



Brot Dosen clever packen

Um gesund und fit durch den Kita-Alltag zu kommen brauchen Kinder vormittags etwas zu essen und zu trinken. Viele Kitas bitten die Eltern, ihren Kindern das Frühstück von Zuhause mitzugeben. Doch was gehört in die Brotdosen hinein?

Auf einen Blick – Was gehört in die Brotdose?

- ✓ **1 Portion Getreide:** Brot oder Brötchen, ungesüßtes Müsli, (Vollkorn-)Getreideflocken
- ✓ **1 Portion Gemüse oder Obst:** alle Sorten, frisch und am besten saisonal
Aufgrund der Verschluckungsgefahr den ganz Kleinen kein sehr kleines Obst wie ganze Beeren und Nüsse geben!
- ✓ **1 Portion Milch:** Frischkäse, Käse, Milch, Naturjoghurt, Quark
- + **1 Getränk:** Trinkwasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee

Kombinieren Sie diese Lebensmittel jeden Tag neu und beziehen Sie Ihr Kind mit ein beim Packen der Brotdose.

Auf einen Blick – Was gehört nicht in die Brotdose?

- ✗ Gebäck, Frühstücksecke, Waffeln
- ✗ Gezuckerte Frühstückscerealien/Müsli
- ✗ Weißbrot, Toast
- ✗ Fruchtjoghurt, Pudding oder "Quetschies"
- ✗ Süße Aufstriche
- ✗ Getränke wie Eistee, Limonade, Kakao
- ✗ Süßigkeiten



Tipp 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.



Rezepte für **leckere Brotaufstriche** :

https://www.kita-schulverpflegung.nrw/sites/default/files/2023-01/rezeptbroschure_brotaufstriche-1.pdf

Von herzhaft bis süß ist alles dabei!



Bild: Freepik

Einfaches Vollkornbrot

Alles was Sie zum Brot backen noch brauchen sind ein Backofen, eine Schüssel, ein Rührgerät (es kann auch per Hand geknetet werden) und eine Kastenform.

Zubereitung

1. In einer Schüssel die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Mehl, Saaten und Salz dazugeben.
2. Alles gut vermengen und den Teig, am besten mit den Knethaken des Handrührgeräts, durchkneten. Der Teig sollte geschmeidig sein – vielleicht muss noch etwas Mehl oder Wasser dazu gegeben werden.
3. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und für 30-45 Minuten gehen lassen.
4. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Im vorgeheizten Backofen ca. 60 Minuten backen, bis die Kruste schön braun geworden ist. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zutaten für 1 Vollkornbrot

- 40 g frische Hefe
oder 2 Pck. (14 g)
Trockenhefe
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 500 g Weizenvollkornmehl
- 15 g Jodsalz
- 200 g Saaten
(z.B. Leinsamen,
Sonnenblumenkerne,
Kürbiskerne, Sesam...)

TIPP

Ein Teil des Mehls kann zunächst auch **durch helles Mehl** ersetzt werden.

Nach und nach kann der Vollkornanteil dann erhöht werden - so können sich Kinder an den neuen Geschmack gewöhnen.