

# Gesunde Ernährung im Kindergarten

In deutschen Kindertagesstätten (KiTas) essen etwa 1,8 Millionen Kinder zu Mittag. Leider stehen Kosten und Bequemlichkeit viel mehr im Blickpunkt als eine gesunde Ernährung der Kinder. Dabei würden gesunde Snacks im Kindergarten bereits viel zur Kindergesundheit beitragen. Übergewicht könnte verhindert, die Konzentrationsfähigkeit gesteigert, die Zahngesundheit verbessert und die Nährstoffversorgung optimiert werden. Wir stellen Ihnen leckere und gleichzeitig gesunde Ideen für Kinder-Snacks vor.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 05. October 2019

Stand: 18. October 2019

## Was essen Kinder in der KiTa?

In vielen Kindertagesstätten (KiTas) ist es so geregelt, dass die Kinder das Frühstück von zu Hause mitbringen, während die KiTa für das Mittagessen zuständig ist.

Das Frühstück sieht meist sehr süß aus und nicht selten werden süsse Marmelade- oder Nutellabrote ausgepackt, süsse Joghurts und andere zuckerreiche Milchprodukte. Dazu gibt es gesüsste Säfte, Tees und Limonaden.

In Sachen Mittagessen stehen viele unterschiedliche Versorgungsmodelle zur Verfügung. Manche Einrichtungen haben eine eigene Küche, wo die Mahlzeiten täglich frisch gekocht werden. Eine gesunde Ernährung ist hier am leichtesten umzusetzen.

Doch viele KiTas haben aus Kostengründen oder Raummangel diese Möglichkeit nicht und müssen das Essen von einer Catering-Firma oder nahe gelegenen Firmenkantinen liefern lassen.

Bei beiden bestehen oft nur wenige Einflussmöglichkeiten, doch lohnt sich ein Versuch, um den Speiseplan der Kleinen Schritt für Schritt zu verbessern. Denn das, was Kantinen und Caterer liefern ist oft alles andere als gesund.

Bekanntlich wäre eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten, Nüssen und Salaten wünschenswert. Statt Wurst und Würstchen sollten überdies lieber Biofleisch oder Seefisch auf dem Programm stehen, und auch die Fettauswahl sollte sorgfältig vorgenommen werden.

## Ungesunde Kinder-Ernährung in KiTas

Eine Studie der Bertelsmannstiftung "Is(s)t KiTa gut?" vom Juni 2014 zeigte jedoch, dass Kinder in deutschen KiTas gerade das Gegenteil einer ausgewogenen und gesunden Ernährung erhalten: zu viel Fleisch, zu viel Zucker, zu wenig Gemüse, zu wenig Salat, kaum Rohkost und kaum Obst.

Abgesehen von der Unausgewogenheit kommt noch hinzu, dass nur in den wenigsten KiTas biologisch angebaute Lebensmittel verwendet werden.

Die verwendeten Fleisch- und Wurstwaren enthalten überdies häufig Phosphate und Nitritpökelsalze. Auch Farbstoffe und Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Süßungsmittel etc. finden sich sehr oft in den angebotenen Kinder-Mahlzeiten.

Bei wohl den meisten Caterern und Kantinen wird zusätzlich jodiertes Speisesalz verwendet, welches fast immer noch weitere bedenkliche Zusätze wie Rieselhilfen und Fluoride enthalten kann.

Ein weiteres grosses Manko ist die Versorgung mit Getränken. Erstens bekommen in vielen KiTas die Kinder nur zu festgelegten Essenszeiten auch Getränke angeboten. Zweitens handelt es sich dabei oft um süsse Säfte, gesüsste Saftschorlen oder gesüsste Tees.

Schliesslich bringen die Kinder noch süsse Müsliriegel, angeblich gesunde "Milchschnitte"-Riegel oder andere Süssigkeiten als Snacks für Zwischendurch mit in den Kindergarten. Und in den meisten KiTas gibt es die Tradition, dass ein Geburtstagskind Kuchen für alle Kinder in seiner Gruppe mitbringt.

