

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 bei der Auswahl der Lebensmittel noch die Wünsche der Kinder sowie den Aspekt 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

Rezeptideen zum Ausprobieren

- ✓ Vegetarische Aufstriche
- ✓ Vollkorn-Müsli-Stangen
- ✓ Pikante Muffins
- ✓ Knäckebrot
- ✓ Vegetarische Bratlinge
- ✓ Gemüsewaffeln



kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de

Produktbeispiele aus den für die Zwischenmahlzeit wichtigsten Lebensmittelgruppen*

Tabelle 1: Kleine Auswahl auf Basis des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas

Gemüse/ Obst**	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	Vollkornbrot, -brötchen, -zwieback, -knäckebrot, Bratlinge, Muffins**, Waffeln**, Müslistangen**, Hafer-/Getreidefloccen
Milchprodukte	Schnitt-, Frischkäse, Speisequark** oder Naturjoghurt**

*Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk dazu. **ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten



Der Brotdosen-Check

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

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Ein Blick in gefüllte Brotdosen

Tabelle 2: Anregungen für eine Woche



© VKVN

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



© VKVN

2 Dinkelvollkorn-
zwiebacke,
3 Gurkenscheiben
und
1 Käse-Weintrauben-
Spieß



© VKVN

1 vegetarisches
Pizza-Brötchen,
2 Radieschen und
3 Birnen-Sticks



© VKVN

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



© VKVN

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