

Brotdosen für das Pausenfrühstück in der Kita und später in der Grundschule

Brotdosen-Pack-Aktion für bis zu 10 (Vorschul-)Kinder und ihre Eltern

Ein Angebot des Ernährungsrates im Rhein-Kreis Neuss



Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss unterstützt die ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG.

Mit diesem Aktionsleitfaden kann ein Beitrag zu vier von den 17 ZIELEN FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG der UN geleistet werden:



Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss

Das Netzwerk für regionales Essen & Trinken und mehr Wertschätzung für einheimische Lebensmittel – ein Beitrag zu einem zukunftsfähigen Lebensmittelkonsum

Alles über uns und die Themen unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de

Inhaltsverzeichnis

Liebes Kita-Team	3
Aktionsleitfaden	4
Ziele und Inhalte der Aktion	4
Vorbereitung	5
Am Tag der Aktion	7
Aktionsablauf	7
Rundgang Lebensmitteltische	7
Zusammenstellung: Mein Pausenfrühstück	8
Brotdosen-Rundgang.....	9
Fotodokumentation	9
Materialien für die Eltern	9
Hintergrundinfos zum gesunden Frühstück und einer nachhaltigen Ernährung	9
Anhänge	9
Lebensmittelliste für den Einkauf	10
Liebe Eltern	12
Liebe Eltern	14
Rezepte	16
Möhren-Mandel-Aufstrich	16
Crunchy-Müsli auf Vorrat	16
Impressum	17

Liebes Kita-Team,

der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss möchte Sie unterstützen, die von Ihnen betreuten Kinder frühzeitig an eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung heranzuführen. Damit Kinder gesund aufwachsen und die Wertschätzung für Lebensmittel gestärkt wird, sind vielfältige Bildungsaktivitäten rund um das Essen und Trinken denkbar.

Bietet Ihre Kita ein Frühstücksbuffet täglich, wöchentlich oder zu bestimmten Aktionen an? Dann erhalten die Kinder bei Ihnen sicherlich eine gesundheitsfördernde Mischung aus allerlei guten Zutaten, um sich für den Kita-Morgen zu stärken.

Oder bringen die Kinder ihr Frühstück selbst mit und Sie ergänzen es um die Getränke, Obst und Gemüse und vielleicht den einen oder anderen Snack? Dann werden Sie bestimmt erleben, dass die Eltern sehr unterschiedliche Vorstellungen und Kenntnisse von „Frühstück“ und auch von einem „gesunden Frühstück“ haben.

Unabhängig davon, wie das Frühstück bei Ihnen organisiert wird, ist es in nahezu jeder Kita ein Thema, das immer wieder für Diskussionen innerhalb der Mitarbeiter*innen und auch zwischen Kita und Eltern sorgt.

Hier setzt unser Aktionsvorschlag an: Wir möchten Eltern und Kinder für ein gesundheitsförderndes Frühstück sensibilisieren und Sie in Ihrer Arbeit unterstützen.

Für Kitas mit Frühstücksbuffet: *Oftmals wissen die Eltern gar nicht so genau, was ihre Kinder in den letzten Jahren in der Kita gefrühstückt haben und welche Gewohnheiten sie entwickelt haben. Wenn das Kind keine älteren Geschwister hat, sind die Eltern mit dem Eintritt ihrer Kinder in die Grundschule nun zum ersten Mal in der Situation, ein Pausenbrot zuzubereiten. Wissen die Eltern, welche Lebensmittel sich für ein Pausenfrühstück in Kita und Schule eignen? Wie viel für ein Kita- und Grundschulkind empfehlenswert ist? Welches Getränk zum Durstlöschen geeignet ist? Wie die Lebensmittel am besten verpackt werden?*

