Hygiene Bescheid wissen. Wir empfehlen Regeln im Frühstücks- bzw. Vorbereitungsraum aufzuhängen und mit den Kindern darüber zu sprechen.

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG	
Frau/Herr _____	
hat an der Folgebelehrung zum Infektionsschutzgesetz § 42/43 und an der Hygieneschulung teilgenommen und wurde mündlich wie schriftlich belehrt.	
27.06.2019 Veranstaltungsthema: Frühstück - Eine Zeit zum Wohlfühlen.	
 Sieglinde Stanzl Projektleitung der Frühstücksiniciativen denkbar und denkbar! der BLLV-Kindertüte	
München, den 27.06.2019	
	

keine Teilnahme

teilnehmend

keine Teilnahme

teilnehmend

keine Teilnahme

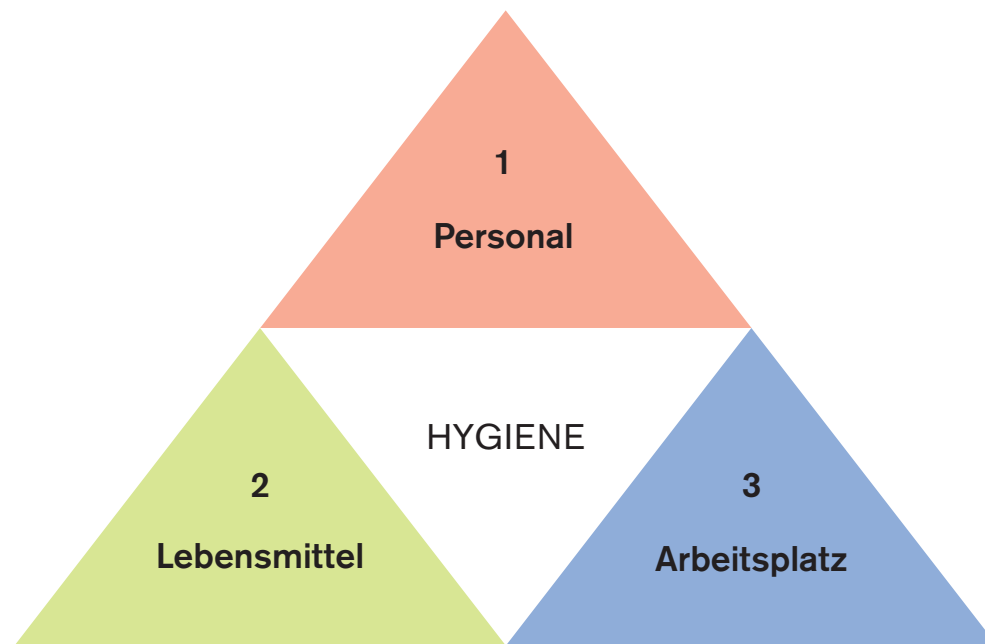
teilnehmend

keine Teilnahme

teilnehmend



Die drei Säulen der Hygiene



1 Personalhygiene

Bei Krankheiten zu Hause bleiben!

Personen, die an ansteckenden Infektionskrankheiten erkrankt sind, an Erbrechen oder Durchfall leiden oder infizierte Wunden haben, dürfen nicht in einer Gemeinschaftsküche tätig sein. Informieren Sie bei einer solchen Erkrankung die Verantwortlichen an der Schule. Im Notfall muss das Frühstück ausfallen, bis Sie wieder gesund sind. Hier geht die Sicherheit vor. Kleinere Wunden an Händen oder Armen müssen mit einem Pflaster, Verband oder Handschuh wasserdicht abgedeckt werden.

Handhygiene ist das A und O!

Auch der gesunde Mensch trägt Keime

Auf einer ungewaschenen Hand befinden sich rund 10 Millionen Keime. Durch gründliches Händewaschen reduzieren wir diese auf 100.000, durch Desinfizieren sogar auf 100.

- Vor jeder Arbeit mit Lebensmitteln Hände gründlich waschen, ebenso nach jeder Unterbrechung, vor allem natürlich nach dem Toilettenbesuch, nach Husten oder Niesen oder Umgang mit ungereinigten Lebensmitteln oder mit Lebensmittelverpackungen.



