



## Frühstücks- und Snackpost

### Obst



Liebe Mitarbeitende in Krippe,  
Kita sowie Kindertagespflege,

dieser Brief informiert über Aspekte rund um die beliebte Lebensmittelgruppe Obst, zu der auch Nüsse und Ölsaaten gehören. Gleich 2-mal täglich – also sowohl in Frühstück als auch Zwischenmahlzeit – wird sie empfohlen. Die Orientierungswerte für eine tägliche Obstportion liegen für 1- bis 4-Jährige bei 180 g bzw. bei 220 g für 4- bis 7-Jährige. Obst kann aufgeschnitten oder im Stück angeboten werden und liefert eine ganze Palette an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen.

Stellen Sie mit dem kurzen **Check** fest, ob und wie Sie Ihr tägliches Obstangebot am Frühstückstisch und zu den Zwischenmahlzeiten qualitativ verbessern könnten. Setzen Sie sich anschließend ein Ziel für die nächsten Wochen und gehen Sie es mithilfe des Selbstreflexionsbogens an.

Viel Erfolg bei der schrittweisen Umsetzung wünscht Ihnen

Ihr Team  
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

So könnte ein Wochenplan\* für **Zwischenmahlzeiten** aussehen, die täglich Obst (und/ oder Nüsse) enthalten:

### Montag

Aprikosen und Nektarinen mit Dinkel-Zwieback (ungesüßt)

### Dienstag

Beerenteller (Erdbeeren, Heidelbeeren) mit Käsewürfeln und Roggen-Vollkorn-Knäckebrot

### Mittwoch

Joghurtspeise mit Haferflocken und gemahlene Haselnüssen

### Donnerstag

Himbeeren und Stachelbeeren, Weizen-Vollkornbrot mit Frischkäse

### Freitag

Bananenbrot (Weizen-Vollkorn) mit Quark

\*Gemüse und Obst können gut an das saisonale Angebot angepasst werden

1

### Kurzer Check!

Haken Sie ab, welche Kriterien Sie bereits erfüllen und entscheiden Sie, welche Sie noch umsetzen möchten.

- Mindestens 2-mal täglich Obst beim Frühstück und der Zwischenverpflegung anbieten
- Obst in der Qualität frisch oder tiefgekühlt bevorzugen
- Obst ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten servieren
- Obst der Jahreszeit entsprechend auswählen
- Obst aus heimischem Anbau bevorzugen
- Obst aus ökologischem Anbau verwenden



Saisonkalender: Heimisches Gemüse und Obst

# Fruchtig versorgt

## OPTIMAL AUSGEWÄHLT

Obst liefert eine wahre Fülle an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Es ist frisch oder als Tiefkühlware (TK) zu bevorzugen. TK-Produkte sind dabei ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten auszuwählen. Je nach Alter und Entwicklungsstand der Kinder können Obstsorten als Ganzes oder kleingeschnitten angeboten werden.

**Hinweise:** Runde und glatte Früchte wie Heidelbeeren und Weintrauben sind halbiert für Kinder U3 leichter zu kauen.

Obstsalat ist ein leicht verderbliches Lebensmittel, das bis zum Verzehr am besten bei max. 7 °C gelagert wird!

## 5 PORTIONEN TÄGLICH

Jeden Tag 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst („5 am Tag-Regel“) versorgen Kinder ausreichend mit Vitaminen und anderen gesundheitsfördernden Stoffen. Da Obst mehr Fruchtzucker enthält als Gemüse, soll nur 2-mal Obst gegessen werden. Denn zu viel Fruktose erhöht z. B. das Risiko für Übergewicht. Zudem enthalten gesüßte Fertigprodukte Fruktose, z. B. in Form von Glukose-Fruktose-Sirup. Besser ist ein frisches Stück Obst; so werden auch nützliche Ballaststoffe aufgenommen.

## FEST STATT BREIIG

Bevorzugen Sie unverarbeitetes Obst am Stück – so lernen Kinder seine natürliche Form kennen. Zudem fördert das Kauen z. B. die Zahnstabilität und Sprachentwicklung von Kindern. Ungeeignet sind Smoothies und Fruchtmuspurees im Quetschbeutel, denn sie enthalten oft auf geringer Menge hohe Zuckergehalte und fördern das Risiko für Karies und Übergewicht.

Aus vorsorglichem Verbraucherschutz sollte tiefgekühltes Beerenobst vor dem Verzehr unbedingt erhitzt werden! Sonst könnten sich Krankheitserreger vermehren.



BfR-Merkblatt  
„Sicher verpflegt“

## NÜSSE UND ÖLSAATEN

Nüsse und Ölsaaten (z. B. Kürbis- und Sonnenblumenkerne) können das tägliche Obstangebot ergänzen. Sie liefern gesundheitsfördernde, ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe. Ihr täglicher Verzehr kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. Nüsse und Ölsaaten pepen Müsli, Knäckebrot, Brot- und Brötchen etc. auf.

