KErn Kompetenzzentrum für Ernährung

Zwischenmahlzeiten in der Kita

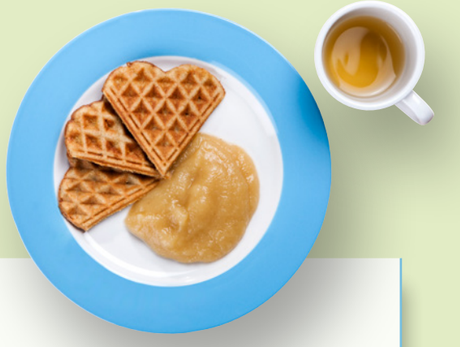
Gesundheitsförderliche und genussvolle Beispiele für 4- bis 6-jährige Kinder

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



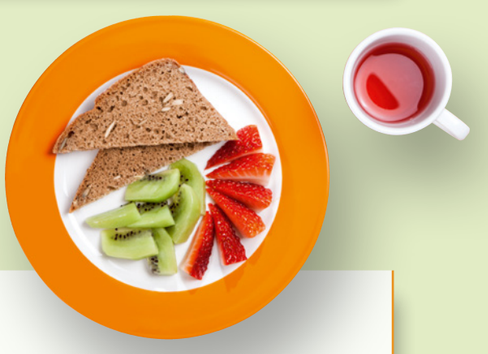
Selbstgemachte (Vollkorn-)Waffeln mit Obstmus
3/4 Vollkornwaffel
3-5 Esslöffel Apfelmus

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	Vollkorn-zwieback 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.

Herausgeber
Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)
an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft
Hofer Straße 20, 95326 Kulmbach
Am Gereuth 4, 85354 Freising
poststelle@kern.bayern.de | www.kern.bayern.de

Stand: August 2021

Redaktion: KErn – Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer
Bildnachweis: Barbara Bonisolli, München
Gestaltung: Riegg & Partner GmbH, Neudrossenfeld
Druck: novaconcept schorsch GmbH, Kulmbach

www.kita-schulverpflegung.bayern.de