

# BEISPIELPLAN IN DER KITA



Mahlzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1. Frühstück	Müsli mit Joghurt und Früchten	Bananenbrot und Kakao	Marmeladenbrötchen, Obst und Milch	Müsli mit Joghurt und Früchten	Vollkorntoast mit Nussnougat-Creme, Buttermilch
2. Frühstück	Käsebrot mit Apfel-Möhren-Rohkost	Vollkornbrot mit Frischkäse und Gurke	Buttermilch mit Früchten, Haferflocken	Knäckebrot mit Käse und Radieschen	Quark mit Früchten
Zwischenmahlzeit/ Snack	Fruchtkompott	Obstsalat mit Haferflocken	Fruchtjoghurt und Vollkornzwieback	Fruchtbuttermilch	Smoothie ohne Zuckerzusatz



Unser Tipp: Getränke regelmäßig über den Tag verteilt trinken!

# TIPPS FÜR DIE PRAXIS



- Besonders beliebt: Obst und Gemüse als Fingerfood in Stücke, Scheiben oder Streifen geschnitten
- Brote, Sandwiches, Wraps mit Salatblättern und Gemüse in Scheiben aufwerten
- Weintrauben, Apfel, Gurke, Cocktailtomaten, Nüsse oder Trockenobst lassen sich besonders gut snacken
- Bei mangelnder Zeit: Vorbereitung am Abend vorher (kühlen nicht vergessen)



# REZEPTURHINWEISE & QUELLEN

## Rezepturhinweise:

- ✓ Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut
- ✓ Speisequark: max. 5 % Fett absolut
- ✓ Käse: max. 30 % Fett absolut
- ✓ Obstsalat, Müsli, Milchspeisen = ohne den Zusatz von Zucker und Süßungsmittel



## Quellen und weitere Informationen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2022): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, Bonn.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (o. J.): FIT KID - Rezeptdatenbank, [online] <https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank> [23.11.2022].
- Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Bochum (2019): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die Optimierte Mischkost, Bonn.