



PRESSEMITTEILUNG

Gutes aus der Pausenbox: Durchstarten mit dem richtigen Mix

So funktioniert's: *Cheestrings* und die Ernährungsberaterin Angelika Ilies geben Tipps für die rundum perfekt zusammengestellte Schulverpflegung / Drei einfache Faustregeln für kindgerechte Pausensnacks

München, im September 2016. Kekse oder Käsebrot? Schokolade oder Apfel? Zwischen dem, was Eltern in die Pausenbox legen und dem, was Kinder tatsächlich in der Pause haben wollen, liegen oft Welten. Das liebevoll geschmierte Brot landet in der Tonne, dafür werden Kekse, Chips und Gummibärchen verspeist. Viele Eltern stellen sich daher die Frage, wie man Kinder dazu bringen kann, gesünder zu snacken. *Cheestrings* hat mit Ernährungsberaterin Angelika Ilies über die perfekt gepackte Pausenbox gesprochen und die wichtigsten Faustregeln zusammengestellt.

Die Mischung macht's: Gesunde Snacks? Ja – aber mit Spaßfaktor!

In die Pausenbox müssen ganz klar ausreichend Kalorien, Vitamine und Mineralstoffe, rät Angelika Ilies. Nur so kann sich ein Kind gut konzentrieren – eine Voraussetzung für den Erfolg in der Schule. Jeder Mangel führt dazu, dass das Kind frühzeitig schlappmacht. Das lässt sich laut der Ernährungsberaterin aber leicht verhindern: Mit bunt zusammengestellten Snacks, die leicht zu naschen sind und Spaß machen. Generell gilt: Vielfalt gewinnt!

Cheestrings: Hat das gute alte Pausenbrot ausgedient?

Angelika Ilies: Nicht unbedingt. Generell gilt: Etwas mit Getreide sollte in jede Pausenbox, das macht satt und bringt Energie. Das kann ein belegtes Brot sein, aber auch mal ein Müsliriegel oder Keks. Optimal ist, was aus Vollkorn gebacken wurde und wenig Zucker enthält. Leider ist dies bei gekauften Müsliriegeln nicht gerade leicht umzusetzen. Bei Broten hingegen ist die Vielfalt groß. Es muss nicht immer die oft ungeliebte Stulle sein. Brotstangen, Brezeln oder ein Laugenbrötchen schmecken auch pur und machen fit.

Cheestrings: Neben dem Brot dürfen Obst und Gemüse in der Brotbox nicht fehlen – viele Kinder ziehen dem Gesunden aber Gummibärchen vor. Was tun?

Angelika Ilies: Damit die Kinder auch wirklich zugreifen, sollte man auf jeden Fall auf ihre Wünsche eingehen – aber sie auch mal mit etwas Neuem überraschen. Das Angebot im Supermarkt ist groß. Rohes Gemüse etwa ist bei Kindern nicht besonders beliebt, ist aber ein idealer Snack. Vieles gibt es inzwischen im Miniaturformat zu kaufen, etwa Möhren oder Gurken. Das kleine Gemüse ist witzig und lässt sich leicht knabbern: Ein perfekter und vor allem kindgerechter Pausensnack.



Obst sollte auf jeden Fall mundgerecht vorbereitet eingepackt werden, sodass es ganz unkompliziert zwischendurch genascht werden kann. Das kann etwa ganz klassisch ein in Spalten geschnittener Apfel sein aber auch mal einige geputzte Erdbeeren. Auch Weintrauben sind ideal für unterwegs. Wenn Frisches nicht zur Hand ist, können Sie gut auch Trockenfrüchte zum Knabbern einpacken, also zum Beispiel getrocknete Apfelfringe oder Mangostreifen.

Cheestrings: Das Wichtigste zum Schluss: Was darf in der Pausenbox auf keinen Fall fehlen?

Angelika Ilies: Ganz wichtig ist zuallererst das Getränk. Das wird beim Zusammenstellen der Pausenbox oft vernachlässigt. Gut sind Wasser, leichte Fruchtschorlen oder auch ein leicht mit Honig gesüßter Früchtetee. Ich würde den Eltern immer raten, den Kindern keine Süßgetränke einzupacken – auch keine Fruchtsaftgetränke oder fertigen Eistee. Darin steckt fast immer reichlich Zucker und auch sonst wenig Gesundes.

Cheestrings: Und wie sieht es mit der Schulumilch aus?

