

Ein Blick in gefüllte Brotdosen:



1 Vollkornbrot-Dreieck mit Käse,
3 kleine Kirschtomaten und
1 Handvoll Heidelbeeren



2 Dinkelvollkornzweibäcke,
3 Gurkenscheiben und
1 Käse-Weintrauben-Spieß



1 vegetarisches Pizza-Brötchen,
2 Radieschen und
3 Birnensticks



½ Vollkornbrötchen mit Tomaten-Aufstrich,
4 Kohlrabi-Sticks und
1 Handvoll Himbeeren



Vollkorn-Saaten-Knäckebröt,
1 kleiner Zauberapfel und
½ Möhre

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de

Stand: 03/2024

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

Niedersachsen | Langer Hof 6 |

38100 Braunschweig

Tel.: 0531 61 83 10-31

E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de

verbraucherzentrale

Niedersachsen

Auf die Brotdose, fertig, los! - Snack-Empfehlungen für zwischendurch



Liebe Eltern,

Kinder sollten bei ihrem zweiten Frühstück in der Kita oder Kindertagespflege mit Freude in die mitgebrachte Brotdose greifen und genussvoll die Leckereien von zu Hause verzehren, damit sie genügend Power für den Vormittag haben.

Eine gesundheitsfördernde Zusammenstellung des Inhalts ist dabei sinnvoll, damit sie einerseits viele wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe tanken, andererseits aber nicht zu viel Energie in Form von Zucker und /

oder Fett aufnehmen.
Bezieht man
Auswahl der

mittel noch die
der Kinder sowie

Nachhaltigkeit mit ein, sind die Weichen für eine empfehlenswerte, zeitgemäße Zwischenmahlzeit gestellt.

Im Folgenden finden sich kurz und auf den Punkt gebracht Anregungen für die Umsetzung im Familienalltag mit anschaulichen Beispielen sowie einer Auswahl an Möglichkeiten zum Austausch von Lebensmitteln.

Für mehr Informationen zum Thema Frühstück und Zwischenverpflegung schauen Sie gern auf die Webseite der Kitavernetzungsstelle Niedersachsen.



© drubig-photo - stock.adobe.com



beraten | vernetzen | bilden

Rezeptideen zum Ausprobieren:



Produktbeispiele aus den für die Zwischenmahlzeit wichtigsten Lebensmittelgruppen* (kleine Auswahl):

Gemüse (Gurken, Tomaten, Kohlrabi, Möhren, Paprika ...) / Obst (Äpfel, Birnen, Beeren, Pflaumen, Nüsse...)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ der Jahreszeit entsprechend ➤ kindgerecht in Form von Sticks, Spalten, Spießen oder auch mal ganz (z. B. als Zauberapfel) ➤ druckempfindliche Beeren am besten extra packen
Getreide/-produkte	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vollkornbrot, -brötchen, -zwieback, -knäckebrot, Bratlinge, Muffins**, Waffeln**, Müslistangen**, Hafer-/Getreideflocken**
Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Schnitt-, Frischkäse, Speisequark oder Naturjoghurt ➤ jeweils ohne Zucker und sonstige süßende Zutaten






Basis: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas

* In der Kindertagesbetreuung gehört ein Getränk zu jeder Mahlzeit dazu.

** ohne Zucker und sonstige süßende Zutaten

Der Brotdosen-Check:



- ✓ **Vorhang auf für Pflanzliches der Saison:** Gemüse und Obst entsprechend der Jahreszeit ist immer dabei – am besten mit Schale für mehr Vitamine und Ballaststoffe 
- ✓ **Etwas Abwechslung tut gut:** Zur Akzeptanzsteigerung darf es gern ab und an auch mal was anderes sein.
- ✓ **Ohne Wurst/ Fleisch geht's auch:** Stattdessen sind Brotbeläge wie vegetarische Aufstriche eine leckere und klimaschonende Alternative. 
- ✓ **Kindgerechte Wahl erleichtern:** Den Kleinen nicht zu viele unterschiedliche Lebensmittel gleichzeitig mitgeben. 
- ✓ **Das Auge isst mit:** Eine farblich bunte Zusammenstellung macht Laune.
- ✓ **Weniger ist mehr:** Die Menge beachten, denn es handelt sich um eine Zwischenmahlzeit für kleine Tischgäste.
- ✓ **Klein, aber oho:** Mundgerechtes Fingerfood kommt an! 
- ✓ **Vorfahrt achten:** Gemüse vor Obst
- ✓ **Ein kleiner, aber feiner Unterschied:** Das „volle Korn“ fördert die Verdauung effektiv und macht satt.
- ✓ **Für starke Knochen:** Milchprodukte wie Käse enthalten Calcium für einen stabilen Bewegungsapparat. 
- ✓ **Leere Energie ist überflüssig:** Süßigkeiten und fette salzige Snacks machen nur träge!
- ✓ **Kinder einbeziehen:** Nach Essenswünschen fragen und ggf. Restemengen reflektieren.