

REGIONAL ESSEN! MACH MIT!

Aktionsvorschlag zur Ernährungsbildung für Grundschulen im Rahmen
der Aktionswoche vom 7. bis 13. September 2025



DAS FRÜHSTÜCKSBÜFETT

Frühstücken – saisonal, regional und bio

AKTIONSVORSCHLAG : REGIONAL ESSEN! – MACH MIT!

Aktionsvorschlag für eine gesunde und nachhaltige Ernährungsbildung: Schüler:innen erleben Regionalität und Saisonalität

DARUM GEHT ES!

Das Heranführen von Schüler:innen an eine zukunftsfähige Lebensführung, zu der auch eine gesunde und nachhaltige Ernährung gehört, ist eine Bildungs- und Erziehungsaufgabe von Schulen. Schule hat die Chance, die Kompetenzen der Schüler:innen zu gesundheitsförderlichem und zukunftsfähigem Handeln zu stärken sowie Mahlzeiten als Lehr- und Lernfeld zu nutzen und sich als Organisation, d.h. als Lern-, Lehr- und Lebensraum zu einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Bildungseinrichtung zu entwickeln.

Durch ein nachhaltigeres Ernährungsverhalten können Umweltbelastungen deutlich verringert werden. Dabei ist die stärkere Berücksichtigung von saisonalem Gemüse und Obst, das regional und optimalerweise ökologisch erzeugt wurde ein **Handlungsfeld**.

Frühstück und Zwischenmahlzeiten – Leckerer aus der Region

Mahlzeiten dienen nicht nur der Versorgung mit Lebensmitteln und liefern die für das Wachstum und Wohlbefinden erforderlichen Nährstoffe, sondern sind gleichzeitig **Bildungsorte**. Sie sind Erfahrungs- und Lernfelder, die Kindern das Kennenlernen der Vielfalt von Lebensmitteln ermöglichen und gleichzeitig ihre Neugierde, ihr Interesse an Produktion und Zubereitung wecken. Mit allen Sinnen Lebensmittel erfahren, ist ein wichtiges Prinzip der Ernährungsbildung.

Darum ist frühstücken wichtig!

Nach einer langen Fastenperiode in der Nacht müssen zu Beginn des Tages die Energie- und Nährstoffspeicher wieder aufgefüllt werden. Gehirn und Muskeln brauchen Nachschub. So kommt der Stoffwechsel in Schwung. Optimal sind ein erstes Frühstück zu Hause und ein zweites in der Schule. Das **zweite Frühstück** trägt dazu bei, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten und das Wohlbefinden zu fördern. Idealerweise ergänzen sich diese beiden Mahlzeiten hinsichtlich der Lebensmittelszusammenstellung.

Zwischenmahlzeiten am Nachmittag

Zwischenmahlzeiten verhindern das Absinken der individuellen Leistungskurve und Heißhungerattacken. Sie erhalten die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden.

Lebensmittelgruppen



Die wesentlichen Lebensmittelgruppen gesundheitsfördernder und nachhaltiger Frühstücksangebote sind **Gemüse und Obst, Getreideprodukte sowie Milch und Milchprodukte.**

Süßigkeiten und süße Lebensmittel gehören nicht in das Angebot.

Mehr Informationen zum Frühstück und biologisch erzeugten Lebensmittel finden Sie hier:

[https://ernaehrungsrat-rkn.de/wp-](https://ernaehrungsrat-rkn.de/wp-content/uploads/2021/11/2021_09_17_Fru%CC%88stu%CC%88ck_final.pdf)

[content/uploads/2021/11/2021_09_17_Fru%CC%88stu%CC%88ck_final.pdf](https://ernaehrungsrat-rkn.de/wp-content/uploads/2021/11/2021_09_17_Fru%CC%88stu%CC%88ck_final.pdf)

Infos zur nachhaltigen Ernährung:

[https://ernaehrungsrat-rkn.de/wp-](https://ernaehrungsrat-rkn.de/wp-content/uploads/2021/11/2021_10_25_Nachhaltig_Essen_Trinken_I.pdf)

[content/uploads/2021/11/2021_10_25_Nachhaltig_Essen_Trinken_I.pdf](https://ernaehrungsrat-rkn.de/wp-content/uploads/2021/11/2021_10_25_Nachhaltig_Essen_Trinken_I.pdf)

AKTIONSBESCHREIBUNG: WIR FRÜHSTÜCKEN REGIONAL, SAISONAL UND BIO

Schüler:innen nehmen bis zu drei Mahlzeiten in der Schule ein. Insbesondere das Pausenfrühstück und die Zwischenmahlzeit am Nachmittag in der Ganztagsbetreuung bieten **Handlungsansätze** für Lehrerinnen und Lehrer und die pädagogischen Fachkräfte.

