



**verbraucherzentrale**  
*Nordrhein-Westfalen*

# ZWISCHENSNACKS IN DER KITA

## CLEVER PLANEN

Checkliste für eine Verpflegungswoche

# ZWISCHENSNACKS CLEVER PLANEN

Snacken in der Kita leicht gemacht

## Zwischendurch snacken - muss das denn sein?

Die Antwort ist ganz leicht - ja! Zwischensnacks sind gerade für Kinder eine wichtige Mahlzeit, damit sie über den Tag immer wieder Energie tanken können zum bewegen, lernen und spielen. Häufig vergehen mehrere Stunden zwischen Frühstück, Mittag- und Abendessen und ein cleverer Snack sorgt für den Energieschub zwischendurch.

## Wofür eine Checkliste?

Genauso wie es für die Hauptmahlzeiten Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl gibt, so gibt es auch Empfehlungen für die Gestaltung von Zwischensnacks in der Kita.



Die Checkliste ist dafür geeignet, Sie bei einer cleveren, abwechslungsreichen und vielfältigen Planung Ihres Snackangebots entlang der aktuellen Empfehlungen zu unterstützen!

Für Kinder werden **zwei Zwischenmahlzeiten empfohlen** - ein Snack am Vormittag, z.B. als zweites Frühstück, und ein Snack am Nachmittag. Ein Snack der immer geht, da einfach und schnell zubereitet, ist eine Auswahl an Obst und Gemüse für die Kleinen mit vielen wichtigen Nährstoffen.

Doch Obst und Gemüse allein reichen häufig als Zwischensnack für einen ordentlichen Energieschub nicht aus, insbesondere am Nachmittag. Daher stellen Brot und Getreideflocken, Milch und Milchprodukte sowie eine abwechslungsreiche Auswahl an Obst und Gemüse, insbesondere mit Hülsenfrüchten, Nüssen und Ölsaaten, eine wichtige Ergänzung im Snackangebot dar.

**Obst & Gemüse  
als Zwischensnack  
reichen häufig für einen  
ordentlichen Energieschub  
allein nicht aus!**

**... und los geht's mit Ihrer Checkliste!**



Weitere Infos rund um das Thema  
**“Frühstück & Zwischensnacks in der Kita - Die Lebensmittelauswahl  
clever gestalten”** in unserer Broschüre für Kitas!



# ZWISCHENSNACKS CLEVER PLANEN

## So gelingt die Lebensmittelauswahl

Zwischensnacks lassen sich einfach und praktisch zusammenstellen. Schöpfen Sie dabei aus der Vielfalt an Brot, Brötchen und Getreideflocken, Milch und Milchprodukten sowie Gemüse und Obst, um ein abwechslungsreiches Angebot zu gestalten.



### Stimmen Sie die Zwischensnacks mit den anderen Mahlzeiten ab.

Gibt es zum Mittagessen etwas Süßes, z. B. Milchreis oder Pfannkuchen? Dann kann es nachmittags etwas Herzhaftes sein. Ist das Mittagessen sehr reichhaltig? Dann reicht ein leichter Nachmittagsnack, z.B. Gemügesticks mit einem Quarkdip.

### Wählen Sie täglich aus der Vielfalt und kombinieren Sie clever:

#### Brot/Brötchen/ Getreideflocken



##### Brot, Brötchen etc.

Roggenbrot  
Schwarzbrot  
Mehrkornbrot  
Roggenbrötchen  
Dinkelbrötchen  
Mehrkornbrötchen  
Bagel  
Knäckebrot  
Maiswaffeln  
Brezel  
Tortilla...

##### Getreideflocken (ungesüßt)

Haferflocken  
Dinkelflocken  
Hirseflocken...

Wählen Sie  
Vollkornprodukte!