Für Kitas, in denen die Kinder ihr Frühstück mitbringen: *Viele Kitas haben als eines Ihrer pädagogischen Ziele ein „gesundes Frühstück“. Sie stehen in laufendem Kontakt mit den Eltern, sie an dieses Ziel heranzuführen und ihnen Hilfen zu geben, das Frühstück für ihre Kinder nach gesundheitlichen Aspekten zuzubereiten und mitzugeben.*

Wir möchten Sie anregen, das Thema Frühstück in einer „Brotdosen-Pack-Aktion“ mit den Eltern und ihren Kindern einzuüben – entweder für das tägliche Frühstück in der Kita oder für das Pausenbrot später in der Grundschule. Hierfür haben wir Ihnen einige Hintergrundinformationen zusammengestellt und einen Leitfaden mit detaillierten Anleitungen und praktischen Tipps für eine etwa 1 bis 1 1/2 -stündige Veranstaltung entwickelt.

Aktionsleitfaden

Ziele und Inhalte der Aktion

Eltern und Kinder lernen die Zusammensetzung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Pausenfrühstücks kennen, probieren verschiedene Brot-, Käse-, Gemüse- und Obstarten sowie verschiedene vegetarische und vegane Aufstriche. Anschließend bereiten sie ein Wunsch-Pausenfrühstück zu und verpacken es in bereitgestellten Brotdosen. Die Eltern erhalten ein Infoblatt mit Infos zum gesunden Pausenfrühstück.

Die Aktion bietet sich für Vorschulkinder, z. B. am Ende ihrer Kita-Zeit im Frühsommer an. Dann gibt es auch bereits sehr viel frisches Gemüse und Obst aus heimischem Anbau. Für die anderen Kita-Kinder und ihre Eltern empfehlen wir die Aktion zu Beginn des neuen Kita-Jahres. Auch dann ist ein reichliches Angebot von regionalem Gemüse und Obst erhältlich.

Für die Aktion benötigen Sie

- Lebensmittelliste (siehe Anhang):
Geeignete Lebensmittel aus den Gruppen Getreide, Milchprodukte, Gemüse, Obst, Getränke.
Kaufen sie dabei in den Geschäften vor Ort, in Hofläden oder auf Wochenmärkten der Region ein, die von den Eltern ebenfalls erreicht werden können.
Berücksichtigen Sie Lebensmittel, die die Kinder bereits aus Ihrer Kita kennen und die sie bei Ihnen gerne essen. Bieten Sie auch die Gelegenheit neue Lebensmittel kennenzulernen
Berücksichtigen Sie dabei die kulturellen Hintergründe der Familien.
- Reichlich Schalen/Teller verschiedener Größen, Brotkörbe, Schneidebretter zur Präsentation, Schüssel mit Wasser und Lappen, Küchenkrepp, Geschirrtücher
- Gemeinschaftstisch(e) und Sitzgelegenheiten für die Kinder und ihre Mütter/Väter. Darauf:
Je Eltern-Kind-Paar ein Brettchen und ein Messer
Servietten zum Händeabwischen
Schalen für Bioabfall
Teller/Bretter mit Küchenmessern zum Schneiden von Gemüse und Obst
Schale mit Holzspießen verschiedener Größe
- Jeweils einen Tisch für die einzelnen LM-Gruppen (s.u.), farblich unterschiedliche Tischdecken (je 1 x braun, gelb, rot, grün, weiß)
- Einen Tisch mit den Verpackungen in Anzahl der Kinder (Brotdosen und evt. Trinkflaschen über Spenden beschaffen, z. B. von Krankenkassen) sowie mit fertig zubereiteten Brotdosen zur Präsentation, 1 zusätzliche weiße Tischdecke
- Varianten verschiedener Brotdosen und evtl. Trinkflaschen zur Präsentation

Regionales und Saisonales bevorzugen

Als Ernährungsrat möchten wir Sie dazu anregen, mehr Regionales einzukaufen. Dazu können neben Gemüse und Obst auch Brot und Backwaren vom Bäcker nebenan gehören, Milchprodukte und Verarbeitetes, wie Aufstriche, aus der Region.

