



Von wegen zwischendurch!

Gesundheitsförderliche Zwischenmahlzeiten in der Kita

Von wegen zwischendurch!

Gesundheitsförderliche Zwischenmahlzeiten in der Kita

Kombinieren Sie selbst!



Müsli mit Obst

1 Becher (ca. 125 g) Naturjoghurt/Milch
3-5 Esslöffel Haferflocken
1 (Kinder-)Handvoll Trauben und Apfel
1 Teelöffel Leinsamen



Vollkornbrot mit verschiedenen Aufstrichen und Gemüse

1 Scheibe Vollkornbrot
1 Esslöffel Frischkäse
1 Esslöffel Hummus
1/2 Karotte



Knäckebrot mit Butter und Banane

1 Scheibe Vollkornknäckebrot
1 Teelöffel Butter oder Margarine
1/2 Banane



Grießbrei mit Fruchtsoße

2 Teelöffel Vollkorn Grieß
1 Glas (ca. 125 ml) Milch
1 Kiwi (püriert)



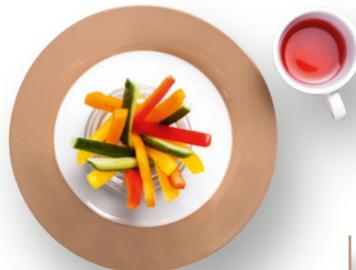
Rosinenbrötchen mit Milch und Obst

1/2 (Vollkorn-)Rosinenbrötchen
1 Glas (ca. 125 ml) Milch
1 (Kinder-)Handvoll Melone



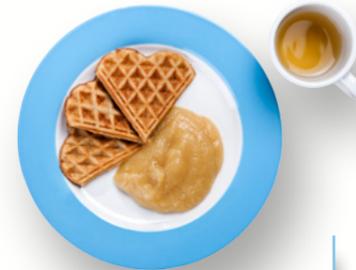
Brot mit Käse und Tomate

2 Scheiben Vollkornbrot
2 Scheiben Schnittkäse
1 Teelöffel Butter oder Margarine
1 Handvoll Cocktailtomaten



Gemüsemikado

1 Handvoll Paprika und Gurke



Selbstgemachte (Vollkorn-)Waffeln mit Obst

3/4 Vollkornwaffel
3-5 Esslöffel Apfelmus



Gemüsemikado mit Dip

1 (Kinder-)Handvoll Paprika und Gurke
2 Esslöffel Quark
1 Esslöffel Milch



Fruchtmilch

1 Glas (ca. 125 ml) Milch
1 Handvoll Erdbeeren



Obstteller

1/2 Nektarine
4 Scheiben Melone



Breze mit Gemüse

1/2 Breze
1 Handvoll Paprika



Brot mit Obst

2 Scheiben Vollkornbrot
1 große Erdbeere
1/2 Kiwi



Obst gedippt

Je 3 Scheiben Apfel und Birne
3 Esslöffel Quark
1 Esslöffel Milch



Obst und Rohkost gespießt

2-3 Scheiben Kiwi und Banane
2-3 Scheiben Karotte und Tomate

Aus diesen Mahlzeiten kann individuell ein Angebot zusammengestellt werden, z. B. an 10 Tagen jeweils eine Mahlzeit am Nachmittag oder an 5 Tagen je eine Mahlzeit am Vor- und Nachmittag.

Die abgebildeten Mengen sind für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren gedacht, Krippenkinder (1- bis 3-Jährige) brauchen von allem etwas weniger. Dabei sind diese Angaben generell nur Richtwerte, jedes Kind hat seinen individuellen Energiebedarf und auch der Appetit ist nicht jeden Tag gleich.

Das Obst und Gemüse kann je nach saisonalem / regionalem Angebot frei gewählt werden.

Eine (Kinder-)Handvoll Nüsse oder Ölsaaten kann eine Portion Obst am Tag ersetzen.

Hülsenfrüchte eignen sich auch als Dip (z. B. Linsenaufstrich oder Hummus).

Das Brot oder die Brötchen können frei gewählt werden (z. B. Vollkornknäckebrot, Vollkornzwieback, Roggenvollkornbrot, Weizenvollkornbrot).

Weitere Tipps entnehmen Sie der Rückseite.

¹ für Krippenkinder Karotte durch weiches Gemüse ersetzen, Tomate halbieren. Weitere Besonderheiten für Krippenkinder siehe Rückseite.