#### Milch/ Milchprodukte



**Milch, Naturjoghurt,  
Buttermilch,  
Dickmilch, Kefir**  
max. 3,8 % Fett  
absolut, ungesüßt

**Speisequark**  
max. 5 % Fett  
absolut, ungesüßt

**Käse**  
z.B. Frischkäse,  
Emmentaler, Gouda,  
Butterkäse, Edamer,  
Hüttenkäse,  
Mozzarella, Feta,  
Ziegenkäse,  
Camembert...  
max. 30 % Fett  
absolut

#### Gemüse/Salat/ Hülsenfrüchte



##### Frisch oder TK\*, saisonal

Möhren  
Minitomaten  
Gurke  
Paprika  
Kohlrabi  
Radieschen  
Rucola  
Eisbergsalat  
Kräuter...

**Hülsenfrüchte**  
(Kicher)Erbsen  
Linsen  
Bohnen  
z.B. als Brotaufstrich  
wie Hummus oder  
Linsenaufstrich

#### Obst/Nüsse/ Ölsaaten



##### Frisch oder TK\*, saisonal

Apfel  
Birne  
Weintrauben  
Beeren...

**Ungesalzene Nüsse**  
Walnüsse, Mandeln,  
Cashewkerne  
z.B. als Nussmus

**Ölsaaten**  
Leinsamen  
Sonnenblumen-,  
Kürbiskerne

#### Getränke



**Geeignete  
Durstlöcher**  
Leitungswasser  
Mineralwasser  
Früchte- und  
Kräutertee

ohne Zusatz von  
Zucker und  
sonstigen  
süßenden  
Zutaten

Zu jedem  
Zwischensnack  
gehört ein  
Getränk!

\*TK = tiefgekühlt

**Gemüse, Obst und belegte Brote sind die Klassiker unter den Zwischensnacks. Doch das muss keineswegs langweilig sein – das Geheimnis liegt in der Vielfalt & Abwechslung!**

Variieren Sie die Brotsorten, verwenden Sie leckere Alternativen zu beliebten Brotbelägen wie Aufschnitt und Käse, z.B. pflanzliche Brotaufstriche auf Basis von Hülsenfrüchten, Nüssen und Ölsaaten, und kombinieren Sie diese mit reichlich Gemüse, Obst, Salatblättern oder Kräutern - lecker!

Hier finden Sie leckere **Rezeptideen für pflanzliche Brotaufstriche** – von herzhaft bis süß ist alles dabei:



# ZWISCHENSNACKS CLEVER PLANEN

Checkliste für eine Verpflegungswoche

Unser Angebot in der Woche vom

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Brot/  
Brötchen/  
Getreide-  
flocken...



Milch/  
Milch-  
produkte



Gemüse/  
Salat/  
Hülsen-  
früchte



Obst/  
Nüsse/  
Ölsaaten



Besondere  
Anlässe,  
z.B. Feste,  
Geburtstage



Snack am...

		Brot/ Brötchen/ Getreide- flocken...	Milch/ Milch- produkte	Gemüse/ Salat/ Hülsen- früchte	Obst/ Nüsse/ Ölsaaten	Besondere Anlässe, z.B. Feste, Geburtstage
MONTAG	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"/>
DIENSTAG	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"/>
MITTWOCH	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"/>
DONNERSTAG	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"/>
FREITAG	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"/>

## GEGENCHECK

SOLL	<b>HÄUFIGKEITSEMPFEHLUNGEN</b> Pro Woche und Lebensmittelgruppe...	mind. 5x	mind. 5x	mind. 5x	5x	Keine Empfehlung
	<b>IST</b> WAS WIRD WIE HÄUFIG ANGEBOTEN? Häufigkeiten in jeder Lebensmittelgruppe addieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>SOLL-IST-VERGLEICH</b> Was läuft gut? Wo ist noch Optimierungsbedarf?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Zu jedem  
Snack ein  
Getränk dazu!

