



Netzwerk Junge Eltern/Familien

# Komm' wir frühstücken

Lieblingsbrotzeiten für  
Kindergartenkinder

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 Ihnen, 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?

ZU JEDER BROTTZEIT		Obst oder Gemüse, auch beides möglich	Der Schwerpunkt der Brotzeit liegt auf Obst und Gemüse: Geeignet sind alle Obst- und Gemüsearten, je nach Saison; Gemüse und Hülsenfrüchte können auch zusätzlich als vegetarischer Brotaufstrich eingesetzt werden. 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)
ZU JEDER BROTTZEIT		Getränk, energiefrei oder energiearm	Trinkwasser, Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee, Fruchtsaftschorle
HÄUFIG		Getreideprodukt	Brot, Brötchen, Breze, Zwieback, Knäckebrot, Müsli ungesüßt, ungesalzene Cracker, am besten als Vollkornprodukte
MEHRMALS		Milchprodukt	Schnittkäse oder Frischkäse mit max. 30 % Fett absolut, Joghurt und Milch mit max. 3,8 % Fett, Quark-Dip und Fruchtquark aus Speisequark mit max. 5 % Fett absolut; keine Rohmilch, kein Weichkäse aus Rohmilch, kein Weichkäse mit Rot- oder Gelbschmiere wie z. B. Harzer Käse, Limburger (Gefahr von Lebensmittelinfektionen)
NIE		Wurst	Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt keine Wurst zur Brotzeit mitzugeben. Fleisch und Wurst können Bestandteil der Mittags- bzw. Abendmahlzeit sein.
NICHT GEEIGNET		Süßigkeiten	Süßes Gebäck, Schokoriegel, Schokocreme, stark gesüßter Joghurt, Limonaden und Fruchtsäfte

# 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 oder im „kleinen Format“ als Mini-Karotte oder Mini-Gurke 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 Durstlöcher geeignet.

## Brauchen Kinder spezielle Lebensmittel?



## EINKAUFLISTE

Was Sie für die Brotzeiten zuhause haben sollten:

- Vollkornbrötchen, -brot, Vollkornzweiback, Vollkornknäckebrötchen, ungesalzene Cracker
- Obst und Gemüse wie z. B. Cocktailtomaten, (Mini-)Karotten, rote oder gelbe Paprika, Kohlrabi, Gurke, Äpfel, Birnen, Weintrauben, Pflaumen, Erdbeeren (möglichst saisonal)
- Speisequark, 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.

# Brotzeit-Ideen für den Kindergarten

Falls Ihr Kind ganztägig in der Einrichtung ist, geben Sie für die beiden Pausen die doppelte Menge mit oder kombinieren zwei Beispiele.



**BRÖTCHEN MIT FRISCHKÄSE,  
GEMÜSE UND OBST**

1/2 Vollkornbrötchen  
1 Teelöffel Frischkäse  
4 Gemüsestücke (z.B. Gurke)  
und Obst (z.B. 8 Trauben)



**BREZE MIT FRUCHTMILCH**

1/2 Vollkornbreze mit 1 Teelöffel  
Butter und 1 Teelöffel Schnittlauch  
oder Kresse, 140 g Fruchtmilch  
(100 ml Milch und 40 g Obst)



**JOGHURT MIT HAFER-  
FLOCKEN UND OBST**

1 kleiner Becher Naturjoghurt (120 g)  
1 Esslöffel Vollkornhaferflocken  
1 Handvoll Erdbeeren, Himbeeren  
oder Heidelbeeren



**OBST- UND GEMÜSESPIESS  
MIT LINSEN-QUARK-DIP**

2 Cocktailtomaten, 2 Scheiben  
Gurke, 2 Erdbeeren, 2 Trauben,  
1 Esslöffel fertiger Linsendip mit  
2 Esslöffel Quark verrühren

## 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.



**WENN  
SEHR WENIG  
ZEIT IST!**

**REISWAFFELN MIT  
SMOOTHIE**

2 Stück Vollkornreis-/Maiswaffeln  
Smoothie aus Obst und Gemüse  
(120 g)



**KNÄCKEBROT MIT KAROTTENSTICKS UND FRUCHTMUS**

2 Stück Vollkornknäckebrot mit 1 Teelöffel Mandel- oder Nussaufstrich, Karottensticks (1 kleine Karotte), 1 kleiner Becher Apfel- oder Birnenmus ungesüßt (60 g)



**BROT MIT KÄSE, GEMÜSE UND OBST**

1 Scheibe Vollkornbrot  
1/2 Scheibe Schnittkäse oder  
2 Esslöffel Erdäpfelkas (30 g)  
1 Esslöffel Gemüseaufstrich  
1 Salatblatt, 1/2 Apfel oder Banane



**QUARK MIT OBST UND GERÖSTETEN KERNEN**

100 g Quark, 1 Esslöffel Kerne, geröstet, gemahlen und gemischt (30 g, z. B. Nüsse, Mandeln, Sonnenblumen-/Kürbiskerne), Obst, z. B. kleines Stück Birne, 2 Scheiben Kiwi, einige Beeren (50 g)



**KOHLRABISANDWICH MIT OBST**

1 Kohlrabisandwich, geviertelt, mit 1 Esslöffel Kichererbsenaufstrich, etwas Kresse  
Obst, z. B. 4 Stück Nektarine, einige Trauben (insgesamt 60 g)

## Erdäpfelkas-Aufstrich

### Zutaten:

500 g Kartoffel  
100 g Sahne  
1 Prise Salz/Pfeffer  
1 St. Zwiebel  
4 EL Schnittlauch  
1 Prise Kümmel/Muskat gemahlen

### Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale garkochen und schälen. Entweder durch die Presse drücken oder sehr fein schneiden. Zwiebel und Schnittlauch fein würfeln, mit den Gewürzen und der Sahne cremig verrühren.



**ZWIEBACK MIT MILCHSHAKE UND OBST**

2 Stück Vollkornzwieback  
1 kleiner Becher Milchshake (aus 25 g Joghurt und 100 g Milch plus Zimt oder Vanille), Obst, z. B. 2 Pflaumen ohne Stein (45 g)

## 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.

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](http://www.kern.bayern.de)

Stand: August 2022

Redaktion: KERN – Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer

Bildnachweis: Eising Fotostudio, München; iStockphoto.com, lithiumcloud; KERN

Gestaltung: Riegg & Partner GmbH, Neudrossenfeld; KERN