

Vielfalt in der Zwischenverpflegung

Schmecken & Entdecken

Online-Nachmittag
der Vernetzungsstelle Kita- und
Schulverpflegung Brandenburg

9. Mai 2023

Nancy Berg



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung Brandenburg

1

In Kooperation mit:

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gefördert durch:


**LAND
BRANDENBURG**
Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Integration
und Verbraucherschutz


**LAND
BRANDENBURG**
Ministerium für Bildung,
Jugend und Sport


Projektagentur
Gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung
von Bildung, Kultur und Umweltschutz (PA Berlin) mbH

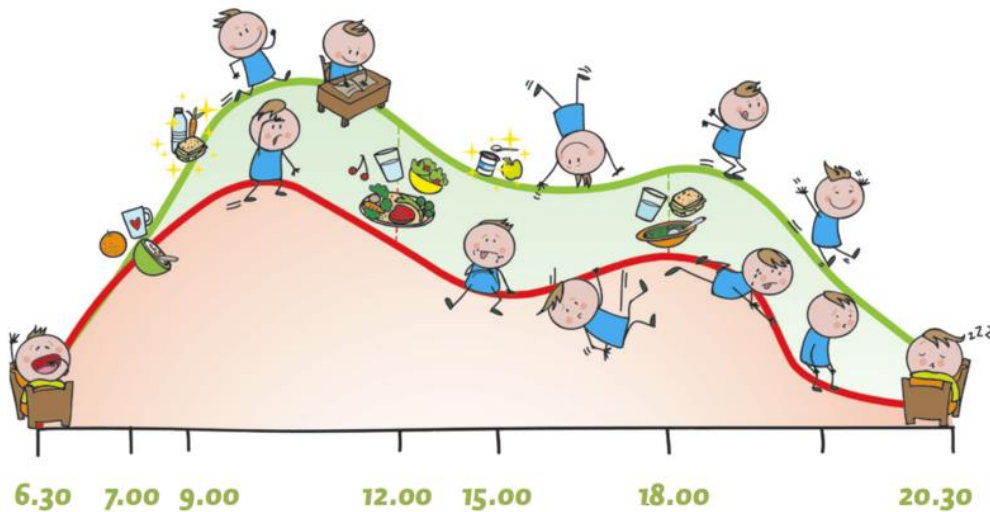
1 Gestaltung der Zwischenverpflegung

Worum geht's eigentlich?

„Zwischenverpflegung“

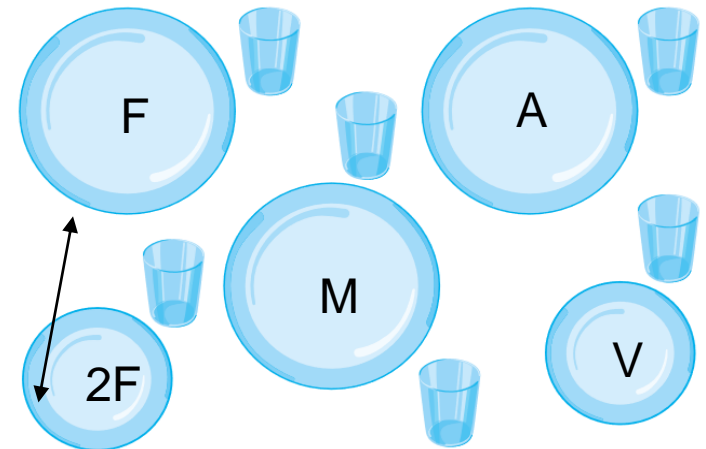
= 1. und/oder 2. Frühstück

+ Nachmittags-Snack (Vesper)



Grafik: „Richtig essen von Anfang an!“ (www.richtigessenvonanfangen.at)
© kommunikationsbuero

https://www.ble-medien-service.de/3416-3-dl-mahlzeiten-gestalten.html?__store=de (zuletzt geprüft am 25.05.2023)



- 1 Frühstück = Hauptmahlzeit = 25% Tagesenergie
- „2. Frühstück“ + Vesper = jeweils „Zwischenmahlzeiten“ = jeweils 12,5% Tagesenergie
- Regelmäßige Mahlzeiten ermöglichen auch Essenspausen (2-3h)

1 Gestaltung der Zwischenverpflegung

Was gehört alles dazu?

