



Von wegen zwischendurch!

Fotokarten

Gesundheitsförderliche
Zwischenmahlzeiten in der Kita

Die Fotokarten

Beispiele für Zwischenmahlzeiten in der Kita

Kinder brauchen Zwischenmahlzeiten – zwei pro Tag werden empfohlen. Bei optimaler Zusammensetzung leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung der Kinder.

Die Fotokarten stellen Beispiele dar, wie Zwischenmahlzeiten in der Kita gestaltet werden können. Sie sollen helfen, das Angebot an Zwischenmahlzeiten abwechslungsreich und gesundheitsförderlich zu gestalten.

Beispiele für Lebensmittelvariationen und Hinweise zu Besonderheiten bei Krippenkindern runden die Informationen auf der Rückseite ab. Je jünger die Kinder sind, umso eher kann es vorkommen, dass die Lebensmittelauswahl auf den individuellen Entwicklungsstand ausgerichtet sein muss (z. B. zerdrückt, klein geschnitten, weich, ohne harte Rinde).

Wir wünschen viel Spaß mit den Fotokarten!

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 Bonisoli, München
Gestaltung: Riegg & Partner GmbH, Neudrossenfeld
Druck: novaconcept schorsch GmbH, Kulmbach

Fruchtmilch mit Vollkornbutterkeksen

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Fruchtmilch mit Vollkornbutterkeksen

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Milch (max. 3,8 % Fett absolut)	1 Glas (ca. 125 ml)	Buttermilch (max. 3,8 % Fett absolut) Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)
Erdbeeren	1 Handvoll	Obst nach Saison / Region
Vollkornkekse, klein	max. 12 Stück	Geburtstagskuchen / Weihnachtsgebäck

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Gut pürieren, damit keine Fruchtstücke zurück bleiben.

Ein Beispiel für Geburtstagskuchen
und Co. integriert in das reguläre
Angebot (Fruchtmilch)

Vollkornzwieback mit Obst

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Vollkornzwieback mit Obst

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Vollkornzwieback	2 Scheiben	Vollkornknäckebröt Vollkornbrötchen Vollkornbrot
Mandarinen und Birnen	1/2 und 3 Scheiben	Obst nach Saison / Region

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Weiches Obst wählen, in Scheiben oder Stücke schneiden. Scharfkantige, harte oder runde Lebensmittel wie Nüsse oder Beeren zerkleinern (Verschluckungsgefahr).

Knäckebröt mit Butter und Banane

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Knäckebrot mit Butter und Banane

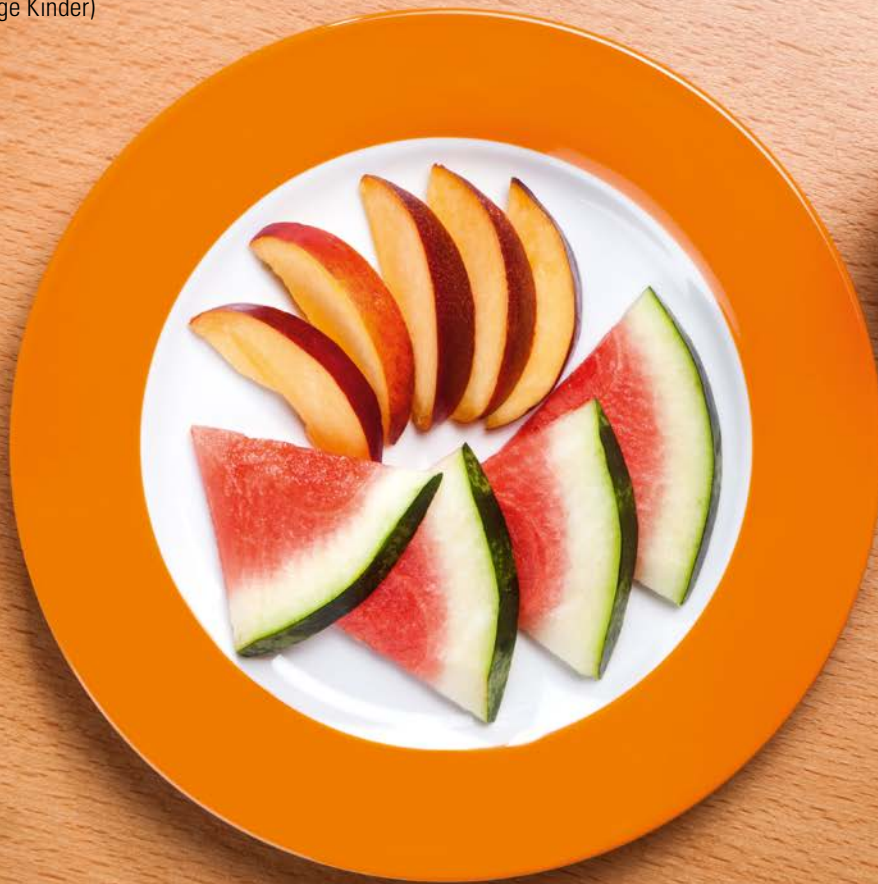
Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Vollkornknäckebrot	1 Scheibe	Vollkornzwieback Vollkornbrötchen Vollkornbrot
Butter oder Margarine	1 Teelöffel	Frischkäse Nussmus
Banane	1/2	Obst nach Saison / Region