Das Frühstücksbüfett wird eingebettet in den Unterricht oder kann auch als Projekt realisiert werden

In die Umsetzung der nachfolgenden Aktion sollte unbedingt das gesamte Team (Lehrer:innen und OGS-Betreuer:innen) einbezogen werden.

Das regionale Frühstücksbüfett

Lebensmittel kennenlernen – probieren – genießen

Schüler:innen wählen aus einem vielfältigen Angebot ihr Frühstück aus und stellen Mahlzeiten nach ihrem Geschmack zusammen.

Durch die Auswahlmöglichkeit probieren Schüler:innen Lebensmittel, die sie sonst nie mit in die Schule bringen würden. Schüler:innen mit einzubeziehen bei der Planung, Organisation und Zubereitung und Präsentation steigert die Akzeptanz der angebotenen Lebensmittel. So können sie z. B. bei der Herstellung von Rohkosthäppchen, Brotaufstrichen oder Milchmixgetränken (geht auch im Klassenzimmer), oder Tische decken, helfen.

Das „Wunsch-Frühstücksbüfett“

Möglichst viele Lebensmittel sollten aus der Region stammen, saisonal ausgewählt und – da wo es möglich ist - den Kriterien des Öko-Landbaus entsprechen. Appetitlich angerichtet auf einem Büfett, bekommen die Schüler:innen Lust zum Probieren und können so an viele ihnen unbekannte Lebensmittel herangeführt werden.



Recherchieren Sie Einkaufsmöglichkeiten für saisonale und regionale Lebensmittel.

Vielleicht sind Sie hier erfolgreich: <https://ernaehrungsrat-rkn.de/aktion-regional-essen-mach-mit/>

Darüber hinaus finden Sie auch dort zahlreiche Informationen und Hinweise zum Thema „saisonal und regional“.



Eine Auswahl aus den Lebensmittelgruppen **Getreideprodukte, Gemüse, Obst sowie Milch und Milchprodukte** bereichern das Frühstücksangebot.

Getreideprodukte

Vollkornbrötchen (verschiedene Sorten wie z.B. Mohn-, Sesam-, Müsli- oder Rosinenbrötchen), Vollkornbrot, möglichst Brotsorten hergestellt aus fein gemahlenem Mehl (bessere Akzeptanz bei den Kindern), Vollkornflocken, z.B. Hafer, Dinkel sowie Müslimischungen ohne Zucker



Gibt es in Ihrer Gemeinde Bäckereien, die Getreide aus der Region verarbeiten und täglich die Backwaren frisch produzieren?

Gemüse und Obst

Beim Frühstücksbüfett werden Gemüse und Obst in roher Form angeboten. Dabei ist das jahreszeitliche Angebot zu berücksichtigen. Häufig ist dieses auch preiswerter.

Gemüse kann z. B. angeboten werden:

- als Rohkost in kleine Stücke geschnitten
- in Scheiben, z.B. Gurken und Tomaten
- als Ganzes, z. B. Radieschen, Cocktailtomaten
- in Streifen, z.B. Möhren, Kohlrabi und Paprika
- als Gemüsespieße mit verschiedenen Dips
- Blattsalate/Feldsalat für Baguettes und Brötchen
- als Ergänzung zu Broten, Brötchen



Angebot im September: z. B. Kohlrabi, Möhren, Radieschen, Rote Bete, Paprika, Gurken, Blattsalate, Kräuter

Obst kann z. B. angeboten werden:

- in zum Verzehr geeignete Stückchen, z. B. Apfel- und Birnenschnitze, gerieben
- portionsweise, z. B. bei Beerenfrüchten
- als Obstsalat
- als Obstspieße
- zubereitet mit Milch, Joghurt, Quark und Müsli



Angebot im September: z. B. Äpfel, Birnen, Pflaumen, Mirabellen, Brombeeren, Erdbeeren

Milch und Milchprodukte

Bereiten Sie mit den Schüler:innen (wenn es die räumlichen Begebenheiten erlauben)

folgende Speisen zu:

- Fruchtmilchgetränke mit frischen Früchten, z.B. Erdbeeren aus der Region
- Fruchtjoghurt aus Naturjogurt und Quarkspeisen mit frischem Obst (geriebener Apfel, Pflaumenstückchen)
- Pikante Quarkzubereitungen, z.B. Kräuterquark oder Aufstriche

Käse kann angerichtet werden als:

- Käseplatte
- Käsespieße
- Spieße in Verbindung mit Obst und Gemüse



Gibt es einen Direktvermarkter von Milch und Milchprodukten in Ihrer Region, z. B. eine Hofkäserei?