Damit unterstützen wir die heimische Landwirtschaft und das heimische Handwerk und erhöhen unsere Wertschätzung gegenüber unseren Lebensmitteln.

Geeignete Brotdosen und Trinkflaschen

Brotdosen aus Kunststoff oder Metall eignen sich gut, weil sie leicht sind und gut gereinigt werden können.

Getränkeflaschen sollten ebenfalls aus Kunststoff oder Metall sein, eine kindgerechte Größe (etwa 1/2 Liter) haben und dicht schließen, vor allem wenn kohlenensäurehaltige Getränke eingefüllt werden sollen.

Vorbereitung

Die **Monate** davor:

- Je eine Brotdose und ggf. Trinkflasche pro Kind besorgen (Größe: etwa 16 cm x 12 cm x 6 cm)
- Verschiedene Varianten von Brotdosen als weitere Modelle besorgen, auch mit Einteilungen für verschiedene Lebensmittel. Ebenso einen „Bananenbunker“ und kleine Dosen für Obst oder Nüsse.)
- Verschiedene Varianten von Trinkflaschen zur Präsentation besorgen (aus Metall und Kunststoff)
- Je 1 Tischdecke in braun, gelb, grün, rot und 2 Tischdecken in weiß besorgen, (ab)waschbar.

Die **Woche** davor:

- Einkaufen: Haltbare Lebensmittel besorgen, die nicht gekühlt aufbewahrt werden müssen (z. B. Konserven, Nüsse, Haferflocken, Knäckebrötchen).
- Brotdosen von den Kindern mit ihrem eigenen Namen (wasserfest) beschriften lassen.

Der **Tag** davor oder **am Tag** der Aktion:

- Einkaufen: Restliche, frische Lebensmittel besorgen, z. B. Gemüse, Obst, frisches Brot, Milchprodukte. Sachgerecht lagern bis zum Beginn der Aktion.

- **Tische vorbereiten:**
Tische mit den bunten Tischdecken kennzeichnen:
 1. Tisch braun: für Getreide, hier steht auch die Margarine
 2. Tisch gelb: für Milchprodukte/Käse und vegetarische/vegane Aufstriche
 3. Tisch grün: für Gemüse
 4. Tisch rot: für Obst
 5. Tisch weiß: für Präsentation von fertig gepackten Brotdosen
 6. Tisch weiß: für verschiedene Brotdosenmodelle und Präsentation geeigneter Trinkflaschen.

Infos zur Hygiene

Es handelt sich um eine pädagogische Aktion, bei der die Teilnehmenden die Speisen selbst zubereiten und selbst verzehren. Daher fällt diese Art der „Verpflegung“ im Gegensatz z. B. zu Ihrem Frühstücksbuffet und Mittagessen nicht unter das Lebensmittelrecht. Ihre Kita ist in diesem Fall kein „Lebensmittelunternehmen“, sondern Veranstalterin einer „pädagogischen Aktion“. Dennoch sollten Sie natürlich für ein hygienisches Arbeiten sorgen:

- Beim Einkauf der Lebensmittel auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und ggf. Verbrauchsdatum achten und Lebensmittel hygienisch sachgerecht transportieren.
- Einge kaufte Lebensmittel sachgerecht lagern, dabei die Temperaturempfehlungen auf den Verpackungen beachten.
- Tische abwaschen und desinfizieren.
- Lebensmittel erst kurz vor der Aktion aus dem Kühlschrank und den Verpackungen nehmen und bis zum Start der Aktion abdecken.
- Obst und Gemüse waschen.
- Alle Teilnehmenden waschen sich vorher gründlich die Hände und desinfizieren sie ggf.
- Während der Aktion darauf achten, dass Verschüttetes sofort entfernt wird, auf den Boden gefallene Lebensmittel sofort entsorgt und Lebensmittelabfälle in dafür vorgesehene Behältnisse gegeben werden. Putzabfälle von Obst und Gemüse später im Kompost oder in der Biotonne entsorgen.