Ausgewogen planen

- „Basis-Bausteine“
- Optimale Auswahl
- Clever kombinieren
- Umgang mit Süßem



Abwechslungsreich zubereiten

- Rezeptsammlung
- „Vespervielfalt“
- Rezeptbörse

Gemeinsam genießen

- Umgang mit Besonderheiten
- Rahmenbedingungen & Essatmosphäre
- Partizipation - Kinder & Eltern

Nachhaltiger gestalten

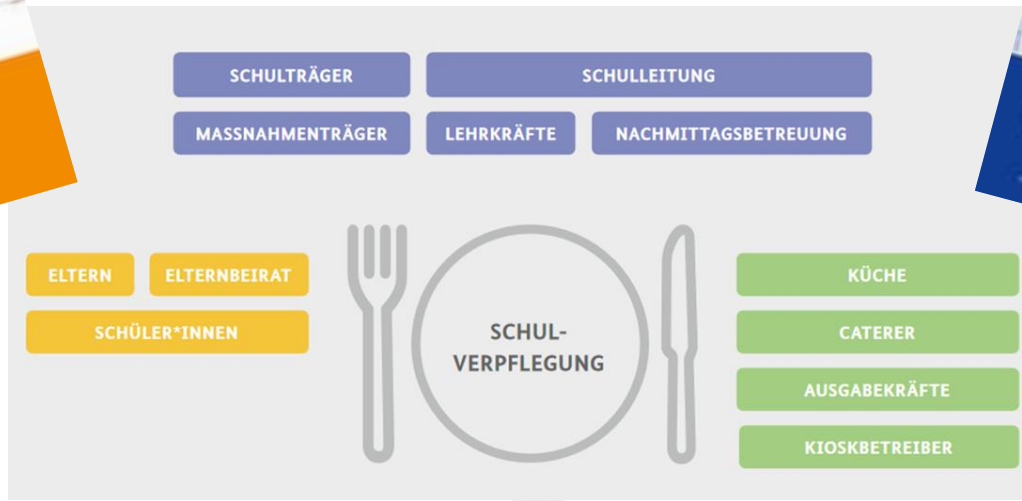
- Inspirationen & Stellschrauben für mehr Nachhaltigkeit
- PDF: [„Anregungen für eine nachhaltigere Vesper in der Kita“](#)

Siehe: <https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/kitaverpflegung/zwischenverpflegung-kita/>

1 Gestaltung der Zwischenverpflegung

Was macht ein ausgewogenes & vollwertiges Angebot aus?

Unterstützungsinstrument
= DGE-Qualitätsstandard



Prozesskette



<https://www.fitkid-aktion.de/startseite/> (zuletzt geprüft am 28.07.2022) <https://www.schuleplussessen.de/startseite/> (zuletzt geprüft am 28.07.2022)

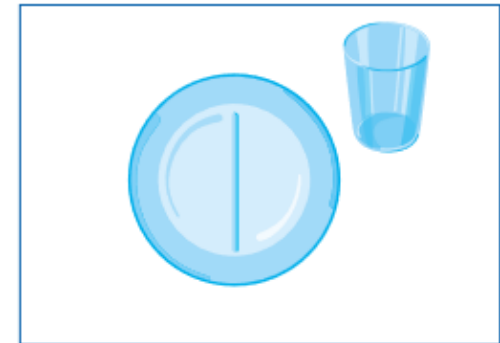
1 Gestaltung der Zwischenverpflegung

ausgewogen & vielfältig



Welche Lebensmittel-Gruppen gehören in die Zwischenverpflegung?








- ✓ **Gemüse** (mind. 3x/Woche als Rohkost) **UND/ODER Obst**
- ✓ **Getreide/Getreideprodukte** (davon mind. 50% Vollkorn)
UND/ODER Milch/Milchprodukte
- ✓ **Energiefreie Getränke** (jederzeit verfügbar)



https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/FitKid_Fruehstuecksplan.pdf (zuletzt geprüft am 28.07.2022)

<https://www.ble-medienservice.de/0320/mein-fruehstueck-fuer-unsere-zukunft-unterrichtsmodul-fuer-die-klassen-4-6?number=0320> (zuletzt geprüft am 10.08.2022)