## Zu viel Zucker in der Kinder-Ernährung

Erziehern, Eltern und Kindern ist oft nicht bewusst, wie viel Zucker sie pro Tag zu sich nehmen.

Allein ein Glas Limonade (z. B. 200 ml Fanta) enthält 27 g Zucker, das sind 9 Zuckerstücke. Ein Becher Kinderjoghurt oder -quark (125 g) enthält bis zu 21 g Zucker, das entspricht 7 Zuckerstückchen. Eine Milchschnitte schlägt mit 10 g Zucker oder 3 Zuckerstücken zu Buche. Dazu kommt jetzt noch das Frühstücksmarmeladenbrot oder der Zucker in der mittäglichen Hauptmahlzeit.

Ein Kleinkind sollte sogar nach offizieller Empfehlung höchstens 10 Prozent seiner Gesamt-Tages-Kalorienmenge an Zucker konsumieren. Selbst dieser recht grosszügig bemessene Wert wird in der Realität jedoch meist weit überschritten.

Wenn man bei einem 2- bis 3-jährigen Kind von einem täglichen Kalorienbedarf zwischen 1.000 und 1.100 kcal ausgeht und bei einem 4-bis 6-jährigen von 1.400 bis 1.500 kcal, sollte das Kind pro Tag maximal 100 bis 150 kcal aus Zucker zu sich nehmen. Das jedoch entspricht 9 bis 12 Zuckerstückchen pro Tag! Zur Erinnerung: Nur ein Glas Limo entspricht schon diesen 9 Zuckerstückchen am Tag.

Zu viel Zucker hat viele schädliche Auswirkungen auf den kindlichen (und auch auf den erwachsenen) Körper.

Zunächst wird die gesunde Darmflora zerstört, wodurch es leicht zu Pilzbefall im Darm kommen kann. Das Immunsystem wird geschwächt, das Kind ist folglich oft krank.

Der Zucker macht Zähne anfällig für Karies und führt schnell zu Übergewicht.

Auch Hyperaktivität und Gereiztheit wird mit Zucker in Verbindung gebracht. Mit zuckerreicher Ernährung kann das Kind somit Konzentrations- und Lernschwächen entwickeln sowie Verhaltensstörungen und emotionale Instabilitäten zeigen.

Ausserdem kann zu viel Zucker die Entstehung von Allergien begünstigen.

Darüber hinaus weiss man inzwischen, dass es hauptsächlich der viele Zucker in der ungesunden Ernährung ist, der insbesondere bei Kindern den Blutdruck und die Insulinspiegel erhöht, die Cholesterin- und Blutzuckerwerte hebt sowie rasch zu einer Fettleber führt – also im Grunde jene Stoffwechselstörungen verursacht, die man bisher immer nur bei Erwachsenen zu finden glaubte. Wir haben hier darüber berichtet: [Zucker macht Kinder krank](#)

## Zu viel Fleisch in der Kinder-Ernährung

Wurst und Fleisch enthalten – wie erwähnt – Phosphate und Nitritpökelsalze.

Häufig werden diese Zusatzstoffe auf der Verpackung deklariert unter den Nummern E338 bis E341, E450, und E452. Hier können Sie sich ansehen, [was die E-Nummern bedeuten](#).

Phosphate kommen ausreichend in natürlichen Lebensmitteln vor und sind grundsätzlich auch wichtig für den Körper.

Allerdings treiben die Zusatzstoffe in Wurst und Fleisch die Phosphatwerte im Körper in unnatürliche Höhen. Zuviel Phosphat stört den Kalziumhaushalt und kann deshalb zu porösen Knochen und Zähnen führen und bei Kindern auch zu Hyperaktivität.

## Zu viele Zusatzstoffe in der Kinder-Ernährung

Die üblichen Mittagmahlzeiten in den KiTas beinhalten viele Zusatzstoffe wie Farb- und Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Schwefeldioxid (E220) sowie nicht selten – wenn es sich nicht um biologische Lebensmittel handelt – auch Pestizidrückstände etc.