Überlegen Sie im Vorfeld ob in Ihrer Kita weitere hygienische Maßnahmen notwendig sind, z. B. in Abhängigkeit von räumlichen Gegebenheiten.

Tipp: Gehen Sie im Vorfeld der Aktion den geplanten Ablauf Schritt für Schritt unter dem Aspekt der hygienischen Erfordernisse durch.

Weitere Infos zum Thema Hygiene stellt die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung zur Verfügung: <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/mitgebracht-mitgemacht>

Am Tag der Aktion

Lebensmittel entsprechend ihren Lebensmittelgruppen auf den Tischen verteilen. Lebensmittel ggf. aus ihren Verpackungen nehmen und in Schalen legen, z. B. Brot, Käse, Oliven. Passendes Besteck zum Entnehmen dazulegen.

Für Tisch **1 bis 4**: kleine Probierhäppchen der Lebensmittel vorbereiten.

Für Tisch **5**: Beispiele für Brotdosen zubereiten:

- eine Dose mit Brot, Käse und Rohkost/Obst
- eine Dose mit Brot/Käse/Obst/Gemüse-Spieß
- ein Glas mit Müsli (unten Joghurt, obendrauf geschnittenes Obst, oberste Schicht Crunchies/Nüsse/Getreideflocken)

Hier je eine Kanne mit Trinkwasser (Leitungswasser), Früchtetee und Kräutertee (jeweils ohne Zucker) sowie Gläser für alle zum Probieren bereitstellen.

Für Tisch **6**: eine kleine Ausstellung mit den Varianten von Brotdosen und ggf. Trinkflaschen zusammenstellen.

Aktionsablauf

Überlegen Sie sich, welche Botschaften Sie Eltern und Kindern vermitteln möchten. Mindestens sollten Sie auf die wünschenswerte Zusammensetzung des Frühstücks eingehen, die sich aus den Lebensmittelgruppen auf den Tischen und den Symbolfarben ergibt.

Rundgang Lebensmitteltische

Wir empfehlen Ihnen zu Beginn der Aktion eine Besichtigung der vorbereiteten Tische mit einer kleinen Raterunde für Kinder und Eltern:

- Was bedeuten wohl die Farben der Tische?
- Was haben die Lebensmittel auf den einzelnen Tischen gemeinsam?
- Wie heißen die Lebensmittelgruppen?
- Wie heißen die einzelnen Lebensmittel?
- Wozu sind die Brotdosen und die Trinkflaschen da?

Aktionsleitfaden für Kitas: Brotdosen packen



Lassen Sie Kinder und Eltern von jedem Tisch die vorbereiteten Häppchen probieren.

Dabei können Sie auch auf ganz praktische Tipps für die Zubereitung der Pausenmahlzeiten eingehen.

Dazu gehören:

- Kinder bei der Zusammenstellung des Pausenfrühstücks miteinbeziehen.
- Bananen besser mit Schale und in einem Bananenbunker mitgeben, da sie in geschnittenem Zustand schnell braun werden.
- Auf druckempfindliche Beeren wie Himbeeren, Brombeeren verzichten, andere Beeren (z. B. Erdbeeren) auf Spießen statt lose in der Brotdose. Alternativ Dosen mit Unterteilungen verwenden oder in separaten kleinen Dosen mitgeben (z. B. Heidelbeeren).
- Beim Gemüse und Obst das kaufen, welches gerade Saison hat. Es ist dann am leckersten und oft auch am preiswertesten.
- Kinder mögen Gemüse und Obst am liebsten geschnitten. Daher Apfel, Kohlrabi usw. möglichst in mundgerechte Stücke schneiden. Auf zu weich gewordenes Obst verzichten, wie z. B. zu weiche Pfirsiche oder Aprikosen. Sie werden beim Transport zu schnell matschig.
- Brote mit Margarine oder Frischkäse bestreichen, damit der Käse besser hält und das Brot nicht so leicht auseinanderfällt.
- Auf Wurst, wenn möglich, verzichten. Käse ist für die Kinder ein wichtiger Eiweiß- und Calciumlieferant und er hält sich auch besser, vor allem bei heißen Temperaturen im Sommer.
- Ein Salatblatt zwischen Brot und Belag hält das Brot schön frisch, sieht lecker aus und ist knackig.
- Brot-Obst-Gemüse-Käse Spieße sehen sehr appetitlich aus und eignen sich als Überraschung, z. B. am Geburtstag des Kindes. Brote können bereits abends zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Nur das Salatblatt erst morgens hinzugeben.
- Müsli nicht fertig mischen, sondern in Schichten einfüllen und ebenfalls im Kühlschrank aufbewahren.

Zusammenstellung: Mein Pausenfrühstück

Dann wählen die Kinder, begleitet von ihren Eltern, die Zutaten nach ihrem Geschmack aus dem vorbereiteten Lebensmittel-Sortiment nach folgender Regel aus:

- ein Getreideprodukt/Brot
- ein Milchprodukt (z. B. Käse) oder vegetarisches Produkt (z. B. vegetarischer Aufstrich)
- ein Gemüse und/oder Obst aus.

Gemeinsam mit den Eltern bereiten sie daraus eine Pausenmahlzeit zu. Es wird in der vorher mit dem Namen des Kindes beschrifteten Brotdose verpackt.

Brotdosen-Rundgang

Zum Abschluss können die Brotdosen gemeinsam mit allen Eltern und Kindern angeschaut und direkt verpeist oder mit nach Hause genommen werden (z. B. als Abendmahlzeit).

Fotodokumentation

Für die Aktion im darauffolgenden Jahr ist eine Fotodokumentation der vorbereiteten Tische hilfreich. Fotos der fertigen Brotdosen können für eine Ausstellung genutzt oder den Kindern als Erinnerung mitgegeben werden.

Materialien für die Eltern

Die Eltern erhalten als Gedankenstütze das Infoblatt „Liebe Eltern“ (als Farbkopie mit Fotos oder Schwarz-Weiß-Kopie ohne Fotos) und die beiden Rezepte (siehe Anhang).

Hintergrundinfos zum gesunden Frühstück und einer nachhaltigen Ernährung

Hierzu hat der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss **Info-Bausteine** herausgegeben, die sie unter <https://ernaehrungsrat-rkn.de/> kostenlos herunterladen können.

Anhänge

Lebensmittelliste für den Einkauf

Elterninfo mit Fotos

Elterninfo ohne Fotos zum Schwarz-Weiß-Ausdruck

Rezepte: Möhren-Mandel-Aufstrich und Crunchy-Müsli

Aktionsleitfaden für Kitas: Brotdosen packen



Lebensmittelliste für den Einkauf

Empfehlenswerte Lebensmittel in Anlehnung an den DGE-QUALITÄTSSTANDARD FÜR DIE VERPFLEGUNG IN KITAS, 6. Auflage 2020

