

Frühstück, Snacks und Getränke

Frühstück und Zwischenmahlzeiten

Lebensmittelauswahl Frühstück

- **Beispiel 1:** Unser vollwertiges Frühstück besteht immer aus vier Komponenten:
 - Getreide (z. B. Brot, Brötchen, Flocken)
 - Milch und Milchprodukte wie z. B. Joghurt, Quark, Käse
 - Gemüse- und/oder Obstrohkost
 - Getränk
- **Beispiel 2:** Bei Auswahl und Angebot der Lebensmittel und Getränke orientieren wir uns am DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (siehe Tabelle [hier](#) in unserem Verpflegungskonzept).
- **Beispiel 3:** Ein ausgewogenes Frühstück ist uns als Kita sehr wichtig.
- **Beispiel 4:** Die Abläufe zum Frühstück besprechen wir mit den Eltern beim Aufnahmegespräch. Außerdem geben wir ihnen nützliche Informationen über die Gestaltung der Frühstücksboxen an die Hand, z. B. in Form von Rezepten, Beispielbildern oder eines Flyers.
- **Beispiel 5:** In den mitgebrachten Brotboxen sind süße Lebensmittel und Kinderlebensmittel nicht erwünscht.

Gestaltung Frühstückssituation

Frühstück im Kinderbistro

- **Beispiel 1:** Unsere Kita bietet allen Kindern ein ausgewogenes Frühstück an. Die Kinder können bis 9:30 Uhr im Kinderbistro/am Frühstückstisch das Frühstück zu sich nehmen.
- **Beispiel 2:** Die Kinder werden während des Frühstücks von einer gruppenübergreifenden pädagogischen Kraft begleitet.
- **Beispiel 3:** Die Kinder wählen am Buffet, was sie essen möchten, wodurch ihre Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit gefördert wird.

Freies Frühstück

- **Beispiel 1:** Die Kinder können morgens bis 9:30 Uhr in ihrer Gruppe das von den Eltern mitgegebene Frühstück zu sich nehmen.
- **Beispiel 2:** Jedes Kind, das mit dem Essen fertig ist, räumt sein Geschirr selbstständig in den Geschirrspüler und deckt für das nächste Kind ein (Teller, Tasse). Jüngere Kinder werden dabei von den pädagogischen Fachkräften angeleitet und unterstützt.

Gruppenfrühstück

- **Beispiel:** Wir frühstücken (xy) mal im Monat/jeden x. (Wochentag) im Monat mit allen Kindern in den Gruppen. Zur Vorbereitung besprechen die pädagogischen Fachkräfte zuvor mit den Kindern, welches Lebensmittel sie für das Gruppenfrühstück mitbringen. Die Familien erhalten eine entsprechende Notiz mit der Bitte, das Lebensmittel am jeweiligen Termin in die Gruppe mitzubringen.

Lebensmittelauswahl Snack am Nachmittag

- **Beispiel:** Zwischen 14:30 und 15:00 Uhr bieten wir einen Imbiss an. Es gibt frisches, geschnittenes und saisonales Obst und/oder Gemüse, ergänzend kann es dazu Quark, Joghurt oder einen Dip geben.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Empfehlungen der DGE für Frühstück und Zwischenmahlzeiten in Kitas

Lebensmittelqualitäten und –häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot an fünf Verpflegungstagen nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (Stand 2020, S. 38-39)

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage Orientierungswerte für Lebensmittelmenen für fünf Verpflegungstage pro Kind	
		Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	Vollkornprodukte	10 x (mind. 2 x täglich)	10 x (mind. 2 x täglich)
	Müsli ohne Zucker und Süßungsmittel	1 bis unter 4 Jahre ca. 300g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350g <i>davon mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten</i>	1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g <i>davon mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten</i>
Gemüse und Salat	Gemüse	mind. 5 x (1 x täglich)	mind. 5 x (1 x täglich)
	Hülsenfrüchte	1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g	1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g
	Salat	4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g	4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g
		<i>davon mind. 3 x als Rohkost</i>	<i>davon mind. 3 x als Rohkost</i>
Obst	Obst ohne Zucker und Süßungsmittel	10 x (2 x täglich)	10 x (2 x täglich)
	Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaten	1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g
Milch und Milchprodukte	Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir (max. 3,8% Fett absolut)	mind. 10 x (mind. 2 x täglich)	mind. 10 x (mind. 2 x täglich)
	Speisequark max. 5 % absolut	1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g	1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g
	(jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel)	4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g
	Käse: max. 30 % Fett absolut		
Fleisch, Wurst, Fisch* und Eier²	Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20% Fett	0 x	entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot
Öle und Fette	Rapsöl	Rapsöl ist Standardfett	Rapsöl ist Standardfett
	Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl	1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g	1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g
	Margarine aus oben genannten Ölen	4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g	4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g
Getränke	Wasser		
	Früchte-, Kräutertee	Getränke sind jederzeit verfügbar.	Getränke sind jederzeit verfügbar.
	jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel		

*Aufgrund der Verzehrsgewohnheiten von Kindern in Deutschland wurde in den nährstoffoptimierten Speiseplänen für Frühstück und Zwischenverpflegung kein Fisch verwendet.² Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde kein Ei für Frühstück und Zwischenmahlzeiten verwendet.

Getränkeversorgung

- **Beispiel 1:** Die Kinder haben jederzeit die Möglichkeit etwas zu trinken. Wir bieten ihnen aufgesprudeltes Leitungswasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees an. Wir wechseln täglich die Teesorte, so dass die Kinder verschiedene Geschmacksrichtungen kennen lernen können.
- **Beispiel 2:** In allen Gruppen stehen Trinkstationen zur Verfügung. Jedes Kind hat eine mit seinem Namen und/oder Foto gekennzeichnete Trinkflasche und kann sich selbst eingießen. Dadurch fördern wir die Selbstständigkeit. Falls nötig, werden sie dabei von den pädagogischen Kräften unterstützt.
- **Beispiel 3:** Die Erzieher/-innen bieten den Kindern wiederholt aktiv Getränke an, insbesondere bei hohen Temperaturen und viel Bewegung im Außengelände. Kinder unter 3 Jahren werden häufiger ans Trinken erinnert.