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Brot fein gemahlen, ohne harte Rinde, mundgerecht.

Obstteller

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Obstteller

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Nektarinen und Wassermelone	1/2 und 4 Scheiben	Obst nach Saison / Region

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Weiches Obst wählen, in Scheiben oder Stücke schneiden.

Scharfkantige, harte oder runde Lebensmittel wie Nüsse oder

Beeren zerkleinern (Verschluckungsgefahr).

Laugenstange mit Gemüse

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Laugenstange mit Gemüse

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Laugenstange	1/2	Breze
Paprika, rot und gelb	1 Handvoll	Gemüse nach Saison / Region

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Weiches Gemüse wählen, in Scheiben oder Stücke schneiden.

Obst und Rohkost gespießt mit Dip

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Obst und Rohkost gespießt mit Dip

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Karotten und Cocktailtomaten	3 Scheiben und 2 Stück	Gemüse nach Saison / Region
Kiwi und Bananen	Je 2-3 Scheiben	Obst nach Saison / Region
Speisequark (max. 5 % Fett absolut)	3 Esslöffel	Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)
Milch (max. 3,8 % Fett absolut)	1 Esslöffel	Dickmilch (max. 3,8 % Fett absolut)

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Weiches Obst und Gemüse wählen, in Scheiben oder Stücke schneiden. Scharfkantige, harte oder runde Lebensmittel wie Nüsse oder Beeren zerkleinern (Verschluckungsgefahr). Vorsichtiger Umgang mit Spießen.

Brot mit Obst

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Brot mit Obst

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Vollkornbrot	2 Scheiben	Vollkornknäckebrötchen Vollkornbrötchen Vollkornzwieback
Erdbeere und Kiwi	1 große und 1/2	Obst nach Saison / Region

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Weiches Obst und Gemüse wählen, in Scheiben oder Stücke schneiden. Scharfkantige, harte oder runde Lebensmittel wie Nüsse oder Beeren zerkleinern (Verschluckungsgefahr).

Orangenschaum mit Vanillesoße

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Orangenschaum mit Vanillesoße

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Vanillesoße	1/2 Glas (ca. 60 ml)	Erdnussmus, Mandelmus
Orangensaft	1 Glas (ca. 125 ml)	Apfelsaft, geriebenen Apfel untermengen
Kartoffelstärke	1 Teelöffel	Maisstärke

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Keine

(Vollkorn-) Rosinenbrötchen mit Milch und Obst

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



(Vollkorn-) Rosinenbrötchen mit Milch und Obst

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
(Vollkorn-) Rosinenbrötchen	1/2	Vollkornbrötchen Walnussbrot
Milch (max. 3,8 % Fett absolut)	1 Glas (ca. 125 ml)	Dickmilch (max. 3,8 % Fett absolut)
Wassermelone	1 (Kinder-)Handvoll	Obst nach Saison / Region

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Weiches Obst wählen, in Scheiben oder Stücke schneiden. Scharfkantige, harte oder runde Lebensmittel wie Nüsse oder Beeren zerkleinern (Verschluckungsgefahr).

Grießbrei mit Fruchtsoße

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Grießbrei mit Fruchtsoße

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
(Vollkorn-)Grieß	2 Teelöffel	feiner Couscous
Milch (max. 3,8 % Fett absolut)	1 Glas (ca. 125 ml)	Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)
Kiwi	1, püriert	Obst nach Saison / Region Fruchtgrütze

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Keine

Brötchen mit Cocktailtomaten

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Brötchen mit Cocktailtomaten

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
(Vollkorn-)Roggenbrötchen	2-3 Scheiben	Vollkornknäckebrot
Cocktailtomaten	1 Handvoll	Gemüse nach Saison

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Brot fein gemahlen, ohne harte Rinde, mundgerecht.