# ZWISCHENSNACKS CLEVER PLANEN

## Schritt für Schritt durch die Checkliste

Damit jede Woche ein ausgewogenes Angebot an Brot und Getreideflocken, Milch und Milchprodukten sowie Gemüse und Obst im Rahmen der Zwischenverpflegung angeboten wird, füllen Sie für jede Verpflegungswoche die Checkliste aus. Und so geht's:

### Schritt für Schritt durch die Checkliste:

- ✓ Tragen Sie für jeden Tag die Zwischensnacks für Vor- und Nachmittag ein.
- ✓ Machen Sie ein Kreuzchen, wenn die jeweilige Lebensmittelgruppe angeboten wird.
- ✓ Zählen Sie die Kreuzchen in jeder Lebensmittelgruppe für die gesamte Woche und tragen Sie die Häufigkeit im Gegencheck unter „IST“ ein.
- ✓ Vergleichen Sie nun die Häufigkeitsempfehlungen (Soll-Werte) mit Ihrem Angebot (Ist-Werte) und tragen Sie im Soll-Ist-Vergleich die Unterschiede und Übereinstimmungen ein (z.B. +1, +2 oder ein Häkchen, wenn die Empfehlungen erfüllt werden).

### Anhand des Beispiels können Sie sehen:

- Milch und Milchprodukte sowie Obst werden ausreichend angeboten.
- Die Lebensmittelgruppen Brot/Brötchen/Getreideflocken und Gemüse/Salat/Hülsenfrüchte können noch häufiger angeboten werden, z.B. indem an einem Tag ein Milchprodukt ersetzt wird.
- Zu besonderen Anlässen mitgebrachte Lebensmittel, wie hier der Geburtstagskuchen von Paloma am Donnerstag, werden als Zwischensnack in das reguläre Angebot integriert unter „besondere Anlässe“.

Unser Angebot in der Woche vom		03.06.2024 bis 07.06.2024		Brot/ Brötchen/ Getreide- flocken...	Milch/ Milch- produkte	Gemüse/ Salat/ Hülsen- früchte	Obst/ Nüsse/ Ölsaaten	Besondere Anlässe, z.B. Feste, Geburtstage
Snack am...								
MONTAG	Vormittag	Gemüsesticks mit Quardip	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nachmittag	Müsli mit Joghurt und Obst	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DIENSTAG	Vormittag	Obstteller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nachmittag	Vollkornbrot mit Frischkäse und Gurken	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MITTWOCH	Vormittag	Fruchtmilch	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nachmittag	Vollkornzwieback mit Gemüseaufstrich	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DONNERSTAG	Vormittag	Obst- und Gemüseteller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nachmittag	Geburtstagskuchen von Paloma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
FREITAG	Vormittag	Quark mit Obstkompott	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nachmittag	Süße Quark-Öl-Bärchen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>GEGENCHECK</b>				↓	↓	↓	↓	↓
<b>SOLL</b>	<b>HÄUFIGKEITSEMPFEHLUNGEN</b> Pro Woche und Lebensmittelgruppe...			mind. 5x	mind. 5x	mind. 5x	5x	keine Obergrenze
<b>IST</b>	<b>WAS WIRD WIE HÄUFIG ANGEBOTEN?</b> Häufigkeiten in jeder Lebensmittelgruppe addieren			4x	6x	4x	5x	1x
<b>SOLL-IST-VERGLEICH</b> Was läuft gut? Wo ist noch Optimierungsbedarf?				+1	✓	+1	✓	



**Generell eignen sich Süßigkeiten & Co. nicht als Zwischensnack.**

Definieren Sie am besten klare Regeln für den Umgang mit Süßigkeiten in Ihrer Einrichtung.

**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*

Verbraucherzentrale NRW e.V.  
Helmholtzstraße 19  
40215 Düsseldorf

Internet: [www.kita-schulverpflegung.nrw](http://www.kita-schulverpflegung.nrw)

E-Mail: [schulmilch@verbraucherzentrale.nrw](mailto:schulmilch@verbraucherzentrale.nrw); [kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw](mailto:kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw)

Die Checkliste wurde erstellt im Rahmen des *Projekts BEKind - Begleitmaßnahmen zur Ernährungsbildung für Kinder in Kitas und Schulen im Rahmen des EU-Schulprogramms für Obst, Gemüse und Milch in NRW*

Stand: Juli 2024

Text & Gestaltung: Friederike Maretzke



Gefördert durch:

Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen

