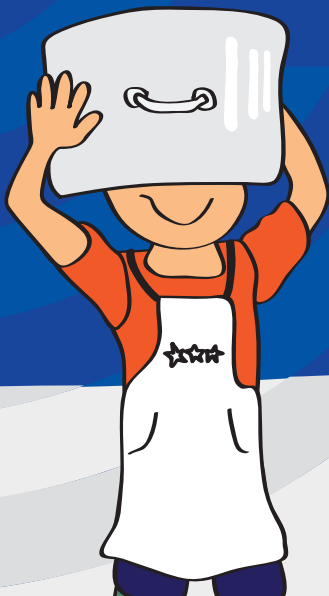


# Clevere Kindersnacks

Für Kids von 1 bis 6 Jahren



## Einleitung

Spätestens nach der Beikostphase stellen sich viele Eltern die Frage, wie die Mahlzeiten des eigenen Kindes am besten gestaltet werden können. Die festen Vorgaben der Breimahlzeiten fallen weg und die fast unbegrenzte Auswahl an Lebensmitteln eröffnet sich der Kinderkost. Dabei treffen die eigenen Vorstellungen einer guten Ernährung mit Tipps von anderen Familien, guten Ratschlägen aus der Werbung und den Wünschen und Vorlieben der Kleinen aufeinander.

Diese Broschüre soll Anregungen für gesunde Zwischenmahlzeiten geben und die Entscheidungen etwas erleichtern.



## Beispiel:



Mia ist eine Frühaufsteherin, mag aber vor dem Kindergarten kein großes Frühstück essen. Ihr reicht meist ein Glas Milch mit einer halben Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse. Im Kindergarten beim gemeinsamen Frühstück kommt dann ihr Appetit und sie freut sich auf ihre gefüllte Brotdose mit einer Scheibe Vollkornbrot mit Putenschinken und dazu Karottensticks.



# Was braucht mein Kind?

Der Energie- und Nährstoffbedarf ist für jedes Alter des Kindes genau definiert. Ein gutes und einfaches Modell ist nach wie vor die **Ernährungspyramide**. Durch sie wird anschaulich verdeutlicht, wie viel von welcher Lebensmittelgruppe verzehrt werden sollte. Dabei ist die richtige Menge die Handfläche des Kindes, die einer Portionsgröße entspricht. Am Tag sollte es 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten geben. Circa alle 2 bis 2,5 Stunden findet eine Mahlzeit bzw. Zwischenmahlzeit statt. Besonders wichtig ist es hierbei, die Esspausen einzuhalten, um dem Kind die Chance zu geben, ein Hungergefühl und somit das richtige Bauchgefühl zum Essen zu entwickeln. Industriell hergestellte Süßig-

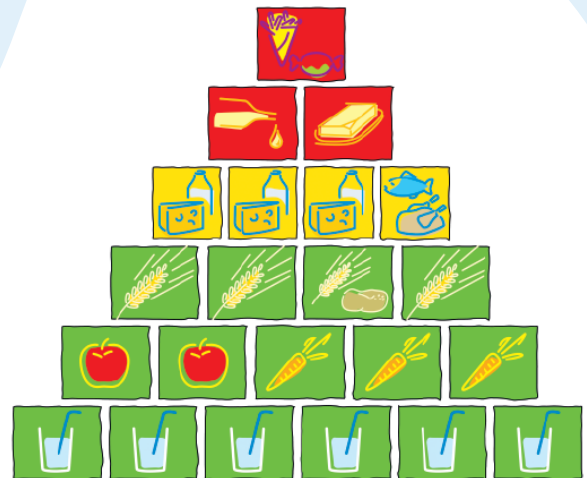
keiten wie Schokoriegel, Bonbons, Fruchtgummis usw. sind keine guten Snacks.

