

Wenn der Kindergarten Ihres Kindes keine Zwischenmahlzeit anbietet, sind Sie als Eltern gefordert, eine Brotzeit von zuhause mitzugeben. Doch was schmeckt dem Kind, ist auf die Ernährungsbedürfnisse eines Kindergartenkindes

zugeschnitten und schnell vorbereitet? Unsere Brotzeitbeispiele zeigen, dass für ausgewogene Zwischenmahlzeiten keine aufwändigen Rezepte notwendig sind und sie geben Ihnen eine Orientierung für kindgerechte Portionen.

## Was kommt wie häufig in die Brotzeitbox?

<b>ZU JEDER BROTZEIT</b>		Obst oder Gemüse, auch beides möglich	Alle Obst- und Gemüsearten, je nach Saison; Vorsicht bei (Erd-)Nüssen, kleinen Oliven oder kleinen Weintrauben, sie können bei Kindern in die Luftröhre verschluckt werden (Erstickungsgefahr); keine rohen Sprossen mitgeben (Gefahr von Lebensmittelinfektionen)
<b>ZU JEDER BROTZEIT</b>		Getränk, energiefrei oder energiearm	Trinkwasser, Mineralwasser, ungesüßter Kräuter oder Früchtetee, Fruchtsaftchorle
<b>HÄUFIG</b>		Getreideprodukt	Brot, Brötchen, Breze, Zwieback, Knäckebrot, Müsli ungesüßt, am besten als Vollkornprodukte
<b>GELEGENTLICH</b>		Milchprodukt	Schnittkäse oder Frischkäse mit max. 45 % F. i. Tr., Joghurt und Milch mit 1,5 % Fett, Quark-Dip und Fruchtquark aus Magerquark; keine Rohmilch, kein Weichkäse aus Rohmilch, kein Weichkäse mit Rot- oder Gelbschmiere wie z.B. Harzer Käse, Limburger (Gefahr von Lebensmittelinfektionen)
<b>SELTEN</b>		Wurst	Möglichst magere Wurstsorten wie Kochschinken, Putenbrust, Bierwurst, Jagdwurst; keine rohen Wurstprodukte wie z.B. Mettwurst, Teewurst oder Tatar; kein roher Fisch wie z.B. Räucherlachs (Gefahr von Lebensmittelinfektionen)
<b>NICHT GEEIGNET</b>		Süßigkeiten	Süßes Gebäck, Schokoriegel, stark gesüßter Joghurt; Limonaden und Fruchtsäfte

## Die Brotzeit von zuhause für zwei Kindergartenwochen

Die Wochentage können Sie natürlich auch tauschen. Falls Ihr Kind ganztägig in der Einrichtung ist, geben Sie für die

beiden Pausen die doppelte Menge mit oder kombinieren zwei Beispiele.



**MO** BRÖTCHEN MIT FRISCHKÄSE UND SMOOTHIE

1 halbes Vollkornbrötchen  
1 TL Frischkäse  
Smoothie (60 g)

WENN SEHR WENIG ZEIT IST!



**DI** BRÖTCHEN MIT KOCHSCHINKEN UND GEMÜSE

1 halbes Roggen(vollkorn)brötchen  
wenig Butter oder Margarine  
1 kleine Scheibe Kochschinken  
5 Kohlrabi- und 5 Karottenstücke



**MI** FRUCHTJOGHURT MIT ZWIEBACK

1 halber Becher Joghurt (ca. 70 g) mit 1,5 % Fett  
1 Hand voll Heidelbeeren, Himbeeren oder Erdbeeren  
2 Stück Vollkornzwieback



**DO** GEMÜSE-FINGERFOOD MIT KNÄCKEBROT

Je 3 Stück Paprika, Karotte, Gurke und Kohlrabi  
1 Vollkornknäckebrot

## Welche Mengen sind kindgerecht?

Die abgebildeten Mengen sind für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren gedacht, 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. Die Brotzeit in der Kita als zweites Frühstück kann ruhig mehr sein, wenn Ihr Kind beim ersten Frühstück zuhause sehr wenig isst.