Vollkornzwieback mit Obst

2 Scheiben Vollkornzwieback
3 Scheiben Birne
1/2 Mandarine

Beispiel für eine Wochenverteilung mit täglich zwei Zwischenmahlzeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Müsli mit Obst	Käsebrötchen mit Tomate	Selbstgemachte (Vollkorn-)Waffeln mit Obstmus	Obst gedippt	Gemüsemikado
Vollkornbrot mit verschiedenen Aufstrichen und Gemüse	Obst und Rohkost gespießt	Fruchtmilch	Vollkornzwieback mit Obst	Brot mit Obst

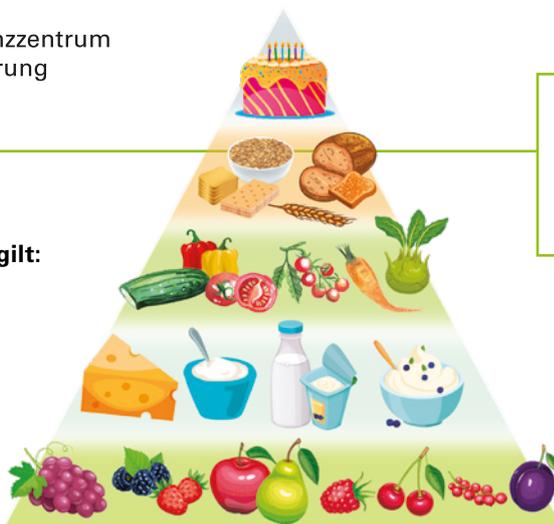
Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk!

DIE BASIS

Für die tägliche Lebensmittelauswahl gilt:

- **reichlich** pflanzliche Lebensmittel und Getränke
- **mäßig** tierische Produkte
- **sparsam** fett- und zuckerreiche Lebensmittel

In Anlehnung an den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 2020



Lebensmittelgruppen in den Zwischenmahlzeiten

Für Kinder werden pro Tag zwei Zwischenmahlzeiten empfohlen.



UMSETZUNG IN DER KITA

Mengenempfehlungen (g/ml) typischer Lebensmittelgruppen für 10 Zwischenmahlzeiten¹

Lebensmittel	1-3 Jahre	4-6 Jahre
Obst	450	550
Milch und Milchprodukte	500	550
Gemüse	230	250
Getreideprodukte	150	180
Getränke	0,8 - 1 Liter / Tag	

Die Mengen können frei auf die 10 Mahlzeiten verteilt werden (siehe Mahlzeitenbeispiele und Übersicht Wochenverteilung im Innenteil).

Grundsätzlich gilt

Die Mengen sind Orientierungswerte. Jedes Kind hat seinen individuellen Bedarf. Der Appetit schwankt von Tag zu Tag.

¹abgeleitet aus: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 2020

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE LEBENS-MITTELAUSWAHL IN DER KITA

Obst und Gemüse:

- frisch oder tiefgekühlt
- möglichst regional / saisonal
- Obst ohne Zucker und Süßungsmittel

Milch / Naturjoghurt / Buttermilch / Dickmilch / Kefir:

- max. 3,8 % Fett absolut
- keine Roh- bzw. Vorzugsmilch
- ohne Zucker und Süßungsmittel

Speisequark:

- max. 5 % Fett absolut
- ohne Zucker und Süßungsmittel

Käse:

- max. 30 % Fett absolut

Getreideprodukte (Brot, Müsli etc.):

- mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkorn
- Müsli ohne Zucker und Süßungsmittel

Geburtstagskuchen & Co:

- in das reguläre Angebot integrieren
- klar definierte Regeln für Süßigkeiten

Getränke:

- Wasser, Früchte-, Kräutertee
- ohne Zucker und Süßungsmittel

BESONDERHEITEN BEI KRIPPENKINDERN (1- BIS 3-JÄHRIGE)

Der individuelle Entwicklungsstand beeinflusst die Lebensmittelauswahl und -zubereitung

Vorsicht bei scharfkantigen, kleinen, harten oder runden Lebensmitteln (z. B. Nüsse, Weintrauben, Oliven), Verschluckungsgefahr!

- kleinschneiden, reiben, zerdrücken
- Nüsse können gemahlen und z. B. im Joghurt oder Brot angeboten werden

TIPP:

Weitere Informationen zur Kitaverpflegung finden Sie unter: www.kita-schulverpflegung.bayern.de/kitaverpflegung

Für die Lebensmittelauswahl 1- bis 3-Jähriger gilt zusätzlich

Brot: aus fein gemahlenem Mehl, ohne harte Rinde

Getreideflocken: Zarte Flocken zur Gewöhnung, ohne kleine, harte Bestandteile wie Nüsse oder getrocknete Früchte

Milch: Nicht als Durstlöscher

Obst: weich bzw. geraspelt, zerdrückt, glattes, rundes Obst kleinschneiden oder zerdrücken (Weintrauben, Johannisbeeren), Obstgläschen zur Gewöhnung

Gemüse: weich bzw. geraspelt, zerdrückt

Hülsenfrüchte: schrittweise einführen