

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 53 / 28. Juli 2026

Essen, trinken, lernen: Gut versorgt durch den Schulalltag

Am 17. August 2026 beginnt in Sachsen-Anhalt das neue Schuljahr – und für viele Familien damit auch wieder der bekannte, feste Schul-Tagesrhythmus. Frühstück vor dem Aufbruch, Pausenverpflegung in der Schultasche, Trinken im Tagesverlauf, Mittagessen nach dem Unterricht: Der Schulalltag gibt einen Takt vor, an dem sich auch die Versorgung mit Essen und Trinken orientieren sollte. Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V. erklärt zum Schulstart, worauf es dabei ankommt.

Ob Kinder sich im Unterricht konzentrieren können, hängt nicht nur davon ab, was sie essen und trinken, sondern auch davon, wann sie es tun. Verteilen sich Mahlzeiten und Trinkgelegenheiten gleichmäßig über den Schultag, bleibt der Energiehaushalt stabil – Müdigkeit und Leistungstiefs lassen sich so vorbeugen. Nach den Ferien ist der Schulstart daher ein guter Zeitpunkt, um feste Strukturen rund um Essen und Trinken neu aufzubauen oder zu festigen. Was früh eingeübt wird, wirkt oft über den Schulalltag hinaus: Kinder, die einen verlässlichen Rhythmus kennen, entwickeln daraus Gewohnheiten, die ihre Gesundheit langfristig prägen können.

Damit ein solcher Rhythmus im Familienalltag nicht an Zeitdruck oder Organisation scheitert, empfiehlt die Vernetzungsstelle, die Pausenverpflegung möglichst am Vorabend gemeinsam mit dem Kind zu besprechen, ggf. auch schon vorzubereiten – das nimmt Zeitdruck vom Morgen und schafft zugleich Raum, das Kind bei der Auswahl einzubeziehen. Hat ein Kind morgens nur wenig Appetit, sollte es trotzdem nicht mit nüchternem Magen starten. Denn die Energie aus einer ersten Mahlzeit wird schon in den ersten Unterrichtsstunden und damit vor der Frühstückspause benötigt. Statt einer vollen Mahlzeit kann das Frühstück zuhause in dem Fall zunächst kleiner ausfallen, z.B. in Form eines Stückes Obst oder einer kleinen Portion Joghurt. Wichtig ist dann, dass die Pausenverpflegung den Schulvormittag sinnvoll ergänzt und eine vollwertige Versorgung mit Energie und Flüssigkeit ermöglicht.

Für die Pausenverpflegung empfiehlt die Vernetzungsstelle eine möglichst ausgewogene Kombination aus Vollkornprodukten, Obst oder Gemüse sowie einem Getränk. Dabei geht es weniger um die perfekte Brotdose als um eine regelmäßige Versorgung, die zum Familienalltag passt und von den Kindern gerne angenommen wird. Als Durstlöcher eignen sich vor allem Wasser und ungesüßte Tees. Wichtig sind zudem regelmäßige und feste Trinkgelegenheiten vor Unterrichtsbeginn, in den Pausen und nach der Schule, damit sich die Flüssigkeitsaufnahme automatisch über den Tag verteilt, statt vom Zufall abzuhängen.

gefördert durch



SACHSEN-ANHALT
Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

Vorsitzender: Prof. Dr. Andreas Geiger
Stv. Vorsitzende: Jens Hennicke, Holger Häberer
Vereinsregister: AG Stendal Nr. 10522

Eine gesunde Versorgung im Schulalltag muss dabei nicht kompliziert sein. Ideen für abwechslungsreiche, kostengünstige, ohne viel Aufwand produzierte leckere Ideen finden sich unter www.kita-und-schulverpflegung.de.

Ihre Ansprechpartnerin: Merle Splieth, LVG, Telefon 0391 / 288 68 3-0

BU-Vorschlag: Mit Snacks wie Schlemmertaschen oder Wraps kann eine gesunde Pausenversorgung für Schulkinder attraktiver werden. Fotos: LVG/Iris Lange-Fricke

Die beigefügten Bilder können im Zusammenhang mit der Berichterstattung dieser Pressemitteilung honorarfrei verwendet werden.

Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung wird aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt finanziert und unterstützt mit ihren Angeboten das Gesundheitsziel des Landes „Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens und gesunder Ernährungsangebote für die Bevölkerung“.