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot für Frühstück und Zwischenverpflegung an fünf Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage	
		Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> › Vollkornprodukte › Müsli ohne Zucker und Süßungsmittel 	mind. 10 x (mind. 2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g › davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten	mind. 10 x (mind. 2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g › davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten
Gemüse und Salat 	<ul style="list-style-type: none"> › Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat 	mind. 5 x (mind. 1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g › davon: mind. 3 x als Rohkost	mind. 5 x (mind. 1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g › davon: mind. 3 x als Rohkost
Obst 	<ul style="list-style-type: none"> › Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel › Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten 	10 x (2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	10 x (2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g
Milch und Milchprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> › Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut › Speisequark: max. 5 % Fett absolut → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel › Käse: max. 30 % Fett absolut 	mind. 10 x (mind. 2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	mind. 10 x (mind. 2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g
Fleisch, Wurst, Fisch¹ und Eier² 	<ul style="list-style-type: none"> › Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett 	0 x	entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot²
Öle und Fette 	<ul style="list-style-type: none"> › Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen 	Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g	Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g
Getränke 	<ul style="list-style-type: none"> › Wasser › Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel 	Getränke sind jederzeit verfügbar	Getränke sind jederzeit verfügbar

¹ 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.

1 Gestaltung der Zwischenverpflegung

Wie gelingt's abwechslungsreich & bunt?

Unser Unterstützungsangebot:

Rezeptsammlung für die
Zwischenverpflegung

<https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/kitaverpflegung/rezeptsammlung-vesper-kita/>

Startseite » Informationen zur Kitaverpflegung in Brandenburg » Vespervielfalt – gemeinsam nachhaltig genießen

Vespervielfalt – gemeinsam nachhaltig genießen

Lust auf mehr Abwechslung am Vesper-Tisch? Dann werfen Sie einen Blick in unsere sich stetig erweiternde Rezeptsammlung „Vespervielfalt – gemeinsam nachhaltig genießen“. Hier gibt's nicht nur leckere Ideen für eine vollwertige und saisonal ausgerichtete Vesper, sondern gleichzeitig auch tolle Anregungen fürs gemeinsame Entdecken rund um die Lebensmittel der einzelnen Rezepte. Alles auf einer doppelseitigen Rezeptkarte zum Download. So wird aus der Vesper im Handumdrehen ein saisonales Geschmackserlebnis und ein nachhaltiger Bildungsmoment.

Hungrig auf mehr? Dann schauen Sie auch bei unseren Netzwerkpartnern und deren Angeboten vorbei, aus deren Feder die Vesper-Köstlichkeiten stammen, die wir hier für die Praxis gesammelt und aufbereitet haben. Die Links dazu finden Sie immer auf den Rezeptkarten.

Die Kids haben einen neuen Vesperhelden? Dann teilen Sie den gern mit uns, indem Sie uns einfach ihre Lieblingsvariation eines Vesperrezeptes zusenden und somit diese Sammlung aus der Praxis für die Praxis erweitern – genauere Infos zum Einsenden ihres Lieblings-Vesperhelden finden Sie in unserem [PDF-Rezeptaufruf](#).



Optimierung der aktuellen Zwischenverpflegung

kleine Schritte

unser
kita
essen

Qualitätsmanagement-Tool Unser Kitaessen

Testungsstart voraussichtlich Ende Juni 2023

Bei Interesse Mail an

berg@vernetzungsstelle-brandenburg.de

1

1. Startpunkt:

Ist-Stand aktuelles Frühstücks- & Vesperangebot ermitteln

2

2. Schritt:

Darüber reden - ALLE Akteure einbeziehen, Optimierungsansätze entwickeln

3

3. Schritt:

Anpassungen vornehmen
Ergebnisse festhalten

Langfristiges Ziel: Verpflegungskonzept

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/verpflegungskonzept>



Ideensammlung https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/wp-content/uploads/VNS_Ideensammlung_Online_25MB.pdf

8

Am Beispiel:

Rezept-Quellen:

Projekte, Netzwerkpartner
oder Materialien - die
weiterführende Unterstützung
& Informationen bieten

Brombeer-Bananen-Milchshake



Zur Verfügung gestellt
von:



- ✓ Was wird an **Zutaten** benötigt?
- ✓ Was wird an **Utensilien** in der Küche für die Zubereitung benötigt?