**FR** OBST- UND GEMÜSESPIESSE MIT QUARK-DIP

3 Erdbeeren und je  
3 Stück Apfel und Karotte  
2 Cocktailtomaten  
2 EL Quark mit  
2 TL Milch glattgerührt



**MO** VOLLKORNBROT MIT KÄSE UND APFEL

1 Scheibe Vollkornbrot  
wenig Butter oder Margarine  
1 kleine Scheibe Schnittkäse, z. B. Butterkäse  
1 halber Apfel



**DI** JOGHURT MIT BIRNE

3 EL Naturjoghurt (ca. 50 g) mit 1,5 % Fett  
1 TL Müsli, ohne Nüsse  
1 halbe Birne



**MI** BROTSPIESSE MIT FRISCHKÄSE, GURKE UND TOMATEN

1 Scheibe Vollkornbrot  
1 TL Frischkäse  
4 Cocktailtomaten  
4 Stück Salatgurke



**DO** OBST- UND GEMÜSEBOX

1 Mandarine  
2 Stück Salatgurke  
2 Radieschen und  
5 Scheiben Karotte

### Fragen Sie im Kindergarten nach!

Erkundigen Sie sich, was Ihr Kind in der Einrichtung an Verpflegung bekommt, ob es zum Beispiel zwischendurch Milch gibt oder ob generell Getränke, Obst und Gemüse angeboten werden, dann brauchen Sie das nicht extra mitzugeben.



**FR** (VOLLKORN-)ROSINENBRÖTCHEN MIT WEINTRAUBEN

1 halbes (Vollkorn-) Rosinenbrötchen  
kernlose  
Weintrauben

WENN SEHR WENIG ZEIT IST!

## Wichtig zu wissen...

- Kinder mögen Farben und lieben es bunt, auch in der Brotzeitbox.
- Kinder fassen Lebensmittel gerne an, deshalb kommt Obst und Gemüse als Fingerfood besonders gut an.
- Die Brotzeit wird eher gegessen, wenn Kinder in die Auswahl einbezogen und ihre Wünsche berücksichtigt werden.
- Als Getränk reicht Wasser oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee völlig aus. Ein Glas Fruchtsaft oder Smoothie zählt als Obstportion und nicht als Getränk.
- Das gleiche gilt für Milch, sie ist ebenfalls nicht als Durstlöscher geeignet.

## Brauchen Kinder spezielle Lebensmittel?



## EINKAUFLISTE

Was Sie für die Brotzeiten zuhause haben sollten:

- Vollkornbrötchen, -brot, Vollkornzwieback, Vollkornknäckebröt
- Obst und Gemüse wie z.B. Cocktailtomaten, (Mini-)karotten, rote oder gelbe Paprika, Kohlrabi, Gurke, Äpfel, Birnen, Weintrauben, Pflaumen, Erdbeeren (möglichst saisonal)
- Magerquark, Joghurt, Käse wie Schnittkäse und Frischkäse, Butter oder Margarine
- Evtl. Butterbrotbeutel zum Verpacken von Broten, um Geschmacksübertragungen zu vermeiden
- Kleine Plastikdosen und Löffel für Dips und Joghurt

Ganz klar: Nein! Lebensmittel, die gezielt für Kinder angeboten werden, enthalten meist sehr viel Zucker (und oft auch viel Fett) und liefern damit mehr Energie als Kindergartenkinder für zwischendurch brauchen. Sie sind eher als Süßigkeiten zu betrachten und auch so einzusetzen.

Kern – Kompetenzzentrum für Ernährung  
an der Bayerischen Landesanstalt  
für Landwirtschaft  
Am Gereuth 4  
85354 Freising und  
Hofer Straße 20  
95326 Kulmbach  
E-Mail: [poststelle@Kern.bayern.de](mailto:poststelle@Kern.bayern.de)  
Redaktion: Bereich Ernährungsinformation  
und Wissenstransfer  
Fotos: Eising Fotostudio, München  
Druck: KKW-Druck, Kempten  
[www.Kern.bayern.de](http://www.Kern.bayern.de)  
Stand: Januar 2015

HERAUSGEBER

 **Kern** Kompetenzzentrum  
für Ernährung



Netzwerk Junge Eltern/Familien

## Komm' wir frühstücken

Lieblingsbrotzeiten für Kindergartenkinder