Zu jeder Haupt- und Zwischenmahlzeit gehört etwas aus dem Bereich Obst oder Gemüse. Pro Tag sollten Sie Ihrem Kind 3 Gemüseportionen und 2 Obstportionen anbieten. Denken Sie dabei an die kleinen Handmengen, die Ihr Kind nur braucht. Für die 2 Zwischenmahlzeiten ist es sinnvoll, Obst oder Gemüse mit mageren Milchprodukten oder einem Vollkornprodukt zu kombinieren. Die Größe der Zwischenmahlzeit ist abhängig von der zuvor gegessenen Hauptmahlzeit.

Max dagegen ist anders. Wenn er morgens aufwacht, hat er Hunger und setzt sich sofort an den Frühstückstisch. Er isst eine große Portion Müsli mit Milch und einige Stücke Banane und hat dann im Kindergarten genug Energie zum Spielen und Toben. Beim gemeinsamen Frühstück trinkt er seinen Tee und knabbert ein paar Apfelstücke.



## DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Hier finden Sie einige Rezepte für alltägliche Zwischenmahlzeiten und Ideen für das Kita-Frühstück in der Brotdose.

## Freche Früchte im Schnee

### Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Obst nach Belieben und Jahreszeit
- 200 g Naturjoghurt
- 1 TL Agavendicksaft zum Süßen

### Und so wird´s gemacht:

Das Obst waschen, trocknen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.

Naturjoghurt mit Agavendicksaft süßen.

Naturjoghurt auf zwei Schalen verteilen und das Obst darauf geben.

### Tipp

Servieren Sie den Obstsalat in kleinen stabilen Muffinförmchen aus der Drogerie. Das sieht dekorativ aus und ist ideal für die kleine Snackportion zwischendurch.

### Info Agavendicksaft

Agavendicksaft wird aus der mexikanischen Agavenpflanze gewonnen. Er ist flüssiger als Honig, hat weniger Eigengeschmack und eine hohe Süßkraft. Daher reichen kleine Mengen zum Süßen aus.



# Veggie-Sticks für Naschkatzen



## Zutaten für 4 kleine Esser:

- 100 g Frischkäse
- 100 g Quark (20 % Fett)
- Salz, Pfeffer
- etwas frischer Schnittlauch
- 400 g Rohkost nach Belieben  
(z.B. Karotten, Paprika, Schlangengurke)

## Und so wird´s gemacht:

Frischkäse mit Quark vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen und trocknen, in feine Röllchen schneiden und zum Quarkdip dazu geben. Gemüse putzen, waschen und in fingerdicke und fingerlange mundgerechte Sticks schneiden. Gemüse und Dip zusammen anrichten.

### Tipp

Den Schnittlauch kann man prima mit einer Schere schneiden. Dabei können schon die Kleinsten helfen.

### Achtung

Kleinkindern unter drei Jahren kann es schwerfallen, Rohkost ausreichend zu kauen. Es besteht die Möglichkeit, dass kleine unzerkaute Teile von Möhren oder Schalentteile von Äpfeln eingeatmet werden. Lassen Sie Ihr Kind daher nie unbeaufsichtigt essen und schätzen Sie seine Fähigkeit, harte Rohkost zu essen, realistisch ein. Wir raten davon ab, Rohkost z.B. bei Hustenerkrankungen anzubieten.



# Säbel-Spieße mit Brot und Käse

## Zutaten für 4 Spieße:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- evtl. Frischkäse oder Butter zum Bestreichen der Brotscheiben
- 2 dickere Scheiben Gouda
- ½ (Bio-) Schlangengurke
- 8-12 Weintrauben
- 4 Schaschlikspieße oder 8 Zahnstocher

## Und so wird´s gemacht:

Brotscheiben nach Belieben mit Butter oder Frischkäse bestreichen. Brotscheiben in Stücke schneiden. Weintrauben waschen und trocknen. Schlangengurke waschen, evtl. schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Abwechselnd Trauben, Brotstücke, Käse und Gurke auf die Spieße aufspießen.

### Info Vollkornbrot

Der Name Vollkornbrot steht für ein Brot, das mindestens zu 90 % aus Vollkornmehl besteht. Die Mehlsorte ist dabei variabel. Dinkelvollkorn, Weizenvollkorn, Hirsevollkorn oder Roggenvollkorn unterscheiden sich in Farbe und Geschmack, enthalten aber allesamt die vitamin- und mineralstoffreichen Randschalen des Getreidekorns.

