



Kassenzahnärztliche
Vereinigung Hessen



Landes Zahnärztekammer
Hessen

Presseinformation

Sammelmappen zum Schulanfang mit Tipps für ein gesundes Pausenfrühstück

Zum Schulstart erhalten Erstklässler in Hessens Grundschulen bunte Sammelmappen: Diese dienen nicht nur als praktische Ordnungshelfer für Schulmaterialien, sondern enthalten Ideen für ein leckeres Pausenfrühstück und Tipps zur richtigen Zahnpflege.

Frankfurt am Main, 11. August 2025. Für die Erstklässler in Hessen beginnt am 19. August ein neuer aufregender Lebensabschnitt. Neben Schreibutensilien und Schulbüchern darf für den perfekten Schulstart eines nicht im Schulranzen fehlen: das Pausenfrühstück. Farbenfrohe [Postmappen](#) enthalten nützliche Tipps für Eltern, wie sich anhand des [Konzepts „5 Sterne für gesunde Zähne“](#) der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH) im Handumdrehen ein leckeres und gesundes Frühstück zaubern lässt.

Für gesunde Zähne

Auf den Innenseiten der Sammelmappen sind verschiedene Bausteine dargestellt: Sie geben einen Überblick, wie sich ein gesundes Pausenfrühstück zusammensetzt. Wichtig ist der Verzicht auf Zucker, damit die Zähne der Kinder gesund bleiben. Zu den empfehlenswerten Bausteinen zählen z. B. Brot, ein herzhafter Belag oder Aufstrich sowie Gemüse oder Obst. Zusätzlich sind auf der Sammelmappe zu jedem Baustein geeignete Lebensmittel aufgeführt. Als neues Ritual können sich Kinder anhand der Abbildungen ihr Lieblings-Pausenbrot zusammenstellen und beim Belegen helfen. Auch für das richtige Zähneputzen abends und morgens vor Schulbeginn liefert die Mappe wertvolle Tipps.

Gesund und lecker – das geht!

Täglich für Abwechslung zu sorgen, damit die Boxen nicht unangerührt im Schulranzen bleiben, ist nicht immer leicht. Die Sammelmappen enthalten Abbildungen mit Ideen für einen schön angerichteten und schnell zubereiteten Pausensnack. Wie wäre es zum Beispiel mit bunten Obstspießen oder lustigen Gesichtern aus Gemüse auf herzhaftem Vollkornbrot? Ein QR-Code auf der Vorderseite der Mappe führt zu einem kurzen [Video](#) (Link führt zu YouTube) mit weiteren Ideen zum Befüllen der Brotdose.



Kontakt:

Kassenzahnärztliche
Vereinigung Hessen

Regina Lindhoff
Lyoner Str. 21
60528 Frankfurt
Tel.: 069 6607-278
E-Mail: presse@kzvvh.de
Internet: www.kzvvh.de

Landes Zahnärztekammer
Hessen

Dr. Veit Justus Rollmann
Rhonestr. 4,
60528 Frankfurt
069 427275-116
E-Mail: presse@lzkvh.de
Internet: www.lzkvh.de



Kassenzahnärztliche
Vereinigung Hessen



Landes Zahnärztekammer
Hessen

Konzentriert durch den Tag

Eine wichtige Rolle, um stets konzentriert und fit zu bleiben, spielt auch das geeignete Getränk. In Säften oder Schorlen verstecken sich meist Zuckerzusätze. Daher empfiehlt das 5-Sterne-[Konzept](#) im Rahmen des Zuckerfreien Vormittags Mineralwasser oder ungesüßte Tees als Durstlöscher.

Mehr als 45.000 Postmappen hat die LAGH bereits an rund 740 hessische Schulen verschickt. Das Hessische Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen sowie die Firma Kreussler Pharma fördern das Projekt.

Tipps für die Pausen-Box

- Das Pausenfrühstück am Vorabend gemeinsam mit dem Schulkind vorbereiten (s. [Video](#))
- Farbenfrohe Silikon-Förmchen trennen Obst und Gemüse vom Rest des Pausenfrühstücks
- Leckere Abwechslung: ein selbstgemachtes Müsli aus Haferflocken, Joghurt, Nüssen und Obst (s. [Video](#))

Bildmaterial

Praktisch und informativ:

Die Sammelmappen für Hessens Erstklässlerinnen und Erstklässler



Fotos: Marco Maul

Ideen für das Pausenfrühstück:



Diese und weitere Motive in hoher Auflösung unter:
<https://www.kzvh.de/presse/bildarchiv/index.html> (Abdruck frei bei Quellenangabe)

Kontakt:

Kassenzahnärztliche
Vereinigung Hessen

Regina Lindhoff
Lyoner Str. 21
60528 Frankfurt
Tel.: 069 6607-278
E-Mail: presse@kzvh.de
Internet: www.kzvh.de

Landes Zahnärztekammer
Hessen

Dr. Veit Justus Rollmann
Rhonestr. 4,
60528 Frankfurt
069 427275-116
E-Mail: presse@lzkh.de
Internet: www.lzkh.de