



**EU-SCHUL-
PROGRAMM** NRW
FÜR OBST, GEMÜSE UND MILCH



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

FRÜHSTÜCK & ZWISCHENSNACKS IN DER KITA

Die Lebensmittelauswahl
clever gestalten

WARUM FRÜHSTÜCK & ZWISCHENSNACKS SO WICHTIG SIND

Das **Frühstück** ist die erste und wichtigste Mahlzeit am Tag. Kinder, die morgens frühstücken, sind konzentrierter und fitter. Zwischen dem Abendessen am Vortag und dem frühen Morgen sind viele Stunden vergangen und die Energiespeicher sind leer. Wird nicht gefrühstückt, bekommt der Körper keine neue Energie. Doch besonders Kinder brauchen viel Energie fürs Spielen, Lernen und die Bewegung in ihrem Alltag, ob zu Hause oder in der Kita.

Fällt das 1. Frühstück klein aus, weil es morgens zu Hause vielleicht etwas stressig ist, kann das 2. Frühstück ein bisschen üppiger sein. Wird zu Hause schon ordentlich gefrühstückt, reicht oftmals ein kleiner Zwischensnack.



Nach dem Mittagessen in der Kita vergehen häufig mehrere Stunden, bis die Kinder abgeholt werden bzw. zu Abend essen. Ein ausgewogener **Zwischensnack am Nachmittag** gibt Energie und hält fit bis zum Abend.

! Ob die mitgebrachte Brotdose von zu Hause oder das Essensangebot von der Kita: auf die richtige Lebensmittelauswahl kommt es an. Denn Frühstück und Zwischensnacks in der Kita sollen nicht nur die nötige Energie liefern und satt machen, sondern die Kinder auch ausreichend mit wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen versorgen.

EIN BLICK AUF DIE LEBENSMITTELAUSWAHL

Geht es um die Gestaltung des ersten oder zweiten Frühstücks oder des Snacks am Nachmittag, ist vor allem eins wichtig: ausgewogen, abwechslungsreich und natürlich lecker sollte es sein. Hier lohnt sich ein Blick auf die Lebensmittelauswahl:



GETRÄNKE



Jederzeit verfügbar

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk – ohne Zucker und Süßungsmittel. Leitungswasser ist der beste Durstlöcher und sollte jederzeit verfügbar sein. Auch ungezuckerte Früchte- und Kräutertees sind eine gute Wahl.



Als Durstlöcher ungeeignet sind Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränke, Brausen, Nektare, Obstsäfte, Eistees und Milchlischgetränke. Sie enthalten oft viel Zucker und liefern damit viele überflüssige Kalorien.



OBST



2x täglich*

Zweimal täglich Obst zum Frühstück und als Zwischensnack sind optimal, und zwar ohne Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln. Wählen Sie aus der Vielfalt der regionalen und saisonalen Sorten. Auch ungesalzene Nüsse und Ölsaaten wie Leinsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne gehören zum Obst. Eine Kinderhandvoll davon kann eine Portion Obst am Tag ersetzen – für die Kleinen ist Nussmus eine tolle Alternative, z.B. ins Müsli oder aufs Brot.



Nüsse und Saaten lassen sich prima in einem selbstgebackenen Brot verarbeiten.



Bieten Sie Obst möglichst häufig als Stückobst an, also in der natürlichen Form – das fördert die Geschmacksbildung der Kinder.

GEMÜSE & SALAT



mind. 1 x täglich*

Bieten Sie mindestens einmal täglich Gemüse und Salat zum Frühstück oder als Zwischensnack an. So groß wie die Auswahl an saisonalem und regionalem Gemüse und Salat sind auch die Zubereitungsmöglichkeiten. Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Bohnen gehören ebenfalls dazu. Ob als Rohkost, Brot-/Brötchenbelag, Gemüsesticks mit einem Dip oder als selbstgemachter Brotaufstrich (z. B. Hummus, Aufstrich aus roten Linsen) – der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.