Schwefeldioxid wird bei Trockenfrüchten verwendet, die in Müsliriegeln, Müslis und Nachspeisen zum Einsatz kommen. Schwefelhaltige Verbindungen können bei Kindern leicht Kopfschmerzen auslösen.

## Pestizid-Rückstände in der Kinder-Ernährung

Mit Pestiziden sind sämtliche Obst- und Gemüsesorten behandelt, die nicht ökologisch angebaut wurden. Äpfel zum Beispiel enthalten das Pestizid Methyl-Parathion. Orangen sind häufig mit Cypermethrin und Dicofol behandelt.

Gerade Kinder, deren Stoffwechsel besonders empfindlich auf toxische Verbindungen reagiert, sollten mit diesen Giften nicht in Kontakt kommen. Auch nicht in geringen Mengen.

Ein Vermeiden dieser Stoffe ist nur mit biologisch angebauten Obst- und Gemüsesorten zu bewerkstelligen, die jedoch in kaum einer KiTa aus Kostengründen regelmässig verwendet werden.

## Zu viel Salz in der Kinder-Ernährung

Offiziell empfiehlt man, dass Kleinkinder maximal 2 bis 3 Gramm Salz pro Tag zu sich nehmen sollten.

Doch das ist eigentlich schon zu viel. Ein Schulkind im Alter von 7 bis 10 Jahren benötigt für einen gesunden Stoffwechsel lediglich etwas mehr als 1 Gramm Salz pro Tag, was ungefähr einer Messerspitze Salz entspricht. Jüngere Kinder benötigen noch weniger Salz für ihre Gesundheit.

Doch eine Messerspitze Salz wird täglich deutlich überschritten, denn in jedem verarbeiteten Lebensmittelprodukt ist Salz enthalten. Im Vollkornbrot, in der Wurst, im Fleisch, im Käse und im Mittagessen sowieso.

Es ist kaum zu errechnen, wie viel Salz ein Kind pro Tag tatsächlich zu sich nimmt.

Aber zu viel Salz erhöht auch bei Kindern das Risiko für Bluthochdruck und Übergewicht. Ausserdem kann es den Stoffwechsel der Zellen stören, so dass diese nicht mehr in der Lage sind, andere lebenswichtige Mineralstoffe aufzunehmen.

# Zu viel Fett in der Kinder-Ernährung

Grundsätzlich ist Fett einer der wichtigsten Energielieferanten für den Körper überhaupt. Doch auch beim Fett kommt es auf die Menge und die Qualität an, die darüber entscheiden, ob das Fett für den Körper gut oder schädlich ist.

Billige Industriefette aus verarbeiteten Produkten und Süßigkeiten sind nicht empfehlenswert. Sie werden rasch im Fettgewebe gespeichert und können leicht zu Übergewicht und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Gesünder für den Körper sind hochwertige naturbelassene Fette, die reich an essentiellen ungesättigten Fettsäuren (Hanföl, Olivenöl) oder unverarbeiteten gesättigten Fettsäuren (Bio-Butter) sind.

Diese benutzt der Körper vornehmlich als Bausubstanz. Sie werden für die Entwicklung des Gehirns und für die Hüllen der Körperzellen benötigt und sie versorgen die Zellen mit Energie.

Kinder sollten pro Tag nicht mehr als 25 bis 35 Gramm Fett zu sich nehmen. Ein Drittel davon kann aus tierischen Fetten stammen, zwei Drittel hingegen sollten aus nativen, kaltgepressten pflanzlichen Ölen bestehen.

## Gesunde Kinder-Ernährung in der KiTa

Für alle Beteiligten, also Köche, Erzieher und Eltern gibt es viele Möglichkeiten, die Ernährung der Kinder in der KiTa oder dem Kindergarten gesünder zu gestalten. Selbst wenn nicht sofort Einfluss auf den Caterer genommen werden kann, so gibt es einfache und kostengünstige sowie zugleich gesunde Alternativen.

Bevor wir nun zu den tatsächlichen Möglichkeiten kommen, wie die Ernährung in KiTas gesünder werden kann, möchten wir Sie – als KiTa-Verantwortliche, KiTa-Köche oder auch als Eltern, die sich in der KiTa ihrer Kinder ein gesünderes Essen wünschen – auf unseren ZDG-Preis aufmerksam machen.

