

# Zwischenmahlzeiten-Check



Tageszeit		Unser Angebot für 1 Woche Woche: _____ bis _____	Brot/ Getreide- flocken	Milch/ Milch- produkte	Obst	Gemüse	Geburts- tagskuchen & Co.
<b>MONTAG</b>	VORMITTAG		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NACHMITTAG		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>DIENSTAG</b>	VORMITTAG		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NACHMITTAG		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>MITTWOCH</b>	VORMITTAG		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NACHMITTAG		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>DONNERSTAG</b>	VORMITTAG		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NACHMITTAG		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>FREITAG</b>	VORMITTAG		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NACHMITTAG		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HÄUFIGKEIT INSGESAMT							
HÄUFIGKEITSEMPFEHLUNG			jeweils mind. 5 x (jeweils mind. 1 x täglich)				
OPTIMIERUNGSBEDARF							

Zu jeder  
Mahlzeit gehört  
ein Getränk!

# Zwischenmahlzeiten-Check

So wird's gemacht:

- Die **Checkliste** soll helfen, ein regelmäßiges Angebot von Brot und Getreideflocken, Milch und Milchprodukten sowie Obst und Gemüse sicherzustellen.
- Vorher gemacht können Sie noch **korrigieren**, nachher gemacht können Sie für das nächste Mal **optimieren**.
- Mengen und Zusammensetzung der Mahlzeiten entnehmen Sie der **Broschüre „Von wegen zwischendurch“** ([www.kern.bayern.de/publikationen/](http://www.kern.bayern.de/publikationen/)).
- **Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk**, am besten Wasser oder ungesüßter Früchte-/Kräutertee.
- **Brotbelag/Streichfett** in kleinen Mengen (dünne Scheiben, dünn bestrichen), auch mal **Brot/Brötchen** ohne Belag reichen.
- **Geburtstagskuchen & Co**: Keine Häufigkeitsempfehlung Geburtstagskuchen & Co. in das reguläre Angebot integrieren.

The form is titled 'Zwischenmahlzeiten-Check' and is from 'Kern Kompetenzzentrum für Ernährung'. It features a grid for tracking food offerings over a week. The grid has columns for 'Brot/Getreidebacken', 'Milch/Milchprodukte', 'Obst', 'Gemüse', and 'Geburtstagskuchen & Co.'. The rows are organized by day (Montag to Freitag) and time of day (Vormittag, Nachmittag). A red dotted box highlights a section of the grid, with four numbered callouts (1-4) pointing to specific areas: 1 points to the 'Unser Angebot für 1 Woche' header, 2 points to a cell in the grid, 3 points to the 'HÄUFIGKEIT INSGESAM' field, and 4 points to the 'HÄUFIGKEITSEMPFEHLUNG' field. A small green circle at the bottom right of the grid contains the text 'Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk!'. At the bottom of the form, there are fields for 'HÄUFIGKEIT INSGESAM', 'HÄUFIGKEITSEMPFEHLUNG', and 'OPTIMIERUNGSBEDARF'. The footer includes 'Vernetzungstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern' and the website 'www.kita-schulverpflegung.bayern.de'.

So wird's gemacht:

- 1 Tragen Sie hier Ihre Angebote an Zwischenmahlzeiten ein.
- 2 Machen Sie hier ein Kreuz, wenn die Lebensmittelgruppe im Angebot ist.
- 3 Tragen Sie hier die Summe der Kreuze ein.
- 4 Vergleichen Sie Ihre Summen mit den Empfehlungen und notieren Sie den jeweiligen Optimierungsbedarf, z. B. + 1 oder -1.

Wenn ein Optimierungsbedarf vorliegt, schauen Sie Ihre Angebote durch 1 und überlegen Sie, wie Sie etwas ändern können, um die Empfehlungen zu erreichen. Tragen Sie die Änderung direkt in das Angebot ein oder füllen Sie eine komplett neue Checkliste aus.