Beim Zubereiten von Gemüse, z. B. beim Garen, gehen wichtige Vitamine und Mineralstoffe verloren. Bieten Sie daher Gemüse im Rahmen von Frühstück und Zwischensnacks dreimal pro Woche als Rohkost an – oder am besten täglich.



GETREIDE & GETREIDEPRODUKTE



mind. 2 x täglich*

Ob Brot, Brötchen, Müsli oder Getreideflocken – bieten Sie mindestens zweimal täglich Getreide und Getreideprodukte zum Frühstück und als Zwischensnack an. Wählen Sie Müslis und Cornflakes ohne Zusatz von Zucker, Sirup, Honig oder anderen Süßungsmitteln. Auf das Angebot von Müslis mit einem hohen Anteil an Trockenfrüchten wie Rosinen und Aprikosen sollte verzichtet werden. Sie sind zwar „ohne Zuckerzusatz“, können jedoch viel Fruchtzucker enthalten, sehr süß sein und den Zahnschmelz angreifen.

TIPP

Stellen Sie das Müsli am besten selbst mit geeigneten Komponenten zusammen, sodass der Anteil an Trockenfrüchten nicht zu hoch ist. Alternativ können Sie eine Müsli-Bar anbieten, an der sich die Kinder ihr eigenes Müsli zusammenstellen können.



Mindestens die Hälfte des täglichen Angebots sollte aus Vollkornprodukten (z. B. Vollkornbrot oder Haferflocken) bestehen. Sie enthalten einen hohen Anteil an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und sättigen länger als Getreideprodukte aus Auszugsmehl.



MILCH & MILCHPRODUKTE → mind. 2x täglich*

Die Auswahl an Milchprodukten zur Gestaltung von Frühstück und Zwischensnacks ist groß. Idealerweise sind sie mindestens zweimal täglich im Angebot, z.B. als Milch zum Trinken, Milchshake, Quarkspeise, Brotbelag oder Dip.

Achten Sie darauf, dass Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir und Speisequark keinen Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln enthalten. Für ein gutes Gleichgewicht zwischen Energiegehalt und Nährstoffzufuhr werden folgende maximale Fettstufen bestimmter Milchprodukte empfohlen:

- Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% Fett absolut
- Speisequark: max. 5% Fett absolut
- Käse: max. 30% Fett absolut

! Milch und Milchprodukte liefern hochwertiges Eiweiß, viel Calcium, Mineralstoffe und Vitamine. Doch belastet die Produktion tierischer Lebensmittel das Klima. Deshalb können Milch und Milchprodukte ab und zu durch pflanzliche Alternativen ersetzt werden. Zwar ist ein rein veganes Angebot für Kinder nicht geeignet, einzelne vegane Mahlzeiten aber schon.



*Die Häufigkeit bezieht sich auf Frühstück **und** Zwischenmahlzeiten.



Jetzt geht's um die WURST ... → 0 x täglich*

Fleisch- und Wurstwaren als Brotbelag gehören prinzipiell nicht zum Angebot von Frühstück und Zwischensnacks.

! Eine tolle und zudem klimafreundliche Alternative sind Brotaufstriche auf Basis von Gemüse, Hülsenfrüchten oder Obst – sie sind bei Kindern sehr beliebt!



ÖLE & FETTE → Sparsam verwenden

Wenn bei der Zubereitung von Frühstück oder Zwischensnack Öl verwendet wird, eignet sich Rapsöl. Aber auch Lein-, Soja-, Walnuss und Olivenöl sind eine gute Wahl.

Aus ernährungsphysiologischer Sicht und für den Klimaschutz ist als Streichfett Margarine auf Basis von Rapsöl oder den genannten Alternativen die bessere Wahl zu Butter. Margarine aus den genannten Ölen enthält günstigere Fettsäuren und ihre Erzeugung liefert deutlich weniger Treibhausgase.



SÜSSES & SALZIGES → Nur zu besonderen Anlässen

Die sogenannten „Extras“, zu denen Süßigkeiten, salzige Snacks, gesüßte Getränke wie Limonaden, süße Joghurts etc. gehören, eignen sich nicht als Frühstück oder Zwischensnack. Definieren Sie am besten klare Regeln für den Umgang mit Süßigkeiten in Ihrer Einrichtung.