### Hinweis:

Bitte achten Sie bei jungen Kindern darauf, dass die Holzspieße nicht verschluckt werden. Es besteht durch die scharfen Spitzen Verletzungsgefahr.





### **Tip**

Wer es weniger säurereich und milder mag, kann den Orangensaft durch Milch oder Buttermilch austauschen.

## Roter Zaubertrank

### **Zutaten für ein großes Glas oder zwei kleinere Becherportionen:**

- Saft einer großen Orange (oder 150 ml 100%iger Orangensaft)
- 200 g Beerenfrüchte (auch Tiefkühlbeeren können gerne verwendet werden)
- ½ Banane

### **Und so wird´s gemacht:**

Orange auspressen. Beeren waschen, Banane schälen und die Hälfte in Stücke schneiden. Orangensaft, Beeren und Bananenstücke in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Smoothie in dekorative Becher geben und mit einem Strohhalm servieren.



## Snacks für besondere Gelegenheiten

Ein Ausflug in den Zoo oder Kinderbesuch am Nachmittag: Manchmal darf der Snack auch etwas aufwändiger in der Zubereitung sein. Nutzen Sie solche besonderen Gelegenheiten und probieren Sie etwas Neues aus. Oft begünstigt die schöne Atmosphäre und das Essen in Gesellschaft die Probierfreude der Kinder. So lässt sich das Spektrum der beliebten Obst- und Gemüsesorten erweitern.

## Herzige Waffeln

### Zutaten für ca. 8 Herzchen-Waffeln (je nach Waffeleisen)

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 60 g feine Haferflocken
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 3 Eier
- 320 ml Milch
- 60 g weiche Butter
- 5 EL Agavendicksaft

### Und so wird's gemacht:

Backpulver mit Haferflocken und Mehl in einer Schüssel vermischen. Eier, Milch, Butter und Agavendicksaft dazugeben und alles mit den Rührstäben des Mixers verrühren. Waffeleisen aufheizen und nach und nach die Waffeln ausbacken.

### Info Weinsteinbackpulver

Weinsteinbackpulver enthält im Vergleich zu normalem Backpulver ein anderes Säuerungsmittel. Anstelle von Phosphat säuert hier die natürlichere Weinstensäure und sorgt für den nötigen Triebeffekt.





## Bunte Pizzabrötchen

### Zutaten für 12-15 Mini-Brötchen:

- 250 g Sahnequark (40% Fettanteil)
- 1 Ei
- 1 Espressotasse Rapsöl (ca. 5 EL)
- 70 g Mais
- ½ Paprika
- 1 TL Kräutersalz
- Frische italienische Kräuter, klein gezupft (z.B. Basilikum, Oregano)
- 50 g Gouda, frisch gerieben
- 300 g Dinkelmehl Typ 1050
- 1 TL Weinsteinbackpulver

### Und so wird´s gemacht:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Paprikaschote waschen, halbieren und eine Hälfte in sehr feine Stücke schneiden. Alle Zutaten, bis auf Mehl und Backpulver, in eine Schüssel geben und gut vermengen. Zum Schluss Backpulver und Mehl vermischen und mit den Knethaken des Handmixers unter die Gemüse-Quark-Ei-Käse-Mischung kneten. Die Teigmasse zu 12-15 kleinen Brötchen formen und in Papiermuffinförmchen geben. Brötchen im Backofen ca. 15-18 Minuten backen.



## Fruchtiges in schöner Form

Es müssen nicht immer aufwändige Gemüseschnitzereien sein. Mit wenigen Handgriffen und Utensilien lässt sich Obst kindgerecht anrichten.

Formen Sie für die **Melonenboote** Segel aus Servietten und befestigen Sie diese an einem Schaschlikspieß.

Für die **Apfelflitzer** brauchen Sie Zahnstocher, die Sie in 3 Stücke teilen. Diese werden durch Apfelschnitze gesteckt. 2 dieser Stücke werden durch die Apfelschnitze gesteckt.