- Fingernägel sauber und kurz geschnitten halten, nicht lackieren;
- Schmuck vor Arbeitsbeginn ablegen
- Kleinere Wunden an Händen und Armen mit einem Pflaster Verband oder Gummifingerling bzw. Handschuh wasserdicht abdecken.

Kleidung und Haare

- Trennen Sie Privat- und Arbeitskleidung. Täglich frische Arbeits-schürzen benutzen. Bei der Küchenarbeit eine Kopfbedeckung tragen, lange Haare zusammenbinden.

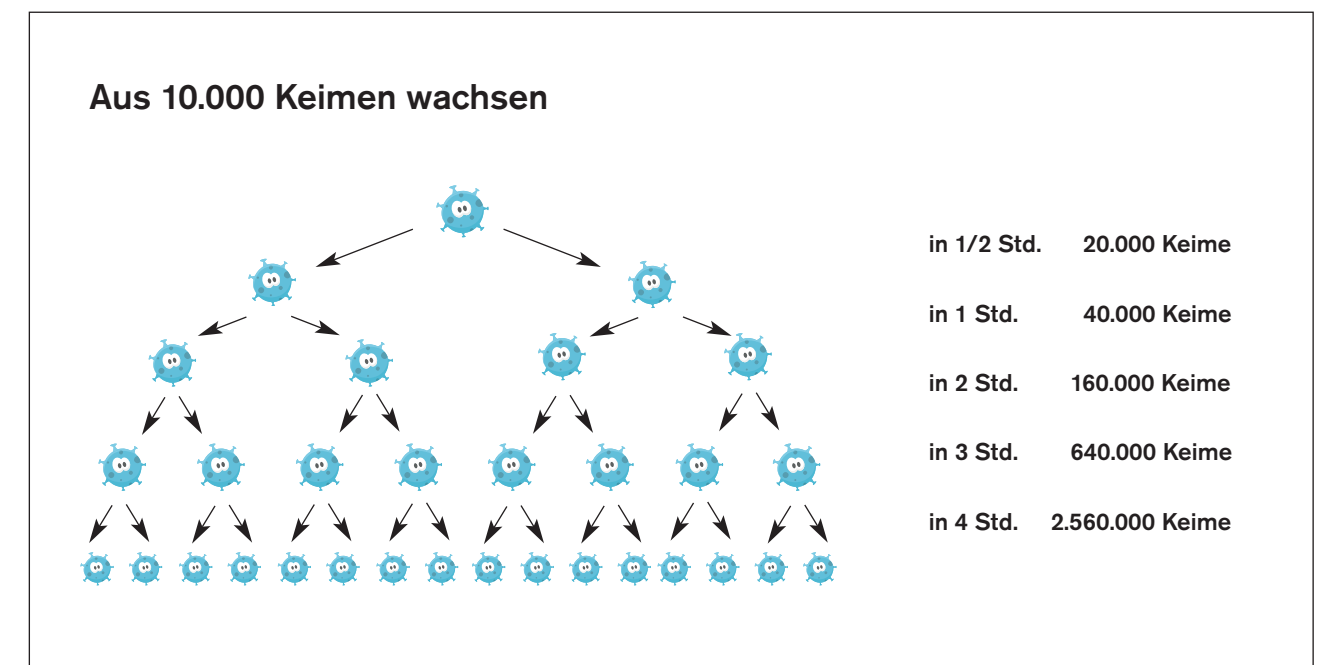
Husten und Niesen

- Wer hustet oder niest schleudert mit hoher Geschwindigkeit unzählige Keime in die Luft, die sich langsam auf Nahrungsmittel im Umfeld absetzen. Deshalb unbedingt in ein Taschentuch oder zumindest in die Armbeuge niesen und anschließendes Händewaschen nicht vergessen!