## Tipps für KiTas zur Verbesserung der Kinder-Ernährung

Die KiTa selbst könnte die folgenden Tipps umsetzen, um die Ernährung der Kinder gesünder zu gestalten:

### 1. Gesunde Getränke in der KiTa

Gesunde Getränke (Wasser, Kräutertee) sollten für die Kinder zu jeder Zeit verfügbar sein – z. B. im Wasserspender.

Als Getränke werden ausschliesslich Wasser und ungesüsste Tees wie Kräuter- oder Früchtetees geboten.

## 2. Kein oder wenig Zucker in der KiTa

Zucker sollte in KiTas äusserst sparsam und verantwortungsvoll eingesetzt werden. Kommt Zucker zum Einsatz, dann wählt man Vollrohrzucker oder Kokosblütenzucker. Siehe auch [hier unser Zuckerlexikon](#).

## 3. Aktionen in der KiTa

Tägliche oder wöchentliche Aktionen wie Mittagessen-Rätsel, Obst- und Gemüsetag, Projekttag "Küche" o. ä. helfen, den Kindern eine bewusste und gesunde Ernährung nahe zu bringen. Wenn in der KiTa selbst gekocht wird, könnte der Koch beispielsweise in einem Schaukasten oder an einer Tafel die Zutaten des Mittagessens zeigen. Die Kinder raten dann, was daraus gekocht wird. Die Eltern oder Erzieher können anhand des Speiseplans das Rätsel gemeinsam mit den Kindern lösen. An einem festgelegten Tag in der Woche kann jedes Kind ein Stück Gemüse oder Obst mit in die KiTa bringen. In einem gemeinsamen Kreis bespricht die Erzieherin oder der Erzieher mit den Kindern, was jeder mitgebracht hat.

Daraus können Rätsel und Spiele entstehen. Zum Beispiel: Wächst der Apfel an einem Strauch? Kann man den Apfel kochen? Was kann man alles mit dem Apfel kochen oder backen? Wortspiel Apfel: Apfelsaft - Apfelkuchen - Apfelmus - Apfelbaum - Apfelschnitz - Apfelfannkuchen ... (Jedes Kind im Kreis sagt ein Wort mit Apfel.) Bei einem Obst- und Gemüseprojekttag können die älteren Kinder einer Gruppe saisonales und regionales Obst und Gemüse kennenlernen und direkt in der KiTa etwas daraus zubereiten. Zum Beispiel einen gesunden Snack für den Nachmittag.

Selbst wenn keine Küche vorhanden ist, lassen sich einfache Snacks wie kleine Tomaten-Mozzarella-Spiesschen zubereiten, und selbst gekochtes Essen kommt bei Kindern immer gut an.

## 4. KiTa gibt den Eltern gesunde Tipps

Was kommt in die Brotdose, was muss zu Hause bleiben? Hier kann die KiTa zum Beispiel die Regel aufstellen, dass die Kinder keine gezuckerten Speisen und keine Süssigkeiten von zu Hause mit in die KiTa bringen dürfen.

Wenn diese Regel von der KiTa kommt, akzeptieren die Kinder das sehr schnell und achten auch bei anderen Kindern streng auf die Einhaltung.

Die aktive Mitarbeit der Eltern ist dabei natürlich sehr wichtig. Die richtige Kommunikation hilft allen Beteiligten bei der Einhaltung der Regel.

## 5. Gesunde Zwischenmahlzeiten in der KiTa

In der KiTa gibt es als Zwischenmahlzeiten nur noch frisches Obst und Rohkost. Falls der KiTa hier die monetären Mittel fehlen, kann eine Elterninitiative gegründet werden oder es wird eine feste Regel von der KiTa aufgestellt, dass die Kinder als Zwischenmahlzeit nur frisches Obst oder Rohkost mitbringen dürfen.