Der **Fruchtschmetterling** entsteht durch Trauben, die auf einen Schaschlikspieß gesteckt werden. Die Scheibe einer Orange wird halbiert und als Flügel rechts und links neben den Traubenspieß gelegt. Als Fühler kann man Mandelstücke oder Sonnenblumenkerne in die oberste Traube stecken.



### Hinweis

Bitte achten Sie bei jungen Kindern darauf, dass die Holzspieße nicht verschluckt werden. Es besteht durch die scharfen Spitzen Verletzungsgefahr.



# Snackregeln, die den Alltag erleichtern

## **Routine schaffen**

Lebensmittel für die Alltagsnacks sollten immer im Vorrat für die Woche im Haus sein. Oft muss es morgens schnell gehen. Da hilft ein routinierter Ablauf bei der Zubereitung sehr. Lassen Sie sich in solchen alltäglichen Situationen nicht auf Sonderwünsche oder Alternativen ein. Vertrösten Sie auf eine ruhigere Zeit z.B. am Wochenende, in der Sie diese Dinge anbieten.

## **Vorbild sein**

Wenn Sie die Zwischenmahlzeiten zu Hause verzehren, planen Sie diese Essenspausen auch in Ihren Alltag mit ein. Es ist wichtig, sich dabei mit Ihrem Kind in Ruhe an den Tisch zu setzen und evtl. sogar etwas mit ihm zusammen zu essen. Achten Sie auch hier auf eine angenehme Atmosphäre.

## **Süße Gelegenheiten vermeiden – gesunde Snackmöglichkeiten schaffen!**

Machen Sie gesunde Gemüsesnacks zur Routine und schneiden Sie täglich Rohkost für sich und Ihre Familie auf. Lassen Sie Süßigkeiten nicht offen herumstehen, sondern verwahren Sie sie außer Sicht- und spontaner Griffweite.

## **Kinder mit einbeziehen**

Lassen Sie Ihr Kind bei den Snackvorbereitungen mithelfen. Selbst die Kleinsten können einen Quark anrühren, Schnittlauch mit der Schere schneiden oder Trauben auf Zahnstocher aufpieken. Der Stolz über die fleißige Mithilfe lässt jedes Gericht besser schmecken.

## **Das Auge isst mit**

Besonders Kinder legen Wert darauf, dass ihr Essen schön aussieht. Richten Sie alle Speisen auf Lieblingstellern oder in bunten Schalen appetitlich an. Die Optik entscheidet oft darüber, ob Kinder beim Essen zugreifen oder nicht. Gerade der Zugang zu unbekanntem neuen Speisen wird erheblich erleichtert.

## **Sättigung durch Getränke**

Welche Getränke trinkt Ihr Kind? Greift es öfters nach Säften oder Limonaden, dann haben diese einen erheblichen Sättigungseffekt und liefern reichlich Energie. Beachten Sie dieses bei der Planung der Zwischenmahlzeiten und bieten Sie überwiegend Wasser als Getränk an.

## Weitere Informationen

Sie haben Lust bekommen, noch mehr Rezepte gemeinsam mit Ihrem Kind auszuprobieren und zuzubereiten? Dann besuchen Sie doch einfach das kostenlose Kursangebot „Kochen für die Kleinsten“. Termine und weitere Informationen erhalten Sie beim Team der Familienförderung/Familienbildung unter Fon: 0209/169-6900

## Kontakt

Stadt Gelsenkirchen  
Team Familienförderung/Familienbildung  
Ebertstraße 20  
45875 Gelsenkirchen  
Telefon: 0209/169-6900  
E-Mail: [info@gelsenkirchen.de](mailto:info@gelsenkirchen.de)  
[www.gelsenkirchen.de/Familie](http://www.gelsenkirchen.de/Familie)



Herausgeber:  
Stadt Gelsenkirchen  
Der Oberbürgermeister  
Referat Erziehung und Bildung  
Juni 2017