2 Lebensmittelhygiene

Unsere Nahrung – Nährboden für Keime

Wenn die Wachstumsbedingungen (Wärme 15 bis 40 Grad, Feuchtigkeit und Sauerstoff) stimmen, sind besonders feuchte Lebensmittel und tierische Lebensmittel ein idealer Nährboden für Keime. Wie rasch sie sich vermehren zeigt diese Darstellung:

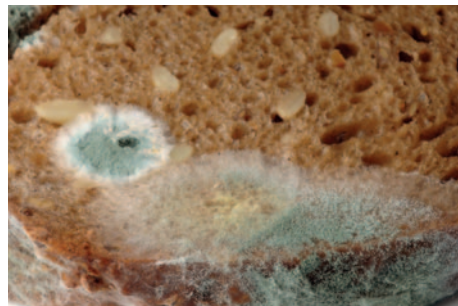




Deshalb:

- **Ausreichende Kühlung verhindert, dass sich die Mikroorganismen vermehren**
 - Kühlketten nicht unterbrechen
 - Eingekauftes sofort wieder kühlen
 - spezielle Kühlplatten verwenden und Lebensmittel rasch wieder in den Kühlschrank stellen
 - sehr empfindliche Lebensmittel vollständig verbrauchen und nicht bis zum nächsten Tag aufheben
- **Ausreichendes Erhitzen tötet die Mikroorganismen ab**
 - Eier immer ganz durchgaren
- **Speisen abdecken**
- **Verdorbenes wegwerfen**
 - verschimmelte Lebensmittel ganz wegwerfen (z.B. angeschimmelter Brot oder Obst)
 - augenscheinlich verdorbene Lebensmittel wegwerfen. Manchmal ist der Verderb auch nicht mit den Sinnen wahrnehmbar
 - bei der Aufschrift „zu verbrauchen bis“ muss ein Lebensmittel nach Ablauf weggeworfen werden!
 - nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ist ein Lebensmittel oft noch nicht verdorben! Offensichtlich frische Lebensmittel können auch danach noch verzehrt werden.

Verderbende Hefen und Schimmelpilze (Veränderungen **sichtbar** zu erkennen)



Vergiftende und krankheitserregende Bakterien (Veränderungen **nicht sichtbar** zu erkennen)



3 Hygiene am Arbeitsplatz

Durch sorgfältige Küchenhygiene vermeiden wir, dass die Keime auf die Nahrungsmittel gelangen.

- **„Reine und unreine“ Arbeitsbereiche trennen**
 - sauberes Geschirr und verzehrfertige Lebensmittel nicht mit ungewaschenen und verunreinigten Küchengeräten in Berührung bringen
 - Arbeitsbereiche in der Küche in „reine“ und „unreine“ Bereiche einteilen: z.B. Verzehrbares und noch nicht gewaschenes
 - Farbsysteme für Schneidebretter einführen: z.B. grünes Schneidebrett für Obst und Gemüse – rotes Schneidebrett für Wurst und Käse ...
 - Farbsysteme bei den Spül- und Wischlappen einführen (Boden, Arbeitsflächen, Spülen)
- **Küchenbereich hygienisch sauber halten**
 - Schneidebretter nach der Verwendung gründlich reinigen!
 - Arbeitsflächen zwischendurch reinigen
 - Geschirrtücher und Spüllappen täglich wechseln und über 75° C waschen bzw. kochen
 - richtige Temperaturhöhe in Spülmaschinen ab 59° C
- **Ordnung im Kühlschrank halten**
 - Kühlschränke nicht überfüllen
 - regelmäßig reinigen (nach Reinigungsplan)
 - Inhalt auf Verdorbenes und Abgelaufenes überprüfen
- **Hygienische Abfallentsorgung**
 - Müll nach dem System an der Schule trennen
 - Mülleimer müssen einen Deckel haben
 - auch im Müllbereich auf Sauberkeit achten





Eigenkontrolle

Der Gesetzgeber schreibt neben hygienisch einwandfreiem Arbeiten zusätzlich ein Eigenkontrollsystem vor.

In einem Hygienehandbuch wird z.B. festgelegt, in welcher Reihenfolge und Häufigkeit Reinigungsarbeiten durchgeführt werden, wer hierfür verantwortlich ist und welche Besonderheiten zu beachten sind. Dazu gibt es spezielle Formblätter, in denen die Durchführung mit Datum und Unterschrift bestätigt wird.

In der Regel handelt es sich um Küchen, die auch von der Mittagsverpflegung genutzt werden. Hier ist eine gute Absprache erforderlich.

Verwenden Sie einen Ordner für die Aufbewahrung der Hygieneblätter, der Nachweise für die Hygieneschulungen sowie allen weiteren Unterlagen zum Thema Schulfrühstück.