Brot	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mehrkornbrot ○ Vollkornbrot ○ Knäckebrot ○ Fladenbrot ○ Naan ○ Lieblingsbrot der Kita
Aufstrichfett	<ul style="list-style-type: none"> ○ Margarine
Käse/Frischkäse (max. 30 % Fett absolut)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Käse in Scheiben (zum Belegen von Broten, z. B. Gouda, Butterkäse, Edamer) ○ Käse am Stück (für Spieße) ○ Frischkäse, natur ○ Frischkäse mit Kräutern ○ Feta ○ Anderes:
Vegetarische/vegane Aufstriche	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lieblingsaufstrich der Kita ○ Möhren-Aufstrich (Rezept im Anhang) ○ Anderes:
Gemüse – vorzugsweise entsprechend der Saison	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gurke ○ Zucchini ○ Cocktailtomaten ○ Paprika rot, gelb, orange ○ Möhren ○ Kohlrabi ○ Eisberg-, Romanasalat, andere Blattsalate mit knackigen Blättern ○ Anderes:
Obst – vorzugsweise entsprechend der Saison	<ul style="list-style-type: none"> ○ Apfel ○ Birne ○ Erdbeeren ○ Himbeeren ○ Blaubeeren ○ Johannisbeeren ○ Kirschen ○ Aprikosen <p>Im Winter:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Bananen ○ Zitrusfrüchte

Aktionsleitfaden für Kitas: Brotdosen packen



Nüsse	<ul style="list-style-type: none">○ Anderes:○ Nussmischung○ Anderes:
Kräuter	<ul style="list-style-type: none">○ Schnittlauch○ Petersilie○ Basilikum○ Oliven○ Anderes:
Müslizutaten	<ul style="list-style-type: none">○ Haferflocken/Flockenmischung ohne Zucker○ Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)○ Nüsse/Nussmischung○ Trockenfrüchte○ Honig○ Crunchy-Müsli (Rezept im Anhang)○ Anderes:
Getränke	<ul style="list-style-type: none">○ Früchtetee, ungesüßt○ Kräutertee, ungesüßt○ Trinkwasser (Leitungswasser)

Liebe Eltern,

damit Ihr Kind in der Kita gesund und munter spielen und in der Schule später aufmerksam am Unterricht teilnehmen kann, braucht es vormittags etwas zu essen und zu trinken.

Ein erstes Frühstück bei Ihnen Zuhause – auch wenn es nur ein Glas Milch oder Saft ist - hilft Ihrem Kind wach zu werden und gibt ihm Energie für die ersten Stunden.

Ein zweites Frühstück – appetitlich verpackt als Pausenmahlzeit - stillt seinen Hunger und sorgt für Energienachschub bis zum Mittagessen. Dazu gehört ein Getränk gegen den Durst.

Ein gesundes Pausenfrühstück für Ihr Kind ist sehr schnell zubereitet. Es gibt ihm alles, was es für den Vormittag braucht.

Das ideale Pausenfrühstück besteht aus

- Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen mit Margarine oder Frischkäse bestrichen
- Beläge wie z. B. Käse
- Gemüsestückchen z. B. Möhren, Gurken, Kohlrabi
- Frisches Obst wie Apfel, Birne, Pflaumen
- Joghurt oder Quarkspeisen oder Milch
- Getränke: Trinkwasser, Früchte- oder Kräutertee ohne Zucker

Süße Aufstriche, Cornflakes und andere süße Cerealien sowie Süßigkeiten gehören nicht zum idealen Frühstück.

Sachgerechte Verpackung



Es eignen sich Brotdosen aus Kunststoff oder Metall und für Müsli kleine Schraubgläser, ebenfalls aus Kunststoff oder Metall. Dasselbe gilt für Trinkflaschen.

So macht das Pausenfrühstück Ihrem Kind Spaß:

- Beziehen Sie Ihr Kind bei der Auswahl der Frühstückszutaten mit ein.
- Geben Sie ab und zu auch einmal eine Überraschung hinein, z. B. ein paar Nüsse. Verzichten Sie dabei aber auf Süßigkeiten. Sie gehören nicht zu einem gesunden Frühstück.

- Variieren Sie die Darreichungsform: Beispielsweise einen bunten Brot-Käse-Obst-Gemüse-Spieß zubereiten. Oder schneiden Sie das Pausenbrot in eine andere Form, z. B. ein Dreieck. Ihr Kind wird sich darüber freuen und gerne sein Frühstück essen.
- Bananen mit Schale und in einem „Bananenbunker“ mitgeben, da sie in geschnittenem Zustand schnell braun werden.