ZUTATEN (für ca. 10 Portionen)



- 20 g Zucker oder Honig
- 200 g Brombeeren (frisch oder TK)
- 100 g Bananen (frisch)
- 600 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 EL Zitronensaft



KÜCHENHELFER

- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Esslöffel
- Pürierstab
- Pürierbecher
- bei TK-Beeren: Kochtopf

Am Beispiel:

Zubereitungsschritte
z.T. + Tipps für die
Küchenpraxis







Anregungen, um Verpflegung
und Ernährungsbildung zu
verknüpfen

Ein Rezept – viele Variationen

- ✓ Tipps für **Kombinationen**, um Rezept zu einem vollwertigen Angebot zu gestalten
- ✓ Anregungen für **saisonale Alternativen**

SO GEHT'S



-  Bei Verwendung von TK-Brombeeren: diese aus hygienischen Gründen zuerst in einen Topf geben und aufkochen lassen.
-  Während die Brombeeren abkühlen, die geschälten Bananen in Stücke schneiden.
-  Beides mit der Milch pürieren.
-  Mit Zucker bzw. Honig und Zitronensaft abschmecken.
-  Empfohlene Portionsgrößen: Kinder 1-3 Jahre ca. 80 ml, Kinder 4-6 Jahre ca. 95 ml.
-  **Tipp:** Werden Kinder im U1-Bereich verpflegt, sollte der Honig durch Haushaltszucker oder Dicksaft ersetzt werden.

GEMEINSAM IST'S AM SCHÖNSTEN



Vesper-Rätsel: Wer versteckt sich hier?

Während die Kinder ihren Milchshake genießen, können sie anhand einer Auswahl an Obstsorten auf dem Tisch (z. B. ganze Banane, frische Brombeeren, frische Erdbeeren) herauschmecken bzw. raten, welches Obst sich in ihrem Milchshake versteckt hat. Es kann auch überlegt werden, welche anderen (saisonalen) Kombinationen noch denkbar sind.

Magic-Mix: Mit einem Standmixer lassen sich hier zahlreiche Kombinationen ausprobieren.

Auch Buttermilch und Joghurt lassen sich gut verwenden und können je nach Konsistenz von den Kindern gelöffelt oder getrunken werden. Die Kinder beobachten beim Mixvorgang, wie sich die Konsistenz verändert und lernen das technische Gerät Mixer kennen.

MIT VIELFALT DURCHS JAHR



Clever kombiniert: Mit unseren Muffins, Quark-Öl-Bärcchen oder den Apfel-Hafer-Keksen. Alternativ können feine (Schmelz-) Getreideflocken mitgemixt werden, dann wird's besonders nahrhaft und sättigend. Nicht mehr ansehnliches (aber noch essbares) Obst wie z. B. reife Bananen oder Birnen, lassen sich hier gut verwerten und ergänzen eine natürliche Süße zu den sauren Beeren.

Auch bei den Milchprodukten kann variiert werden: Dickmilch, Buttermilch oder Pflanzendrinks (z. B. Hafer- oder Sojadrinks) können die Kuhmilch (anteilig) ersetzen. Im **Sommer** können frische Beeren und Früchte wie Erdbeeren, Johannisbeeren, Pflirsiche genutzt werden.

Im **Winter** auf Tiefkühl-Beeren oder selbst konservierte Fruchtaufstriche zurückgreifen.

Bildnachweise: Rezeptbild von RitaE – pixabay.com | Icons: Eucalypt, shmal, Freepik, Graphix Dxinerz, BomSymbols (alle bei Flaticon.com)

1 Gestaltung der Zwischenverpflegung

Vesper als Bildungsmoment



Spielregeln fürs Feinschmecken (Probierprinzip):



- Wir sind leise und kosten in Ruhe.
- Wir setzen alle Sinne in der folgenden Reihenfolge ein:
 - **Wie sieht es aus?**
 - **Wie riecht es?**
 - **Wie hört es sich an?**
 - **Wie fühlt es sich an? Wie fühlt es sich im Mund an?**
 - **Wie schmeckt es?**
- Wir beschreiben unsere Sinneseindrücke.

Quellen: Vielfalt entdecken –rechts: <https://www.ble-medianservice.de/0586/gemeinsam-vielfalt-entdecken-saisonales-obst-und-gemuese>
Foto und Spielregeln: <https://www.bzfe.de/bildung/material-fuer-kita-und-tagespflege/schmecken-mit-allen-sinnen/> (zuletzt geprüft am 30.05.2023)

Macht mit & macht's bunt!

Was gibt's bei euch?

Erweitert unsere
Rezeptsammlung mit euren
Rezept-Ideen & euren
Angeboten für die
Zwischenverpflegung

https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/wp-content/uploads/Aufruf_Rezepteinsendung_2023.pdf



„Und was gibt's bei euch?“

Macht eure Frühstücks- & Vespervielfalt sichtbar



Mit unserer **Rezeptsammlung „Vespervielfalt – gemeinsam nachhaltig genießen“** wollen wir den vielseitigen Optionen für die **Zwischenverpflegung** in brandenburgischen Einrichtungen der Kindertagesbetreuung eine Bühne geben.