! Kinder brauchen keine speziellen Kinderlebensmittel. Sie enthalten häufig zu viel Zucker und Fett, Aromen und Zusatzstoffe wie Farbstoffe oder Geschmacksverstärker. Zudem sind sie meist teurer.

GESTALTUNG DES FRÜHSTÜCKS- ANGEBOTS IN DER KITA

Das Frühstücksangebot durch die Kita kann ganz individuell gestaltet werden – dabei haben Vollkornprodukte, Gemüse, Obst sowie Milch und Milchprodukte einen festen Platz. Auch leckere Brotaufstriche auf Basis von Gemüse oder Hülsenfrüchten gehören dazu und sind eine tolle und zudem auch klimafreundliche Alternative zu Wurst auf dem Brot. Kombinieren Sie die Lebensmittel je nach Bedarf und Möglichkeiten.

Frühstücksangebot Variante 1:

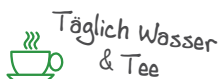
Jeden Tag Müsli und Brot zur Auswahl, dazu wechselnde Beläge bzw. Zutaten.



Montag	Vollkornbrot, Käse, Milch, Müsli/Cornflakes, Obst, Gemüse
Dienstag	Vollkornbrötchen, Brotaufstrich, Milch, Müsli/Haferflocken, Joghurt, Obst, Gemüse
Mittwoch	Vollkornbrot, Käse, Eier, Milch, Müsli/Haferflocken, Quark, Obst, Gemüse
Donnerstag	Vollkornbrötchen, Brotaufstrich, Milch, Müsli/Haferflocken, Joghurt, Obst, Gemüse
Freitag	Vollkornbrot, Käse, Milch, Müsli/Cornflakes, Obst, Gemüse

Frühstücksangebot Variante 2:

Jeden Tag entweder Müsli oder Brot, einzelne Wochentage haben einen Schwerpunkt.



Montag	Vollkornbrot mit Käse, Tomate & Gurke, Stückobst
Dienstag	Müsli/Haferflocken mit Joghurt und Obst, Gemüserohkoststeller
Mittwoch	Vollkornbrötchen mit Linsenaufstrich, Salat und Möhre, Glas Milch, Stückobst
Donnerstag	Müsli/Haferflocken mit Milch und Obst, Gemüserohkoststeller
Freitag	Möhrenwaffeln mit Quark, Stückobst

GESTALTUNG DES NACH- MITTAGSSNACKS IN DER KITA

Der Snack am Nachmittag gibt Energie und hält fit bis zum Abend. Das Angebot von Gemüserohkost oder Obst allein macht häufig nicht nachhaltig satt und liefert zu wenig Energie. Am besten wird der Nachmittagssnack mit dem Mittagessen abgestimmt: Gab es zum Mittagessen etwas Süßes, z. B. Milchreis oder Pfannkuchen? Dann kann es nachmittags etwas Herzhaftes sein. War das Mittagessen sehr reichhaltig? Dann reicht ein leichter Nachmittagssnack.

IDEEN FÜR DEN NACHMITTAGSSNACK

- Vollkornbrötchen mit Frischkäse oder Hummus
- Müsli mit Milch/Joghurt und Obst
- Vollkornknäckebrötchen mit Nussmus und Banane
- Quarkspeise mit gemahlene Nüssen verrührt oder/und mit Obststücken zum Dippen
- Pumpernickel mit Frischkäse und selbstgemachter Marmelade
- Obstsalat mit frischem und saisonalem Obst
- Milchshake mit frischem und saisonalem Obst
- Käse und Rohkost/Obst zum Aufspießen



Bieten Sie zu Vollkornbrot, -brötchen und Co. immer frisches saisonales Gemüse und Obst an, ob zum Knabbern oder als Brotbelag!



