

Zwischenmahlzeiten in der Kita

Gesundheitsförderliche und genussvolle Beispiele für 4- bis 6-jährige Kinder



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



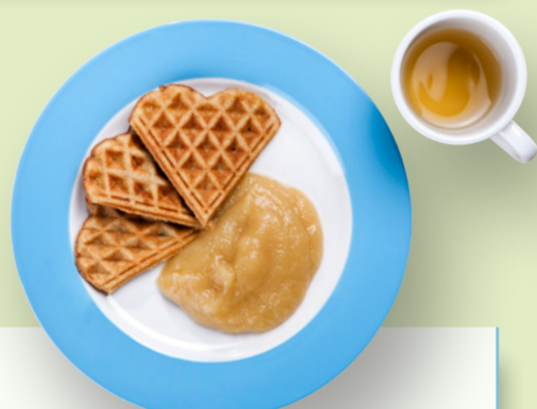
Brot mit Käse und Tomate

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



Gemüsemikado mit Dip

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



Selbstgemachte (Vollkorn-)Waffeln mit Obstmus

3/4 Vollkornwaffel
3-5 Esslöffel Apfelmus



Fruchtmilch

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



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



Vollkornzwieback mit Obst

2 Scheiben Vollkornzwieback
1/2 Mandarine
3 Scheiben Birne



Brot mit Obst

2 Scheiben Vollkornbrot
1 große Erdbeere
1/2 Kiwi

Beispiel für eine Wochenverteilung mit täglich zwei Zwischenmahlzeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Müsli mit Obst	Käsebrot 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

- Abgebildet und angegeben sind die Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder.
- Alle Mengen sind Orientierungswerte. Jedes Kind hat seinen individuellen Bedarf.
- Pro Tag werden für Kinder zwei Zwischenmahlzeiten empfohlen.
- Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk, möglichst energiefrei bzw. -arm.