Im Rhein-Kreis Neuss beispielsweise <https://www.ziegenhof-nilgen-schmitz.de/>

Getränke

Empfehlenswerte Durstlöscher sind:

- Leitungswasser
- Mineralwasser
- Fruchtsaftschorle (1:3)
- Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker

Diese Getränke können in Kannen serviert und in Becher/Gläser ausgeschenkt werden.

Organisation und Vorbereitung

In die Vorbereitung und Organisation sollte unbedingt das gesamte Team (Lehrer:innen und OGS und auch die Schüler:innen) einbezogen werden.

Zentral sind die Fragen:

- Welche Gruppen machen mit?
- In welchem Zeitraum und Zeitrahmen soll das Frühstücksbüfett angeboten werden – z. B. täglich im Aktionszeitraum?
- Ist ein Angebot am Nachmittag in der Betreuung möglich?
- Welche Aufgaben müssen erledigt werden? „Wer macht was und wann?“

In Abhängigkeit von den Rahmenbedingungen in der Einrichtung sind folgende Schritte zu beachten:

- Lebensmittelangebot planen
- Lebensmittel einkaufen und evtl. das Mitbringen organisieren
- Einkaufsorte für regionale Lebensmittel recherchieren
- Kostenfrage klären
- Räumlichkeiten für Zubereitung und Verzehr organisieren
- Eltern informieren und ggf. um Mithilfe bei der Vorbereitung bitten
- Rezepte (siehe Seite 10) zubereiten (ggf. Plan für die Beteiligung der Kinder aufstellen)
- Tische und Geschirr bereitstellen
- Tische decken, bzw. die Gegebenheiten in der Schule berücksichtigen

Planungshilfe

Auf Basis des DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen (

https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Schule.pdf) wurden die in der Tabelle angegebenen Mengen für die

Zusammensetzung des Frühstücks und der Zwischenmahlzeiten errechnet.

Sie können eine Orientierungshilfe für die Mengenkalkulation der Lebensmittel für das Büfett sein.

Zusammen mit Ihren Erfahrungswerten ermöglichen sie eine realistische Planung.

Lebensmittelgruppe	Beispiele	Menge pro Tag
Getreide / Getreideprodukte (mögl. Vollkorn)	Brot, Brötchen, Knäckebröt Müsli ohne Zucker, Getreideflocken	90 g
Gemüse, regional u. saisonal	Rohkost: Tomaten, Möhren, Gurke, Paprika	100 g
Obst, regional u. saisonal	Apfel, Birne, Pflaumen, Erdbeeren im Ganzen, kleine Stückchen, gerieben oder als Mus	180 g
Milch und Milchprodukte	Milch Joghurt, Quark mit Obst (als Mus oder gerieben)	240 g
Belag	Käse, Frischkäse vegetarische Aufstriche	100 ml Milch = ca. 15 g Schnittkäse / 30 g Quark
Streichfett	Butter, Margarine , Nussmus	6 g (ca. 1TL)
Getränke	Leitungswasser, Früchte- oder Kräutertee ohne Zucker	Nicht begrenzt

Richten Sie die vorbereiteten Lebensmittel bzw. Speisen den Lebensmittelgruppen entsprechend auf dem Büfett an. Zusätzlich sollte das Brot in Scheiben geschnitten werden. Vorteilhaft ist es, wenn Sie es in breitere Streifen schneiden, so hat jede Schülerin und jeder Schüler erst einmal die Möglichkeit zu probieren. Um den Schüler:innen das Thema Vollkorngetreide näher zu bringen, sollte auch ein „Müslibüfett“ aufgebaut werden. Dazu passt besonders gut der frisch zubereitete Früchtejoghurt, aber auch Quark, Naturjoghurt oder Milch. Die Dips und Aufstriche sollten nahe dem Brot und der Rohkostplatte platziert werden. Bei Bedarf können Sie auch Käse aus der Region auf das Büfett stellen. Gemeinsam mit den Kindern eröffnen Sie das Büfett.

