



**Von wegen zwischendurch!**

# Gesundheitsförderliche Zwischenmahlzeiten in der Kita

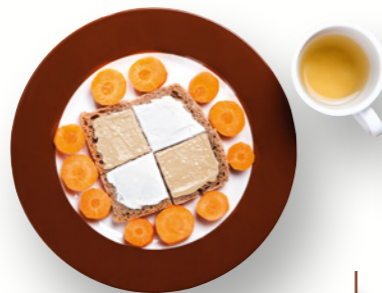
# Von wegen zwischendurch!

## 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)



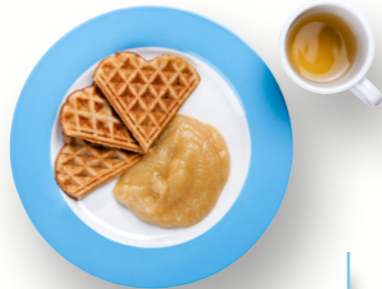
**Rosinenbrötchen mit Milch und Obst**  
1/2 (Vollkorn-)Rosinenbrötchen  
1 Glas (ca. 125 ml) Milch  
1 (Kinder-)Handvoll Melone



**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



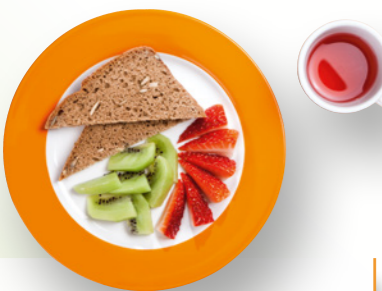
**Fruchtmilch**  
1 Glas (ca. 125 ml) Milch  
1 Handvoll Erdbeeren



**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.

<sup>1</sup> 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 Obst	Obst gedippt	Gemüsemikado
Vollkornbrot mit verschiedenen Aufstrichen und Gemüse	Obst und Rohkost gespießt	Fruchtmilch	Vollkornzwieback mit Obst	Brot mit Obst

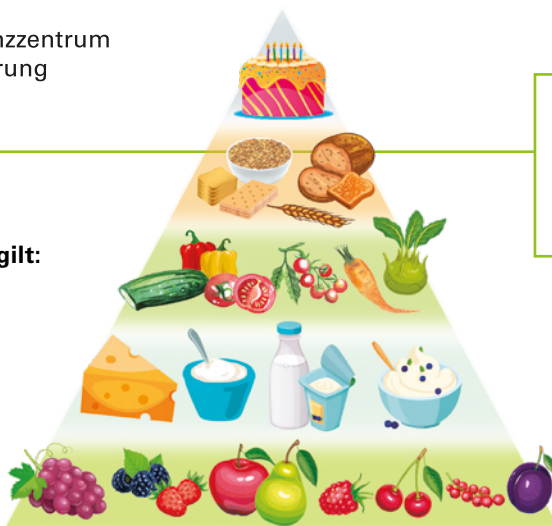
**Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk!**

## 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 Zwischenmahlzeiten<sup>1</sup>

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.

<sup>1</sup>abgeleitet aus: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 2020

## EMPFEHLUNGEN FÜR DIE LEBENSMITTELAUSWAHL 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](http://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