Beispiel Hygienehandbuch:

Lagerung und Kontrolle der Lebensmittel

Kontrolle am:

	Kontrolliert	von
Kühlschrank		
Vorratsschrank		
Küchenschrank		
...		

Reinigungsintervalle

	Gereingt am	von
Kühlschrank		
Vorratsschrank		
Küchenschrank		
...		

Tücherwechsel:

Farbverwendung der Tücher:

Rot:

Grün:

Blau:

Farbverwendung der Schneidebretter:

Rot: Wurst- und Fleischprodukte

Grün: Ungewaschenes

Weiß: Gewaschenes, Verzehrbares

Abrechnung, Dokumentation und sonstige Fragen

Hinweise zur Abrechnung

Eine genaue, lückenlose Abrechnung der benötigten Gelder für das Frühstück schafft Transparenz für unsere Sponsoren und Geldgeber. Bedenken Sie bitte, dass nur für das Frühstück von Kindern geeignete Lebensmittel und Hilfsmittel (Servietten, Spülmittel etc.) abgerechnet werden können. Kaffee, Süßigkeiten oder andere ungeeignete Lebensmittel können wir leider nicht akzeptieren.

Bitte beachten Sie bei den Abrechnungen folgende Punkte:

- Vermerken Sie bitte bei jeder Zuschrift und E-Mail die Projektnummer.
- Rechnen Sie alle zwei Monate ab. Die Abrechnung muss spätestens 2 Wochen nach der jeweiligen Abrechnungsperiode bei uns eingetroffen sein.
- Bitte bedenken Sie, dass die Abrechnungen 4 Schulwochen Bearbeitungszeit benötigen können.
- Kleben Sie bitte die Kassenbelege nummeriert auf und senden Sie uns die Kopien an BLLV-Kinderhilfe, denkbar. Die Originalbelege bleiben bei Ihnen.
- Pfand muss sowohl beim Einkauf, als auch bei der Rückgabe von Pfandflaschen (Leergut) herausgerechnet werden!
- Achten Sie darauf, dass aus den Kassenbelegen hervorgeht, um welchen Artikel es sich handelt.
- Verwenden Sie das Abrechnungsfomular im Internet: **denkbar.bllv.de** unter Anträge und Formulare. Denkbar und denkbar-R haben jeweils eigene Formulare.

Hinweise zur Dokumentation

Um uns einen Überblick über die Durchführung des Schulfrühstücks an Ihrer Schule zu ermöglichen, bitten wir jährlich um eine kurze Dokumentation. Auch für unsere Sponsoren ist dies ein wichtiger Nachweis. Bitte charakterisieren Sie in einem kurzen Text die Besonderheiten Ihres Frühstücks.

Folgende Fragen sollen Ihnen diese Beschreibung erleichtern:

- Was gibt es zu essen und in welcher Form findet das Schulfrühstück statt?
- Wer übernimmt die Zubereitung, Aufräumarbeiten und den Einkauf?
- Sind Schüler mit eingebunden?
- Konnten Sie Veränderungen im Verhalten der Kinder oder der Ernährungsgewohnheiten feststellen?
- Werden die Kinder nach ihren Erfahrungen mit dem Schulfrühstück befragt und inwieweit werden die Vorlieben und Wünsche der Kinder bei der Durchführung des Frühstücks berücksichtigt?
- Welche praktischen Erfahrungen möchten Sie gerne weitergeben?
- Wie versuchen Sie bei Ihrem Frühstück den Nachhaltigkeitsaspekt zu verwirklichen?
- Welchen Raum nimmt das Frühstück im Rahmen Ihrer Schulentwicklung ein?



Bitte senden Sie uns in digitaler Form Fotos von Ihrem Frühstück. Beachten Sie, dass von fotografierten Kindern eine Genehmigung dafür vorliegt. Schön sind Fotos, die die Frühstückssituation darstellen (Buffet, vorbereiteter Frühstückstisch, Vorbereitungsarbeiten, Kinder beim Frühstück ...).

Wir freuen uns außerdem sehr, wenn wir über aktuelle Projekte im Zusammenhang mit Ernährung und Schulfrühstück von Ihnen informiert werden und Bildmaterial erhalten.