Variationsmöglichkeiten

Tipp: Das Frühstücksbüfett kann im kleinen Rahmen jeden Tag angeboten werden: z.B. jeden Tag frisches Gemüse und Obst aus der Region. Oder das Büfett wird in regelmäßigen Abständen wiederholt, z.B. jeden Freitag oder jeden ersten Mittwoch im Monat.

Einkaufsorte

Regionale Lebensmittel bekommen Sie direkt beim Landwirt, auf Bauernmärkten oder auf dem Wochenmarkt. Eine weitere Möglichkeit ist der Bezug einer Abo-Kiste. Direktvermarkter liefern gerne direkt ins Haus.

Zwischenmahlzeiten / Snacks

Die Zwischenmahlzeiten am Nachmittag geben Energie und sichern eine optimale Nährstoffzufuhr für die zweite Tageshälfte. Bieten Sie ggf. Lebensmittel an, die bei den anderen Mahlzeiten zu kurz gekommen sind.

Grundlagen für eine Zwischenmahlzeit sind:

- Gemüserohkost und Obst
- Getreideprodukte: Vollkornbrot, -knäckebrötchen, -zwieback oder Vollkorngebäck
- Milch und Milchprodukte
- Getränke

Vorschläge:

- Bunter Rohkostteller oder Obst
- Obstsalat mit frischem regionalem und saisonalem Obst
- Käse und Rohkost/Obst zum Aufspießen
- Knäckebrötchen/ -zwieback mit vegetarischem Aufstrich, Frischkäse oder Konfitüre/Honig
- Vollkornkuchen oder Vollkorngebäck
- Joghurt- oder Quarkspeisen mit frischem saisonalem und regionalem Obst (z. B. geriebener Apfel, Erdbeeren, Brombeeren)



Fruchtige Quarkspeisen, hin und wieder ein kleines Stück Vollkornkuchen oder Vollkorngebäck können das Verlangen nach Süßem stillen.

Informieren planen – zubereiten - genießen

Schüler:innen, die mitbestimmen, mitentscheiden und mitmachen können bei den zahlreichen Aktivitäten rund um den Essalltag in der Schule, identifizieren sich damit und akzeptieren die Verpflegungsangebote. Erkenntnisse und Erfahrungen, die sie dabei gewinnen, sind Teil der informellen Ernährungsbildung. Die Handlungsfelder „**Frühstück – Frühstücksbüfett – Zwischenverpflegung – Snack**“ bieten zahlreiche Partizipationsmöglichkeiten.

Aufgegriffen werden können z. B. die folgenden Themen:

- Was wächst bei uns in der Region, im Rhein-Kreis Neuss?
- Welche Gemüse- und Obstsorten haben derzeit (Aktionszeitraum) Saison?
- Welche Lebensmittelgruppen sollen bei einem Frühstücksbüfett berücksichtigt werden.

Zentrale Aktivitäten:

Aktivitäten	Beteiligung Schüler:innen (SuS) / Päd. Fachkräfte, Lehrer:innen (LuL)
Lebensmittelangebot planen	SuS treffen eine Auswahl mit Blick auf die einzelnen Lebensmittelgruppen.
Lebensmittel einkaufen und evtl. das Mitbringen organisieren	Mit einem Einkaufsplan gehen die SuS einkaufen.
Einkaufsorte für regionale Lebensmittel recherchieren	Im Vorfeld recherchieren SuS die Einkaufsorte regionaler und saisonaler Lebensmittel, in ihrer Gemeinde und im Umland.
Kostenfrage klären	LuL und die Päd. Fachkräfte klären dies mit dem Schul- und Betreuungsträger und den Eltern.
Räumlichkeiten für Zubereitung und Verzehr organisieren	SuS, LuL, Päd. Fachkräfte, Hausmeister
Eltern informieren und ggf. um Mithilfe bei der Vorbereitung bitten	SuS schreiben den Eltern einen Brief.
Rezepte zubereiten, Plan für die Beteiligung der Kinder aufstellen	SuS bereiten zu, richten an und präsentieren
Tische und Geschirr bereitstellen	SuS übernehmen dies.
Tische decken	SuS übernehmen dies.