Angelika Ilies: Schulumilch war eine gute Idee, leider gibt es sie nicht mehr überall. Und wenn, dann ist sie leider oftmals stark gesüßt oder mit diversen Aromen versetzt. Milchprodukte sind aber eine weitere wichtige Komponente in der Schulverpflegung. Denn das darin enthaltene Kalzium versorgt unter anderem Knochen und Zähne der Heranwachsenden. Das ist in jungen Jahren besonders wichtig, denn im Alter kann Kalzium kaum noch in den Knochen eingelagert werden. Es heißt also, früh die Speicher zu füllen.

Eine perfekte Alternative zur Schulumilch ist Käse – den essen die meisten Kinder ja ohnehin gern. Praktisch in Würfel geschnitten wird Käse gerne genascht. Eine schöne Variante sind auch die Kinderkäsesnacks von Cheestrings, die man spielerisch in Fäden abziehen kann. Sie vereinen die Bedürfnisse der Kinder nach unkompliziertem, leckerem Essen mit viel Spaß, und den Wunsch der Eltern nach einem gesunden Pausensnack. Aroma-, Konservierungs- und künstliche Farbstoffe sind nicht enthalten.

Cheestrings: Liebe Frau Ilies, herzlichen Dank für das Interview. Wer wissen möchte, wie Cheestrings hergestellt werden und wie die Käsestangen ihre typische Form erhalten, sollte sich unbedingt hier reinklicken: <https://www.cheestrings.de/eltern/ueber-cheestrings/erklavideo/>.



Drei einfache Faustregeln für die perfekt gepackte Pausenbox

Zuallererst sollte man die Kinder mitreden, am besten sogar bei der Zubereitung der Pausenbox mithelfen lassen. Was man selbst macht, schmeckt besser – das wurde unlängst sogar von Wissenschaftlern untersucht und bewiesen.

Jede Pausenbox sollte abwechslungsreich und bunt bestückt sein. Jeden Tag die gleiche Stulle – das mag kein Kind.

Packen Sie lieber mehrere kleine Snacks ein, als ein großes Sandwich. Kleinigkeiten lassen sich schnell mal zwischendurch in den Mund stecken, es bleibt mehr Zeit zum Spielen und Toben. Auch das – nämlich die Bewegung – ist schließlich wichtig.

Über Angelika Ilies

Angelika Ilies hat aus Überzeugung Ernährungswissenschaft (Ökotrophologie) studiert und ist Expertin auf dem Gebiet „gesunde Ernährung und Genuss“. Ihr beruflicher Werdegang führte sie zunächst nach London, wo sie in einem renommierten Verlag den Redaktionsalltag kennenlernte. Zurück in Deutschland, arbeitete sie mehrere Jahre im Kochressort einer großen deutschen Food-Zeitschrift. Heute ist Angelika Ilies als freie Autorin tätig. Ihre erfolgreicher Koch- und Ernährungsbücher sind unter anderem in der beliebten GU Ratgeberreihe erschienen.

Über die Marke Cheestrings:

Cheestrings ist eine Marke des in Irland ansässigen Lebensmittelherstellers Kerry Foods und mit seinen Produkten seit 2011 auf dem deutschen Markt vertreten. Der bei Kindern beliebteste Käsesnack in Deutschland begeistert in den Produktvarianten *Original*, *Twister* und *Spaghetti* kleine und große Verbraucher und kombiniert das Gute aus der Milch mit Spaß am Essen. Dank einer durchweg positiven Absatz- und Umsatzentwicklung ist *Cheestrings* in Deutschland die zweitstärkste Marke unter den Käsesnacks. Neben Deutschland sind die Produkte auch in Großbritannien, Irland, Frankreich, Niederlanden, Belgien, Polen, Italien, Spanien, Portugal und Österreich erhältlich. Vertriebspartner in Deutschland und Österreich ist die Privatmolkerei Bauer GmbH & Co. KG.

Über das Unternehmen Kerry Foods:

Kerry Foods ist Teil der irischen Kerry Group und vor allem in Irland und Großbritannien sowie in ausgewählten internationalen Märkten im Bereich Consumer Foods vertreten. Der Fokus von Kerry Foods liegt dabei auf Milch- und Fleischprodukten sowie gekühlten und tiefgefrorenen Fertigmahlzeiten. Kerry Foods beschäftigt europaweit rund 6.000 Mitarbeiter. In Deutschland ist Kerry Foods mit der Marke *Cheestrings* im Lebensmitteleinzelhandel präsent. Die Kerry Group steht mit über 24.000 Mitarbeitern für einen Jahresumsatz von mehr als 5,3 Mrd. Euro.

Für weitere Informationen:

Engel & Zimmermann AG
Raphaela Fremuth / Britta Fey
Am Schlosspark 15, 82131 Gauting
Telefon: 0 89 / 89 35 63 - 417, Telefax: 0 89 / 89 39 84 29
E-Mail: r.fremuth@engel-zimmermann.de