Zusammenarbeit mit Schule und Eltern

Als Frühstückslotse/in sind Sie ein Teil der Schulfamilie. Das Thema Frühstück und Ernährung spielt auch im Unterricht eine Rolle. Ihren Erfahrungsschatz und Ihr Wissen können Sie auch in diesem Zusammenhang einbringen. Scheuen Sie sich nicht mit guten Ideen zur Schulleitung zu gehen. Ein paar Anregungen dazu:

- gemeinsames Frühstück mit den Lehrern
- gemeinsames Frühstück mit Eltern
- Frühstückstagesprojekte für alle Schüler
- Kooperation mit den Lehrern bei der Gestaltung der Räume
- Anregung für eine Projektwoche über Ernährung
- Gesundes Frühstück – was gehört dazu ...

Machen Sie sich nicht klein – Sie sind eine große Bereicherung für die Schule!

Rechtliche Fragen und Versicherungen

Als Frühstückslotse/in arbeiten Sie ehrenamtlich, erhalten jedoch steuer- und sozialversicherungsfreie Bezüge (nach § 3 Nr. 26 EStG), die unterhalb der derzeitigen Höchstgrenze von 2.400 € jährlich liegen. Sollten Sie noch eine weitere Tätigkeit im Sinne § 3 Nr. 26 EStG bei einer anderen gemeinnützigen Organisation aufnehmen, sind Sie verpflichtet, dieses unverzüglich der Einrichtung mitzuteilen. Neben diesem Ehrenamt dürfen Sie selbstverständlich eine reguläre versteuerte Tätigkeit ausüben oder Rente beziehen.

Bevor Sie Ihre Tätigkeit als Frühstückslotse/in aufnehmen, benötigen Sie ein erweitertes Führungszeugnis sowie die Bescheinigung über die Teilnahme an der Erst- bzw. Folgebelehrung nach §§ 42, 43 IfSG (Hygienische Richtlinien). Die Bescheinigung zur Erstbelehrung kann bei den Gesundheitsämtern vor Ort erworben werden (Siehe Kapitel Hygiene).

Wie ist die rechtliche Absicherung?

Für die Beaufsichtigung der Schüler, die am Schulfrühstück teilnehmen, sind die Frühstückslotsen/innen zuständig. Die Eltern müssen hierüber informiert werden und ihr Einverständnis erteilen. Für die teilnehmenden Kinder besteht auch zur Frühstückszeit und beim Weg zur Schule Versicherungsschutz. Sinnvoll ist für helfende Kinder eine mögliche Gefährdungsbeurteilung aufzuschreiben.

Beachten Sie außerdem:

- Nehmen Sie nie Schüler im eigenen Pkw mit, damit eine Haftung für strafrechtliche Verfolgung (z.B. bei einem Verkehrsunfall) ausgeschlossen werden kann.

- Sie dürfen Schülern keine Medikamente verabreichen! Auch nicht im Einverständnis mit den Eltern. Sollte es einem Kind nicht gut gehen, muss die Schulleitung verständigt werden. In schlimmen Fällen rufen Sie einen Arzt oder einen Krankenwagen.
- Ein zeitnahe Erst-Hilfe-Kurs gibt Ihnen Sicherheit im Notfall und sollte regelmäßig aufgefrischt werden.

Versicherungen

Rechtliche Absicherung durch den Träger:

- Frühstückslotsen/innen sind über die Ehrenamtsversicherung unfall- und haftpflichtversichert, die jedoch nur eine Grundabsicherung bietet. Mehr Infos unter **www.stmas.bayern.de**
- Eine umfassende gesetzliche Unfallversicherung, die die Fördervereine kostengünstig abschließen können, bietet die gesetzliche Unfallversicherung **www.vbg.de**
- Wir empfehlen Ihnen eine private Haftpflichtversicherung.

Hilfreiche Informationen und Möglichkeiten zur Medienbestellung finden Sie zum Beispiel unter:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung **www.dge.de**
- Bundeszentrum für Ernährung **www.bzfe.de**
- Vernetzungsstelle Schulverpflegung Bayern **www.schulverpflegung.bayern.de**
- Seite des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten **www.kita-schulverpflegung.bayern.de**
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung **www.ble-medienservice.de**



denkbar.bllv.de



KINDERHILFE