Tipps für die Zubereitung der Pausenmahlzeit

- Auf druckempfindliche Beeren wie Himbeeren, Brombeeren verzichten, andere Beeren auf Spießern statt lose in der Brotdose. Oder in separaten kleinen Dosen mitgeben.
- Gemüse und Obst regional und saisonal einkaufen. Es ist dann am leckersten und teilweise auch am preiswertesten. Wenn es dann auch noch von Bauern aus der Region stammt, fördern Sie unsere heimische Landwirtschaft.
- Kinder mögen Gemüse und Obst am liebsten geschnitten. Daher Apfel, Kohlrabi usw. möglichst in Stücke schneiden. Auf zu weiches Obst verzichten, wie z. B. zu weiche Pfirsiche oder Aprikosen. Sie werden beim Transport schnell matschig.
- Brote mit Margarine oder Frischkäse bestreichen, damit der Käse besser hält und das Brot nicht so leicht auseinanderfällt.
- Auf Wurst, wenn möglich, verzichten. Käse ist für die Kinder ein wichtiger Eiweiß- und Calciumlieferant und er hält sich auch besser, vor allem bei heißen Temperaturen im Sommer.
- Ein Salatblatt zwischen Brot und Belag hält das Brot schön frisch, sieht lecker aus und ist knackig.
- Brote können bereits abends zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Nur das Salatblatt erst morgens hinzugeben.
- Spieße sehen sehr appetitlich aus und eignen sich als Überraschung, z. B. am Geburtstag des Kindes.
- Müsli nicht fertig zubereiten, sondern in Schichten einfüllen und ebenfalls im Kühlschrank aufbewahren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Zubereitung und Ihren Kindern guten Appetit!



Liebe Eltern,

damit Ihr Kind in der Kita gesund und munter spielen und in der Schule später aufmerksam am Unterricht teilnehmen kann, braucht es vormittags etwas zu essen und zu trinken.

Ein erstes Frühstück bei Ihnen Zuhause – auch wenn es nur ein Glas Milch oder Saft ist - hilft Ihrem Kind wach zu werden und gibt ihm Energie für die ersten Stunden.

Ein zweites Frühstück – appetitlich verpackt als Pausenmahlzeit - stillt seinen Hunger und sorgt für Energienachschub bis zum Mittagessen. Dazu gehört ein Getränk gegen den Durst.

Ein gesundes Pausenfrühstück für Ihr Kind ist sehr schnell zubereitet. Es gibt ihm alles, was es für den Vormittag braucht.

Das ideale Pausenfrühstück besteht aus

- Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen mit Margarine oder Frischkäse bestrichen
- Beläge wie z. B. Käse
- Gemüsestückchen z. B. Möhren, Gurken, Kohlrabi
- Frisches Obst wie Apfel, Birne, Pflaumen
- Joghurt oder Quarkspeisen oder Milch
- Getränke: Trinkwasser, Früchte- oder Kräutertee ohne Zucker

Süße Aufstriche, Cornflakes und andere süße Cerealien sowie Süßigkeiten gehören nicht zum idealen Frühstück.

Sachgerechte Verpackung

Es eignen sich Brotdosen aus Kunststoff oder Metall und für Müsli kleine Schraubgläser, ebenfalls aus Kunststoff oder Metall.

Dasselbe gilt für Trinkflaschen.

So mach das Pausenfrühstück Ihrem Kind Spaß

- Beziehen Sie Ihr Kind bei der Auswahl der Frühstückszutaten mit ein.
- Geben Sie ab und zu auch einmal eine Überraschung hinein, z. B. ein paar Nüsse. Verzichten Sie dabei aber auf Süßigkeiten. Sie gehören nicht zu einem gesunden Frühstück.
- Variieren Sie die Darreichungsform: Beispielsweise einen bunten Brot-Käse-Obst-Gemüse-Spieß zubereiten. Oder schneiden Sie das Pausenbrot in eine andere Form, z. B. ein Dreieck. Ihr Kind wird sich darüber freuen und gerne sein Frühstück essen.
- Bananen mit Schale und in einem „Bananenbunker“ mitgeben, da sie in geschnittenem Zustand schnell braun werden.