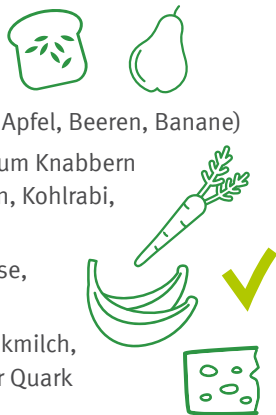
DIE BROTDOSE VON ZU HAUSE – WIE SIE ELTERN MITNEHMEN

Werden Frühstück und/oder Zwischensnacks von zu Hause mit in die Kita gebracht, liegt die Verantwortung der Lebensmittelauswahl bei den Eltern. Damit die Brotdose ausgewogen, lecker und abwechslungsreich gefüllt ist, kommunizieren Sie, welche Lebensmittel und Getränke Sie sich von den Eltern als mitgebrachtes Frühstück oder Zwischensnack wünschen und worauf Sie besonderen Wert legen.



WAS GEHÖRT IN DIE BROTDOSE?

- ✓ Vollkornbrot-/brötchen
- ✓ Getreideflocken/Müsli
- ✓ Frisches, saisonales Obst (z.B. Apfel, Beeren, Banane)
- ✓ Frisches, saisonales Gemüse zum Knabbern oder als Brotbelag (z.B. Möhren, Kohlrabi, Gurke, Paprika, Tomate, Salat)
- ✓ Aufstriche auf Basis von Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst
- ✓ Milch & Milchprodukte wie Trinkmilch, Naturjoghurt, (Frisch)Käse oder Quark



WAS GEHÖRT NICHT IN DIE BROTDOSE?

- ✗ Süßigkeiten
- ✗ Fruchtojoghurt
- ✗ „Quetschies“
- ✗ Pudding
- ✗ Waffeln/süße Brötchen/Hörnchen
- ✗ Gebäck/Frühstückskekse
- ✗ Süße Aufstriche
- ✗ Gezuckerte Frühstückscerealien/Müsli mit Zuckerzusatz
- ✗ Weißbrot, Toast
- ✗ Kakao, Eistee, Limonade



TIPP Das Auge isst mit! Eine bunte Brotdose, appetitlich verpackt, macht Kindern Spaß und der Inhalt wird auch gern gegessen. Was mit rein soll, können die Kinder zu Hause mitentscheiden.

FRÜHSTÜCK UND ZWISCHENSNACKS IM VERPFLEGUNGSKONZEPT VERANKERN

Unabhängig davon, ob Sie Frühstück und Zwischensnacks in der Kita anbieten oder diese von zu Hause mitgebracht werden – beschreiben Sie Ihre Vorstellungen und Wünsche an die Gestaltung der Lebensmittelauswahl in Ihrem Konzept. Dann ist für alle deutlich, worauf Sie besonderen Wert legen, für die Eltern und auch für Ihr Team.



Wertvolle Informationen rund um das Thema Kitaverpflegung, tolle Rezeptideen und Tipps, wie Sie Frühstück und Zwischen-snacks in Ihrem Verpflegungskonzept verankern können, finden Sie auf der Internetseite der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW:

www.kita-schulverpflegung.nrw



Kennen Sie schon das EU-Schulprogramm NRW für Obst, Gemüse und Milch? Kitas haben die Möglichkeit sich um die Teilnahme am Programmteil Schulmilch zu bewerben und über ein Jahr kostenfrei Milch und Milchprodukte zu beziehen. Alle Informationen zum Programm finden Sie unter:

www.schulobst-milch.nrw.de

Gefördert durch:

**Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen**



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

HERAUSGEBER:

Verbraucherzentrale NRW e. V.

Mintropstr. 27

40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-025

Internet: www.kita-schulverpflegung.nrw

E-Mail: schulmilch@verbraucherzentrale.nrw

kita-verpflegung@verbraucherzentrale.nrw

Stand: November 2022

Fotos: 123rf.com, AdobeStock; Gestaltung: Die Druckberatung, Krefeld
Druckerei: dieUmweltDruckerei GmbH; Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier
ausgezeichnet mit dem Blauen Engel