Weiches Gemüse wählen, Tomaten halbieren (Verschluckungsgefahr).

(Vollkorn-) Rosinenbrötchen

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



(Vollkorn-) Rosinenbrötchen

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
(Vollkorn-) Rosinenbrötchen	1/2	Vollkornbrötchen Walnussbrot

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Keine

Müsli mit Obst

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Müsli mit Obst

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Haferflocken	3-5 Esslöffel	Fünfkernflocken Cornflakes
Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)	1 Becher (ca. 125 g)	Milch (max. 3,8 % Fett absolut) Kefir (max. 3,8 % Fett absolut)
Weintrauben und Apfel	1 (Kinder-)Handvoll	Obst nach Saison / Region Nüsse
Leinsamen, geschrotet	1 Teelöffel	Sesam

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Feine Haferflocken. Weiches Obst wählen, Weintrauben halbieren (Verschluckungsgefahr).
Scharfkantige, harte oder runde Lebensmittel wie Nüsse oder Beeren zerkleinern
(Verschluckungsgefahr).

Breze mit Gemüse

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Breze mit Gemüse

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Breze	1/2	Laugenstange Laugenbrötchen
Paprika, rot und gelb	1 Handvoll	Gemüse nach Saison / Region

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Weiches Gemüse wählen, in Scheiben oder Stücke schneiden.

Gemüsemikado mit Dip

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Gemüsemikado mit Dip

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Gurken und Paprika, rot, orange und gelb	1 (Kinder-) Handvoll	Gemüse nach Saison / Region
Speisequark (max. 5 % Fett absolut)	3 Esslöffel	Hummus Linsenaufstrich
Milch (max. 3,8 % Fett absolut)	1 Esslöffel	Dickmilch (max. 3,8 % Fett absolut) Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Weiches Gemüse wählen, in Scheiben oder Stücke schneiden. Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen, Bohnen, Linsen) sind schwer verdaulich und sollten schrittweise eingeführt werden.

Gemüsemikado

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Gemüsemikado

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Gurken und Paprika, rot, orange und gelb	1 Handvoll	Gemüse nach Saison / Region

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Weiches Gemüse wählen, in Scheiben oder Stücke schneiden.

Vollkornbrot mit verschiedenen Aufstrichen und Gemüse

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Vollkornbrot mit verschiedenen Aufstrichen und Gemüse

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Vollkornbrot	1 Scheibe	Vollkornbrötchen
Hummus	1 Teelöffel	Lintenaufstrich
Frischkäse	1 Esslöffel	Butter oder Margarine
Karotten	1/2	Gemüse nach Saison / Region

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Brot fein gemahlen, ohne harte Rinde, mundgerecht. Weiches Gemüse wählen, in Scheiben oder Stücke schneiden. Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen, Bohnen, Linsen) sind schwer verdaulich und sollten schrittweise eingeführt werden.

Obst gedippt

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Obst gedippt

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Speisequark (max. 5 % Fett absolut)	1 Esslöffel	Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)
Milch (max. 3,8 % Fett absolut)	1 (Kinder-) Handvoll	Dickmilch (max. 3,8 % Fett absolut) Buttermilch (max. 3,8 % Fett absolut)
Apfel und Birne	je 3 Scheiben	Obst nach Saison / Region

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Weiches Obst wählen, in Scheiben oder Stücke schneiden. Scharfkantige, harte oder runde Lebensmittel wie Nüsse oder Beeren zerkleinern (Verschluckungsgefahr).

Fruchtmilch

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Fruchtmilch

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Milch (max. 3,8 % Fett absolut)	1 Glas (ca. 125 ml)	Buttermilch (max. 3,8 % Fett absolut) Dickmilch (max. 3,8 % Fett absolut)
Erdbeeren	1 (Kinder-) Handvoll	Obst nach Saison / Region

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Gut pürieren, damit keine Fruchtstücke zurück bleiben.

Brot mit Käse und Tomaten

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Brot mit Käse und Tomaten

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Vollkornbrot	2 Scheiben	Vollkorntoast Knäckebrot
Käse (max. 30 % Fett absolut)	2 Scheiben	Frischkäse
Cockailtomaten	1 Handvoll	Gemüse nach Saison / Region
Butter oder Margarine	1 Teelöffel	Hummus Linsenaufstrich

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Weiches Gemüse wählen, Tomaten halbieren (Verschluckungsgefahr). Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen, Bohnen, Linsen) sind schwer verdaulich und sollten schrittweise eingeführt werden.

Obst und Rohkost gespießt

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Obst und Rohkost gespießt

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Banane und Kiwi	2-3 Scheiben	Obst nach Saison / Region
Karotte und Cocktailtomaten	2-3 Scheiben	Gemüse nach Saison / Region

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Weiches Obst und Gemüse wählen, Tomaten halbieren (Verschluckungsgefahr),
Vorsichtiger Umgang mit Spießen.

Müsli mit Cornflakes und Obst

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Müsli mit Cornflakes und Obst

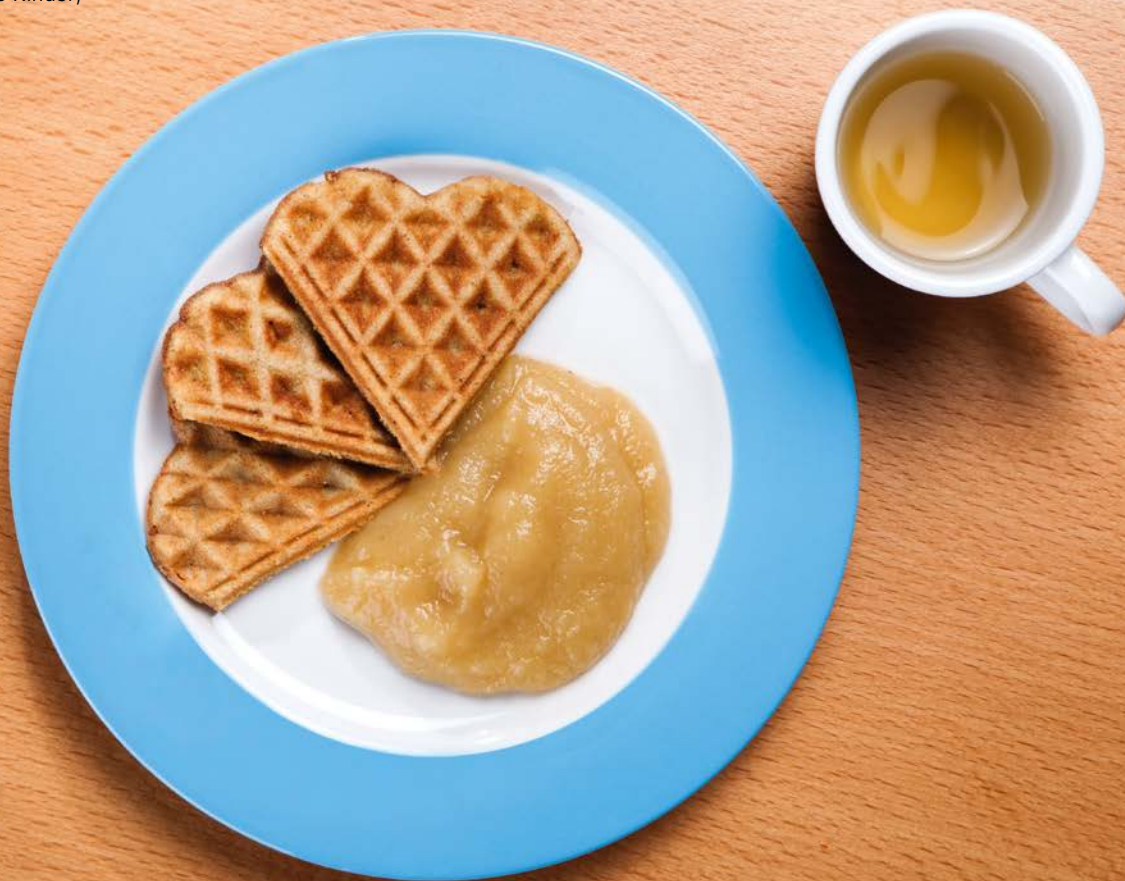
Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Haferflocken	3 Esslöffel	Fünfkernflocken
Cornflakes	1 Esslöffel	Nüsse (z. B. Walnüsse) Ölsaaten (z. B. Leinsamen)
Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)	1 Becher (ca. 125g)	Kefir (max. 3,8 % Fett absolut) Milch (max. 3,8 % Fett absolut)
Weintrauben und Apfel	1 (Kinder-) Handvoll	Obst nach Saison / Region

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Feine Haferflocken. Weiches Obst wählen, Weintrauben halbieren (Verschluckungsgefahr). Scharfkantige, harte oder runde Lebensmittel wie Nüsse oder Beeren zerkleinern (Verschluckungsgefahr).

Selbstgemachte (Vollkorn-)Waffeln mit Obstmus

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Selbstgemachte (Vollkorn-)Waffeln mit Obstmus

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Vollkornwaffeln	3/4	Vollkornpfannkuchen
Apfelmus	3-5 Esslöffel	Fruchtgrütze frisches Obst püriert nach Saison / Region

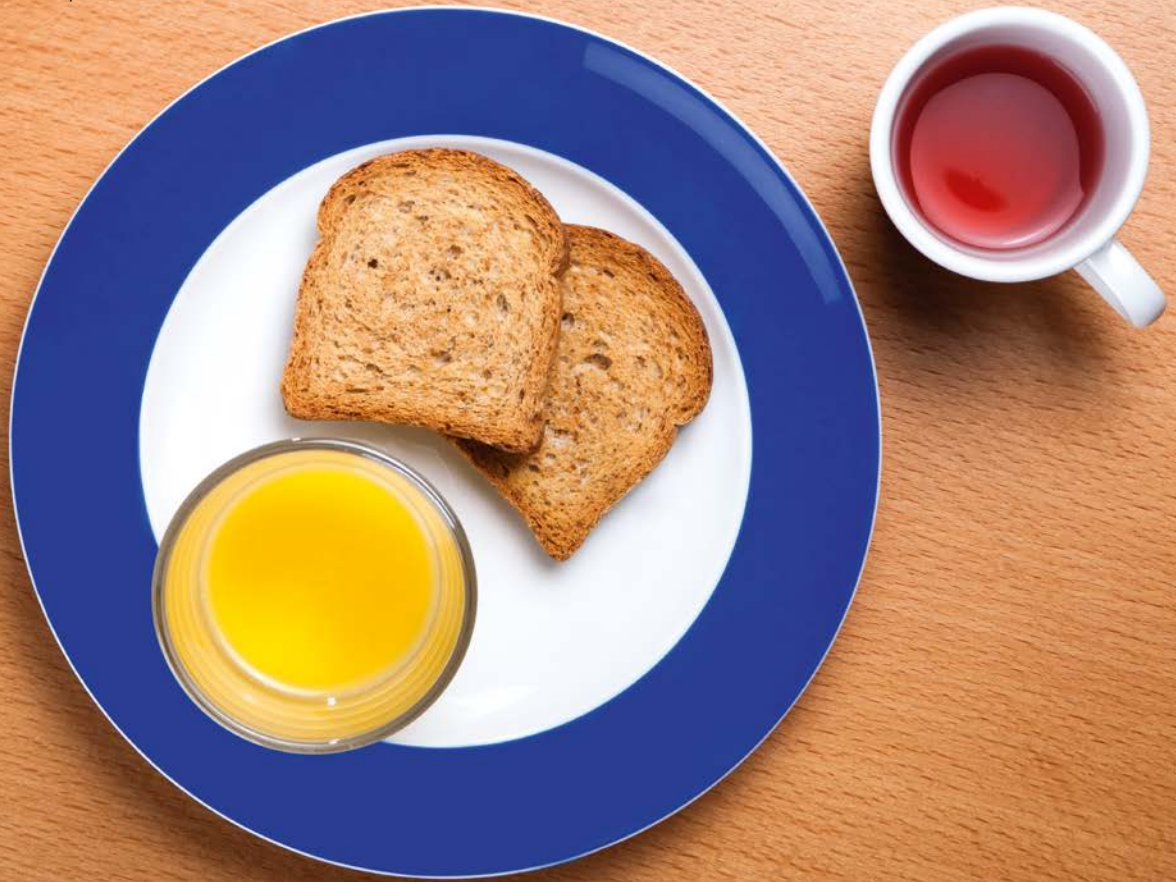
Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Keine

Ein Beispiel für Geburtstagskuchen
und Co. integriert in das reguläre
Angebot (Vollkornwaffeln)

Vollkornzwieback mit Obstsaft

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Vollkornzwieback mit Obstsaft

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Vollkornzwieback	2 Scheiben	Vollkornbrötchen
Orangensaft pur	1 Glas (ca. 125 ml)	Obst oder Gemüsesaft

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Keine

Brot mit Gemüsesticks

(Mengen für 4- bis 6-jährige Kinder)



Brot mit Gemüsesticks

Lebensmittel	Beispielhafte Menge für 4- bis 6-Jährige	Lebensmittelvarianten (Beispiele)
Vollkornbrot	2 Scheiben	Vollkornknäckebrötchen Vollkornbrötchen Vollkornzwieback
Gurke, Kohlrabi und Karotte	1 Handvoll	Gemüse nach Saison / Region

Besonderheiten für Krippenkinder (1- bis 3-Jährige):

Weiches Gemüse wählen, in Scheiben oder Stücke schneiden.