

## **Eltern aufgepasst: Leckere Rezepte für das Pausenbrot**

### **Neue Broschüre der Herzstiftung (kostenfrei) bringt mehr Farbe in die vollwertige Pausenverpflegung: in Kita, Schule und Betrieb**

(Frankfurt a. M., 9. September 2016) Morgens in der Hektik fehlt Eltern oftmals die zündende Idee für das Pausenbrot ihres Kindes: Lecker und gesund muss es sein und dazu noch Abwechslung bringen – keine leichte Aufgabe. Eine Zwischenmahlzeit wie das Pausenbrot gehört aber in jede Kindergarten- und Schultasche, ebenso wie zur Verpflegung im Betrieb. Mit viel Abwechslung und geringem Aufwand lassen sich gesunde und leckere Pausen-Snacks zaubern. Das zeigen die Rezepte in der neuen Broschüre „Herzgesundes Pausenbrot“ (16 Seiten), die kostenfrei bei der Deutschen Herzstiftung (Tel. 069 955128400 oder E-Mail: [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de)) angefordert werden kann.

„Besonders Kinder kann man nicht früh genug für die Bedeutung einer gesunden Ernährung für die Herzgesundheit wie auch für die geistige Leistungsfähigkeit sensibilisieren. Das funktioniert jedoch nur, wenn das Pausenbrot auch gut schmeckt und so bei ihnen der Wunsch nach Süßwaren gar nicht erst entsteht“, betont Herzspezialist Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung. Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Lebensstilfaktor, der neben regelmäßiger Bewegung und Rauchverzicht zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sowie anderer Leiden wie Diabetes viel beitragen kann. „Unsere Rezepte machen Kindern und Erwachsenen Lust auf eine abwechslungsreiche und zugleich vollwertige Pausenverpflegung.“

Zum Beispiel Vollkornbrot mit Schinkenradieschenquark, Knuspermüsli mit Kräuterquark oder das Brotschaschlik mit Paprikafrischkäse und Salamiäpfeln sowie Gemüsesticks: Solche Pausen-Snacks sorgen für eine ausgewogene Mahlzeit bestehend aus Obst und Gemüse (enthalten Vitamine, Mineralien und pflanzliche Schutzstoffe), Vollkornprodukten (liefern B-Vitamine und Kohlenhydrate, sättigen und regen die Verdauung an) und Milchprodukten (führen dem Körper u. a. Eiweiß, Calcium und Vitamin B<sub>2</sub> zu). Diese drei Bausteine gehören auch zum gesunden Pausenbrot. Kinder und Erwachsene sollten zudem ausreichend trinken: 1 bis 1,5 Liter Flüssigkeit braucht ein Schulkind täglich, an heißen und bewegten Tagen auch deutlich mehr. Alle Getränke sollten frei von Zucker und Koffein sein.

**Tipp:** Die Broschüre „Herzgesundes Pausenbrot“ (16 Seiten), verfasst von Gerald Wüchner, Küchendirektor der ANregiomed Kliniken, kann kostenfrei telefonisch unter 069 955128400 und per E-Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de) bei der Herzstiftung angefordert werden.

**Hinweis für Redaktionen: Download von druckfähigem Bildmaterial unter**

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/cover-herzgesundes-pausenbrot-25-2016.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/cover-herzgesundes-pausenbrot-25-2016.jpg)

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/collage-a-herzgesundes-pausenbrot-25-2016.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/collage-a-herzgesundes-pausenbrot-25-2016.jpg)

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/collage-b-herzgesundes-pausenbrot-25-2016.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/collage-b-herzgesundes-pausenbrot-25-2016.jpg)

(Collage: Warlich Druck RheinAhr GmbH/Fotos: Gerald Wüchner/fotolia.de)



**26/2016**

Informationen:

Deutsche Herzstiftung e.V.

Pressestelle:

Michael Wichert/Pierre König

Tel. 069 955128-114/-140

Fax: 069 955128-345

E-Mail: [wichert@herzstiftung.de](mailto:wichert@herzstiftung.de)/

[koenig@herzstiftung.de](mailto:koenig@herzstiftung.de)

[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)