Tipps für die Zubereitung der Pausenmahlzeit

- Auf druckempfindliche Beeren wie Himbeeren, Brombeeren verzichten, andere Beeren auf Spießen statt lose in der Brotdose. Oder in separaten kleinen Dosen mitgeben.
- Gemüse und Obst regional und saisonal einkaufen. Es ist dann am leckersten und teilweise auch am preiswertesten. Wenn es dann auch noch von Bauern aus der Region stammt, fördern Sie unsere heimische Landwirtschaft.
- Kinder mögen Gemüse und Obst am liebsten geschnitten. Daher Apfel, Kohlrabi usw. möglichst in Stücke schneiden. Auf zu weiches Obst verzichten, wie z. B. zu weiche Pfirsiche oder Aprikosen. Sie werden beim Transport schnell matschig.
- Brote mit Margarine oder Frischkäse bestreichen, damit der Käse besser hält und das Brot nicht so leicht auseinanderfällt.
- Auf Wurst, wenn möglich, verzichten. Käse ist für die Kinder ein wichtiger Eiweiß- und Calciumlieferant und er hält sich auch besser, vor allem bei heißen Temperaturen im Sommer.
- Ein Salatblatt zwischen Brot und Belag hält das Brot schön frisch, sieht lecker aus und ist knackig.
- Brote können bereits abends zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Nur das Salatblatt erst morgens hinzugeben.
- Spieße sehen sehr appetitlich aus und eignen sich als Überraschung, z. B. am Geburtstag des Kindes.
- Müsli nicht fertig zubereiten, sondern in Schichten einfüllen und ebenfalls im Kühlschrank aufbewahren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Zubereitung und

Ihren Kindern guten Appetit!

Rezepte

Möhren-Mandel-Aufstrich

200 g Möhren
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
2-4 EL gemahlene Mandeln
Muskatnuss, Salz, Pfeffer
4 EL gehackte Petersilie

Möhren schälen und grob würfeln. Zwiebel fein würfeln und in dem Olivenöl hell anschwitzen. Möhren dazugeben, salzen, evtl. etwas Wasser angießen und etwa 10 Minuten dünsten. Gemüse etwas abkühlen lassen und dann fein pürieren. So viel gemahlene Mandeln unterrühren, dass die Creme eine feste, jedoch noch streichfähige Konsistenz bekommt. Mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und der gehackten Petersilie mild abschmecken.

Verändert nach: Verbraucherzentrale NRW e. V.: Gewicht im Griff. 1. Aufl. September 2017

Crunchy-Müsli auf Vorrat

500 g kernige Haferflocken
150 g gehackte Nüsse und/oder Mandeln
150 g Sonnenblumenkerne/Sesam/Leinsamen/Kokosflocken
80 ml Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)
4-6 EL Honig

Haferflocken mit gehackten Nüssen/Mandeln und den weiteren trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.

In einem Topf das Pflanzenöl zusammen mit dem Honig leicht erhitzen.

Über die anderen Zutaten geben und gut vermischen.

Auf einem Backblech verteilen, in den kalten Ofen schieben und bei 175 °C Umluft ca. 30 Minuten rösten. Nach ca. 20 Minuten mit einem Pfannenheber wenden und gleichmäßig goldbraun werden lassen.

Crunchy-Müsli abkühlen und in einem Vorratsglas aufheben.



Impressum

Herausgeber: Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss, AG Gemeinschaftsverpflegung in Kita und Schule

Autorin und Fotos: Dipl.-Oecotrophologin Mechthild Freier

2021

www.ernaehrungsrat-rkn.de