Die Rezeptsammlung soll durch einfache Rezepte aus der Praxis wachsen, um **gute Beispiele für alle** als Inspirationsquelle sichtbar zu machen. Gleichzeitig wollen wir dazu ermutigen, Zwischenverpflegung noch bunter, nachhaltiger und vollwertiger zu gestalten sowie unser gemeinsames Netzwerk und die Zusammenarbeit zu stärken.



WER kann mitmachen? Egal ob Kita, Hort oder Kindertagespflege, Kitaküche oder Caterer – jeder und jede kann sich einbringen.

WANN geht's los? Wann immer Zeit dafür ist. Wir freuen uns das ganze Jahr über leckere und erprobte Rezeptideen.

WIE kann man mitmachen? Einfach Rezeptidee für eine vegetarische Speise, die zur Zwischenverpflegung passt, bei uns einreichen - egal ob formlos, kreativ gestaltet, mit oder ohne Foto:

- per Mail an: info@kitaverpflegung-brandenburg.de
- ODER per Post an: Vernetzungsstelle Brandenburg, c/o Projektagentur gGmbH, Gutenbergstraße 15, 14467 Potsdam

Übrigens: Es ist völlig egal, ob ein Lieblingsgericht der Kinder, ein Dauerbrenner des Caterers bzw. der Küche oder ein Rezept aus unserer vorhandenen Sammlung verwandelt in eine Eigenkreation als Rezeptidee bei uns eingereicht wird – jede Idee zählt.

On top: Auch praktische Tipps zur Verknüpfung der Rezeptidee mit Ernährungsbildung, zur Küchenpraxis oder zur Nachhaltigkeit sind willkommen.

Und was dann? Nach der Einsendung basteln wir die Rezeptideen in unser einheitliches Layout, so dass daraus eine Rezeptkarte entsteht, die auf unserer Website als Download allen zur Verfügung steht. Wenn gewünscht, platzieren wir neben den praktischen Tipps auch gern die Einrichtung (Caterer, Kita, KTP, Hort) mit Bild, Logo oder Link zur Website.

Also: Auf die Teller – fertig – los!

Wir freuen uns auf viele tolle Rezeptideen!

Veranstaltungen

... der Vernetzungsstelle



- **14.09.2023 Vom Acker auf die Teller – Abenteuer Kita-Acker**
Präsenz-Workshop in Potsdam von 9 - 12 Uhr
- **28.09.2023 Essen & Lernen – von der Mahlzeit zum Genussmoment**
Tages-Seminar, SFBB (Präsenz, Jagdschloss Glienicke), 9 - 16:30 Uhr

Übersicht über weitere Veranstaltungen für die Kindertagesbetreuung in 2023:

<https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/kitaverpflegung/fortbildungen-kita/>

Für Kindertagespflege:

- **28.06.2023 Aufgetischt – Elternkooperation in der Kindertagespflege fördern**
Online Elternabend von 19:30 – 21:30 Uhr

https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/wp-content/uploads/Steckbrief_Elternabend-KTP_2806-2023.pdf

**Vielen Dank für Ihre Teilnahme
und für die gute Zusammenarbeit!**

Offene Fragen? - Dann kontaktieren Sie uns!



Kontakt

Nancy Berg

Projektverantwortliche Kitaverpflegung

☎ 0331-7308556

✉ berg@vernetzungsstelle-brandenburg.de

LITERATUR-LISTE & ANHANG

- DGE-Qualitätsstandard
 - Schule: <https://www.schuleplussessen.de/fachinformationen/medien/>
 - Kita: <https://www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/medien/>
- Zertifizierungsleitfäden:
 - Schule: <https://www.dge.de/gv/zertifizierungen/einrichtungen/schulen/?L=>
 - Kita: <https://www.dge.de/gv/zertifizierungen/einrichtungen/kitas/?L=>
- Weiteres Unterstützungs-Material:
 - Saisonkalender: <https://www.ble-medienervice.de/3488/poster-der-saisonkalender-obst-und-gemuese>
 - Schmecken mit allen Sinnen: <https://www.ble-medienervice.de/3613/schmecken-mit-allen-sinnen-der-feinschmeckerkurs-fuer-4-bis-7-jaehrige>
- DGE-Allergen-Flyer:
https://www.schuleplussessen.de/fileadmin/user_upload/medien/Flyer_Allergene.pdf