**Hinweise:** Sind Kinder noch zu klein, um Nüsse zu kauen, können diese gemahlen angeboten werden, z. B. im Joghurt.

## KLIMASCHUTZ AUF DEM TELLER

Wählen Sie bevorzugt Obst aus regionalem Anbau zur entsprechenden Erntezeit: z. B. Erdbeeren circa ab Juni und Birnen ab August. Denn heimische Früchte sind besser fürs Klima als exotische, die aus fernen Ländern stammen. Ihr Transport nach Deutschland verursacht hohe CO<sub>2</sub>-Emissionen.

Der [Saisonkalender](#) verschafft einen Überblick



Stammt das heimische Obst zudem aus ökologischem Anbau, ist es noch vorteilhafter fürs Klima – und ebenfalls für die Gesundheit, denn es ist geringer mit Pflanzenschutzmitteln belastet.



## HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

In nahezu allen niedersächsischen Kitas stehen Gemüse und Obst auf dem Frühstückstisch, und auch zum Nachmittagssnack sind sie vorherrschendes Angebot.



Ergebnisbericht [Essalltag in Kitas 2023](#)

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de  
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de  
Tel. 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen

## ALLES KNACKIG?

Die verschiedenen Reifezustände von Obst können Kinder z. B. durch das Kauen einschätzen lernen: Sie erhalten je einen kleinen Teller mit verschiedenem Obst, z. B. eine Heidelbeere, eine Apfelspalte, ein Stück Pfirsich. Jedes Kind nimmt ein Obst in die Hand und beißt ab oder steckt es ganz in den Mund. Klingen alle Obstsorten beim (Abbeißen und) Kauen gleich? Spannend sind unterschiedliche Reifegrade: Ein harter Pfirsich klingt anders als ein weicher Pfirsich, etc.

**Tipp:** Mit den Händen auf den Ohren werden die eigenen Kaugeräusche lauter.

## IMMER DER JAHRESZEIT NACH



An dem verfügbaren Obst können die Jahreszeiten beobachtet werden. Basteln Sie mit den Kindern eine „Jahreszeitenuhr“ (siehe Bastelanleitung), in die Früchte entsprechend ihrer Saison gemalt oder geklebt werden. Dies fördert das Bewusstsein für heimische Sorten und bietet Kindern zusätzlich eine zeitliche Orientierung im Jahresverlauf.

## OBST-TANZ

Was hat Kerne, hat welche Farbe, ist groß, klein, rund, ...? Diesen Fragen können Kinder spielerisch nachgehen: Es werden aus Pappmaché immer 2 Exemplare einer Obstsorte gebastelt. Jedes Kind erhält ein Obst, alle tanzen zu Musik durch den Raum. Wer sich begegnet, tauscht das Obst miteinander. Wenn die Musik stoppt, werden all diejenigen Obstsorten in die Höhe gehalten, die z. B. rot sind/ Kerne haben/ etc.

## AUF ENTDECKERTOUR

In einem Schrebergarten, auf einer Streuobstwiese oder dem Kitagelände kann das Wachsen von Obst erkundet und/ oder selbst geerntet werden. Was wächst an Bäumen und was an Sträuchern? Was ernten die Kinder vielleicht Zuhause, bei den Großeltern oder Bekannten?

Viel zu entdecken gibt's auch mit [Krümel und Klecks](#) (Kita-Ideen-Box) der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen:



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

[www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de](http://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de)  
E-Mail: [kitavernetzung@vzniedersachsen.de](mailto:kitavernetzung@vzniedersachsen.de)  
Tel. 0531 618310-31

**verbraucherzentrale**  
Niedersachsen



## EXPERIMENTIER-ECKE

Kinder lernen, wie Schnittstellen in Obst an der Luft reagieren und trotzdem schmecken. Obst – am besten Apfel – in Spalten schneiden und auf einen Teller legen. Eine Spalte wird mit Zitronensaft beträufelt, die andere nicht. Nach einiger Zeit werden die Spalten verglichen: Welche ist durch die Luft braun geworden, welche ist noch hell? Schmecken braune Spalten anders als hell gebliebene?

## BROTDOSEN-TIPP



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten können folgende Tipps rund um den Inhalt von Frühstück- und Snackboxen weitergegeben werden: Als Obstportion für die Brotbox eignen sich der Jahreszeit entsprechende Sorten, z. B. Beeren im Sommer und Pflaumen im Herbst. Aufgeschnitten, am Stück oder alternativ in Form einer Handvoll ungesalzener Nüsse: Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Obstspalten und Gemüsestreifen können sogar in Joghurt oder Quark gedippt werden!

Zur Weitergabe: [Brotboxenflyer](#)



## Obstschalen

Damit auch die vitamin- und ballaststoffreichen Obstschalen von Kindern mitgegessen werden, kann sich eine gezielte Erkundung dieser Schale lohnen, z. B. in Form einer langen Apfel-Schalenschlange. Wie riecht sie? Wie schmeckt sie? Wie fühlt sie sich im Mund an? Klingt sie beim Kauen anders als ein geschälter Apfel?

## DIE NASE KANN SCHMECKEN!

Den Einfluss der Nase auf den Geschmackssinn lernen Kinder kennen, indem sie die Augen schließen und die Nase zuhalten – Wer kann nun noch ein Stück Apfel von einem Stück Birne auf der Zunge unterscheiden? Wie verändert sich der Geschmack, wenn die Nase losgelassen wird?