## 6. Feste Regeln für Kindergeburtstage in der KiTa

Oft gibt es in Kindergärten die Tradition, dass Geburtstagskinder Kuchen oder andere Süssigkeiten für alle Kinder mitbringen. Wenn die KiTa klein ist oder diese Geburtstagsschlemmereien nur gelegentlich vorkommen, dann ist das eine sehr schöne Tradition. Wenn die KiTa aber grösser ist, kann es passieren, dass zwei- bis dreimal pro Woche irgendein Kind Geburtstag hat und dann die gesamte Gruppe mit Kuchen und anderen Süssigkeiten beglückt.

In einem solchen Fall untergräbt diese Tradition die gesunde Ernährung im Kindergarten. In diesem Fall kann die KiTa sich ebenfalls feste Regeln für Geburtstagskinder einfallen lassen. Eine gesündere Alternative zu Kuchen und Gummibärchen wären zum Beispiel Mini-Frucht-Spiesschen, die in Schokolade getaucht wurden:

Dazu werden auf Zahnstocher oder Cocktail-Spiesschen Obststückchen aufgereiht. Die Spiesse werden dann in geschmolzene Bio-Kuvertüre getaucht und auf ein Backpapier zum Erkalten gelegt.

Werden die Spiesse zum Schluss noch in eine grosse Grapefruit oder Melone gepikst, kann man die Spiesschen als Obst-Schoko-Igel präsentieren, was ein weiteres Geburtstags-Highlight für die Kinder ist.

## Tipps für Eltern zur Verbesserung der Kinder-Ernährung

Auch wenn Sie als Eltern zunächst nicht viel Einfluss auf die Mittagsmahlzeit Ihres Kindes im Kindergarten haben, so können Sie doch schon viel erreichen, indem Sie auf ein gesundes Frühstück und die richtigen Snacks achten.

Jede noch so kleine Mahlzeit zählt und je weniger Zucker und Salz Ihr Kind isst, desto sensibler bleiben die Geschmacksnerven Ihres Kindes für den wahren und natursüssen Geschmack vieler Obst- und Gemüsesorten.

Stellen Sie einfach die folgenden Kindergarten-Regeln auf:

- Keine Süßigkeiten mit in den Kindergarten geben
- Keine süßen Saft- oder Limonadenge Getränke mitgeben
- Keine Fruchtzwerg oder andere überzuckerte Milchprodukte mitgeben
- Stattdessen kommt in die Brotdose: Vollkornbrot mit Bioprodukten (Biokäsescheibe, Salatblatt, Gurkenscheibe oder ähnliches) Rohkost (Möhren-, Gurken und Paprikasticks oder das aktuelle Lieblingsgemüse) Obst (Apfelschnitze, Mandarinenstückchen, Weintrauben, Banane oder aktuelles Lieblingsobst)

## Frühstücks-Rezepte für Kindergarten und KiTa

Lassen Sie Ihr Kind immer wieder neue Lebensmittel probieren und finden Sie gemeinsam heraus, was es gerade mag und was nicht. Das kann sich bei Kindern von einem auf den anderen Tag ändern.

Oft mögen Kinder auch Ungewöhnliches wie Kapern oder quietschsaure Johannisbeeren.

Kinder haben ein ganz anderes Geschmacksempfinden als wir Erwachsenen. Daher gehen Sie niemals von Ihren Vorlieben aus oder denken Sie, etwas könnte zu sauer oder zu exotisch sein. Lassen Sie das Kind entscheiden, was ihm - aus einer Auswahl GESUNDER Lebensmittel - auch wirklich schmeckt.

Wichtig ist, dass Sie immer einen Vorrat an gesunden und vollwertigen Grundnahrungsmitteln wie Kartoffeln, brauner Reis, Vollkorn-Nudeln, Vollkorn-Couscous, Quinoa, Nüsse, getrocknetes und frisches Obst sowie frisches Gemüse zu Hause haben. Dann können Sie im Nu leckere und gesunde Snacks zaubern.