Für eine Klasse von 25-30 Kindern können beispielsweise 5-6 Gruppen gebildet werden:

Gruppe 1	bereitet einen großen Teller mit Obststückchen oder Obstsalat zu.
Gruppe 2	bereitet einen Teller mit Gemüserohkost und/oder Gemüsestückchen als Gemüsespieß zu.
Gruppe 3	bereitet den Joghurt mit frischem Obst zu
Gruppen 4, 5, 6	bereiten unterschiedliche Dips und Aufstriche zu, so z. B. Käsecreme, Möhrendip oder Tomatendip

Eine Möglichkeit:

Am „Büfett-Tag“ werden mehrere Tische zu einer langen Reihe zusammengestellt und mit Tischtüchern gedeckt. Alle waschen sich gründlich die Hände. Die Schüler:innen teilen sich auf die Lebensmittelgruppen auf. Jede Gruppe übernimmt die Zubereitung ihrer Lebensmittelgruppe. Beim „Schnippeln“ sollte möglichst ein Erwachsener die Schüler:innen unterstützen. Die Lebensmittel werden in Schüsseln und auf Tellern angerichtet.

Rezepte

Gesundheitsförderndes und nachhaltiges Essen und Trinken kommt vor allem an, wenn es schmeckt! An kreativen und leckeren Rezepten mangelt es nicht.

Schauen Sie doch mal mit den Schüler:innen in die folgenden Rezeptdatenbanken:

Klimagesunde Brotaufstriche

https://www.kita-schulverpflegung.nrw/sites/default/files/2023-01/rezeptbroschure_brotaufstriche-1.pdf

Snack-Rezepte

<https://www.schuleplusessen.de/service/rezepte/snacking>

oder nutzen Sie die nachfolgenden Ideen.

Rezepte Frühstück / Zwischenmahlzeiten

Rosinenbrötchen (ca. 16 Brötchen)

Zutaten

150 g Magerquark
6 EL Milch (90 ml)
6 EL Rapsöl (60 ml)
80 g Zucker oder Honig
300 g Weizenmehl
(halb Vollkorn- und halb helles Mehl)
2 TL Backpulver
80 g Rosinen
1 Prise Vanillemark
2 Prisen Jodsalz

Magerquark mit Milch, Öl, Zucker, Vanillemark und Jodsalz verrühren.

Mehl und Backpulver hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Rosinen untermengen und zu einer Rolle formen.

In 16 gleich große Stücke teilen und zu Brötchen formen. Diese auf ein gefettetes Backblech legen und bei 200 °C ca. 15 Minuten backen.

Müsli-Bar:

Haferflocken, Hirseflocken, Dinkelflocken, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat
ungeschwefelte Rosinen, Cranberries, Trockenobst, gehackte Mandeln, gehackte Nüsse
Alle Zutaten einzeln in Vorratsgläser füllen.

Müslimischung auf Vorrat: für ca. 15 Portionen

Zutaten

200 g feine Haferflocken
200 g grobe Haferflocken
100 g ungesüßte Cornflakes
50 g Sonnenblumenkerne
50 g gehackte Mandel
50 g ungeschwefelte Rosinen oder Cranberries

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und in einem Vorratsglas aufbewahren.

Kräuterquark (ca. 20 Portionen)

Zutaten

250 g Quark, mager
300 g Schmand, 24 % Fett
je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch oder
quer durch das saisonale Angebot
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Quark und Schmand zu einer glatten Masse verrühren. Kräuter waschen, fein hacken und unter den Quark rühren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Möhrenquark

Zutaten

150 g Magerquark
9 EL Sahne
150 g geriebene Möhren
5 TL Zitronensaft
Jodsalz

Zubereitung

Quark mit Sahne verrühren, anschließend die anderen Zutaten untermischen. Mit Jodsalz abschmecken.

Fruchtmilch (z. B. Erdbeermilch)

Zutaten

300 g Obst (z. B. Erdbeeren)
500 ml Milch
250 ml Buttermilch
Saft einer Zitrone, evtl. etwas Zucker oder Honig

Zubereitung

Obst pürieren, mit Milch, Buttermilch und Zitronensaft zu einer Mix-Milch verrühren. Wenn nötig mit Zucker oder Honig süßen.

Apfelquark

Zutaten

2-3 Äpfel
500 g Magerquark
100 ml Milch
3 TL Zitronensaft
Evtl. etwas Zucker oder Honig

Zubereitung

Quark mit Milch und Zitronensaft glatt rühren. Äpfel waschen, reiben und unterheben.

Tipp: Haferlocken unterheben und schon ist es eine besondere Art von Müsli.

Obstsalat

Zutaten

300 g Äpfel
300 g Birnen
500 g Pflaumen
20 g gehackte Haselnüsse oder Walnüsse
2 EL Mineralwasser
Saft einer Zitrone
evtl. etwas Honig oder Zucker

Zubereitung

Obst waschen, in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft, Nüssen und 2 EL Mineralwasser vermengen. Bei Bedarf mit etwas Honig oder Zucker abschmecken.