

Gesundes Pausenbrot nicht nur für Kinder

Vorbild-Funktion und Zeitersparnis in einem: Pausenbrot für Schule und Job

München, 13.05.2015. Warum kompliziert, wenn es auch einfach geht? Bereiten Mama und Papa morgens den Kleinen schon das Pausenbrot für die Schule vor, haben sie selbst auch was davon. Doppelt hält nicht nur besser, sondern minimiert auch den Aufwand: So spart man Zeit und garantiert der Familie eine gesunde Verpflegung in der Pause, rät die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK. Und wenn die Großen es richtiggehend zelebrieren, wie sie ihren Pausen-Snack zubereiten und einpacken, sind sie für den Nachwuchs echte Vorbilder.

Eine vollwertige Ernährung ist für die ganze Familie wichtig. Damit Mama oder Papa bei der Präsentation genügend Energie haben um voll beim Chef zu punkten, müssen sie nicht nur gut vorbereitet sein, sondern brauchen auch etwas im Bauch. Bei Kindern ist das nicht anders. Durchhänger in der Schule und Konzentrationslosigkeit? Schuld könnte ein verpasstes Frühstück oder eine fehlende Mahlzeit während der Pause sein. Nicht nur für das körperliche Wachstum sondern auch für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit brauchen Schüler eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen. Noch dazu wird während der Kinder- und Jugendzeit das spätere Essverhalten wesentlich geprägt. „Wenn Eltern ihren Kindern nicht nur predigen, wie wichtig eine gesunde Zwischenmahlzeit ist, sondern dies vorleben, ist der Lerneffekt weit höher“, sagt Elisabeth Lenz, Ernährungsberaterin bei der SBK.

Bunte Abwechslung in der Brotbox garantiert

Die Zubereitung des Pausenbrots geht ganz fix und unkompliziert. Ist es in der Früh immer sehr hektisch, darf man die Pausenmahlzeit ruhig abends vorbereiten, in der Brotbox bleibt das Essen auch über Nacht im Kühlschrank frisch. Als Pausen-Snack eignet sich besonders Vollkornbrot dünn mit Butter oder Frischkäse bestrichen, belegt mit Hart- oder Schnittkäse (z.B. Bergkäse, Appenzeller, Gouda, Tilsiter, Butterkäse oder Edamer). Auch vegetarische Brotaufstriche können bei der Familie punkten. Viel Abwechslung auf dem Speiseplan macht die Pause zum Genuss. Obst und Gemüse darf hier natürlich nicht fehlen. In einer extra Frischhaltebox schmecken für Zwischendurch z.B. auch Ananas, Äpfel, Orangen, Erdbeeren, Kirschen, Weintrauben, Paprika, Radieschen, kleine Tomaten, Gurke, Kohlrabi und Bananen. Einfach und gerne essen Groß und Klein Obst und Gemüse als Fingerfood klein geschnitten aus der praktischen Box. Als Snack sorgen Nüsse oder Trockenfrüchte für etwas Abwechslung. Mehr Farbe bringen auch abwechselnde Brotsorten mit unterschiedlichem Belag oder zusätzlich bestreut mit Schnittlauch. Ernährungsexpertin Elisabeth Lenz weiß, „was für die Kleinen gut ist, kann den Erwachsenen nur recht sein. Eltern müssen nicht zwischen kinder- und erwachsenengerechten Lebensmitteln wechseln!“

Gute Vorbereitung ist die halbe Miete

Kocht man am Abend zuvor, lohnt es sich oft gleich für den nächsten Pausentag etwas mit vorzubereiten. Am besten immer dann, wenn sowieso schon das Lieblingsgericht auf dem Speiseplan steht. Bratkartoffeln, eine Scheibe magerer Braten oder Nudelauflauf schmecken auch am nächsten Tag noch prima.

Damit das Essen in der richtigen Form bleibt, eignen sich für den Transport besonders stabile Boxen. Lassen Sie Ihre Liebsten mitentscheiden was in die Lunchbox kommt, das garantiert dann auch dass fast nichts mehr übrig bleibt.

Und was gibt's zum Trinken? Trink- oder Mineralwasser und ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee sind gute Durstlöcher. Trinkmilch, ungesüßte Mixgetränke oder Joghurt und Quark eignen sich eher als Zwischenmahlzeit. Mit diesen Pausen-Snack-Tipps kann der erste Schul- bzw. Arbeitstag nach den Ferien nur zu einem Erfolg werden.

Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.600 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2013 zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und hat 2015 den Deutschen Servicepreis erhalten. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen. Bei der Initiative „Bayerns Beste Arbeitgeber 2015“, initiiert von Great Place to Work® Deutschland, dem Demographie Netzwerk e.V. (ddn) und dem ZEIT-Verlag, erreichte die SBK den vierten Platz in der Kategorie „Unternehmen über 1.000 Beschäftigte“.

Für Rückfragen:

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
Franziska Herrmann
Stab Unternehmenskommunikation
Heimeranstraße 31
80339 München
Telefon: +49 (89) 62700-488
E-Mail: franziska.herrmann@sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/sbk



twitter.com/Siemens_BKK