### Bunter Couscous-Salat - Zubereitung: ca. 20 Minuten

- 50 g Couscous
- Wasser nach Anleitung der Couscous-Packung
- 1 Avocado
- 4-5 Cocktail-Tomaten
- 15 g Rosinen
- 10 g Walnüsse
- 1 TL Walnussöl (oder Olivenöl)
- ½ Limette oder Zitrone oder Orange

Kochen Sie den Couscous nach Anleitung und lassen Sie ihn 10 Minuten lang quellen.

In der Zwischenzeit schneiden Sie die Avocado in kleine Würfel (etwa 1 x 1 cm) und die Cocktail-Tomaten in 5 mm dicke Scheiben.



Brechen Sie die Walnüsse in kleine Stückchen und geben Sie alles zusammen mit den Rosinen in eine Schüssel. Pressen Sie den Saft einer halben Limette/Zitrone/Orange aus und geben Sie diesen und das Walnussöl auch in die Schüssel. Zum Schluss fügen Sie den Couscous hinzu und verrühren alles gut.

**Tipp:** Wenn Ihr Kind etwas aus der Zutatenliste nicht mag, ersetzen Sie es einfach oder lassen Sie es weg. Statt Avocado können Sie beispielsweise Gurken nehmen, statt Tomaten auch Paprika oder Maiskörner, die Rosinen können durch frische Trauben, Granatapfelsamen oder Dattelstückchen ersetzt werden und die Walnüsse durch Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne oder was Ihr Kind am liebsten mag.

### Tomaten-Mozzarella-Spiesschen - Zubereitung ca. 5 Minuten

- 4 Cocktail-Tomaten, halbiert
- 4 kleine Stückchen Mozzarella
- 4 kleine frische Basilikumblätter
- 4 bunte Spiesschen

Halbieren Sie die Tomaten. Stecken Sie nacheinander Tomatenhälfte, Mozzarellastückchen, Basilikumblatt und wieder Tomatenhälfte auf den Spiess. Legen Sie die Spiesschen in eine kleine Brotdose. Wenn Sie mögen, können Sie zum Schluss noch ein paar Tropfen Olivenöl über die Spiesschen träufeln.

**Tipp:** Variieren Sie die Spiesschen. Nehmen Sie statt Mozzarella **Butterkäse**, statt Tomate **Weintraube** oder vielleicht mag Ihr Kind lieber **Paprika-Feta-Gurke-Spiesschen**.

Auch ein Zahnstocher abwechselnd mit **Johannisbeere** und **Heidelbeere** aufgereiht, sieht neben dem Brot liebevoll und hübsch aus und erinnert an Pipi Langstrumpfs aufgefädelte Walderdbeeren auf einem Grashalm.

### Gemüse-Frischkäse-Röllchen - Zubereitung ca. 7 Minuten

- 1 Möhre
- 1 halbe Gurke
- 1 halbe Paprika
- 1 TL Kräuterfrischkäse
- 5-6 Zahnstocher

Schälen Sie die Möhre und Gurke mit dem Sparschäler.

Hobeln Sie dann längs dünne Streifen von Möhre und Gurke mit dem Sparschäler ab. Schneiden Sie etwa 1 cm kleine Stückchen von der Paprika zurecht.

Nehmen Sie nun einen Möhrenstreifen, streichen Sie dünn Kräuterfrischkäse darauf.

Legen Sie einen Gurkenstreifen obendrauf und bestreichen Sie auch diesen wieder mit dem Frischkäse.

Auf das schmalere Ende der Streifen legen Sie ein bis zwei Stückchen Paprika und rollen diese Stückchen nun vorsichtig mit den Gurken-Möhren-Streifen ein.

Zum Schluss pieksen Sie einen kleinen Zahnstocher durch die Rolle, um sie zu fixieren.

**Tipp:** Sie können wie immer variieren und Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. In die Mitte könnten Sie auch eine Olive, Radieschen, saure Gürkchen, Apfelstückchen, Pistazien oder was auch immer Sie gerade vorrätig haben, legen.

Vielleicht hat Ihr Kind eine besondere Idee? Legen Sie zwischen die Gemüseröllchen in die Box noch ein paar Heidelbeeren oder Rosinen. Der Geschmackskontrast ist eine Gaumenfreude. Probieren Sie es gemeinsam mit Ihrem Kind aus!

### Schneller Obstsalat – Zubereitung 5 Minuten

- 1 kleiner Apfel
- 6-7 Weintrauben
- 3 Rispen Johannisbeeren
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 1 TL Chiasamen
- ½ TL Zitronen-, Orangen- oder Limettensaft (frisch gepresst)
- ½ TL Ahornsirup oder Reissirup (nur, wenn die Früchte selbst nicht süß genug sind!)

Schälen Sie den Apfel und stechen Sie mit einem Kugelaustecher Kugeln aus dem Apfel ringsherum aus. Geben Sie die Apfelkugeln direkt in die Brotdose.

Waschen und halbieren Sie die Weintrauben.

Zupfen Sie vorsichtig die Johannisbeeren von den Rispen.

Waschen Sie die Heidelbeeren und geben Sie alles in die Brotdose.

Träufeln Sie den Zitronen-, Orangen- oder Limettensaft über den Obstsalat und je nach Bedarf geben Sie noch etwas Ahornsirup o. ä. zum Süßen hinzu.

Zum Schluss verrühren Sie den Salat vorsichtig und streuen die Chiasamen darüber. Die sind nicht nur super gesund, sondern knuspern im Mund so schön.

**Tipp:** Auch hier gilt wieder: Nehmen Sie, was Sie gerade da haben oder eben das Lieblingsobst Ihres Kindes.

Achten Sie darauf, dass verschiedene Geschmacksrichtungen wie süß, sauer, nussig zusammenkommen.

Sie können zum Süßen auch getrocknete Datteln in kleine Stückchen schneiden und untermischen oder Rosinen, wenn Ihr Kind das mag.

Ansonsten sind Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pistazien, Cashewkerne, Haselnüsse oder Kokosraspeln immer ein knuspriges Plus im Obstsalat.

## Vollkornsandwich mit Fruchtspiess - Zubereitung: 5 Minuten

- 2 Scheiben Roggenvollkornbrot
- 1 Scheibe Bio-Butterkäse
- 3-5 kleine Salatblättchen
- 1 Scheibe Paprika
- 3-4 Scheiben Gurke
- 1 TL Kräuterfrischkäse
- 1 kleiner Spiess
- 1 Physalis
- 1 Weintraube
- 1 Himbeere

Belegen Sie die erste Scheibe Roggenvollkornbrot mit Butterkäse, Salatblättchen, Paprikascheibe und Gurkenscheiben.

Bestreichen Sie die zweite Scheibe Brot mit dem Kräuterfrischkäse und legen Sie diese auf die erste Scheibe.

Schneiden Sie das Sandwich in appetitliche kleine Stücke und legen Sie alles in die Brotdose.

Spießen Sie die Physalis, Weintraube und Himbeere auf und legen Sie den Spiess mit in die Dose.

## Gesund, schnell zubereitet und immer gut

Wenn Sie morgens wirklich einmal überhaupt keine Zeit haben sollten, dann stecken Sie Ihrem Kind einfach eine Banane, einen Apfel, eine Birne oder ein kleines Tütchen getrocknete Früchte oder Kokoschips in die Tasche.

Es gibt extra für Kinder kleine Tütchen mit einer bunten Mischung Trockenfrüchten - ohne Zusätze jeglicher Art.

Daneben gibt es auch verschiedene Sorten gefriergetrockneter Früchte wie Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren oder Äpfel.

Es lohnt sich, immer einen Vorrat davon zu Hause zu haben – für den Notfall oder weil es einfach gut schmeckt und gesund ist.

Nutzen Sie auch weiterführende Hilfen aus unserem Kinderratgeber

Lesen Sie auch: [Omega-3-Fettsäuren machen Kinder klug](#)

## Quellen

- Bertelsmann-Stiftung: Studie "Is(s)t KiTa gut?", Gütersloh, Juni 2014
- Leitlinien der DGE
- Die DONALD (*DOrtmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed*) Studie
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Zu viel Salz erhöht auch bei Kindern das Risiko für Bluthochdruck und Übergewicht

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/gesunde-ernaehrung-kindergarten-ia.html>