Gesunde Pausenbrote

Liebe Eltern,

für die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes sind gesunde Zwischenmahlzeiten sehr wichtig! Bei jährlich rund 130 bis 190 Schul- bzw. Kita-Tagen ist es gar nicht so leicht, Abwechslung in die Brotbüchse zu bringen. Dieser Würfel gibt Ihnen Ideen für ausgewogene Snacks im Kita- und Schulalltag.

Die Rezepte
- sind kostengünstig,
- bestehen aus einfachen Zutaten,
- wurden von Kindern geschmacklich getestet und
- von Eltern auf schnelle Zubereitung erprobt.

Noch nicht das richtige Rezept dabei? Bei der DGE unter www.fitkid-aktion.de und www.schuleplusessen.de sowie unter www.in-form.de finden Sie noch mehr Ideen!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

„Das isst mein Kind bestimmt nicht…“
- wie Sie Lust auf neue Snacks machen

Die Rezepte enthalten bewusst keine außergewöhnlichen Zutaten. Trotzdem kann es sein, dass Ihr Kind zunächst skeptisch auf Neues reagiert. Das ist ganz normal! Lassen Sie sich nicht entmutigen.
Folgende Tipps können helfen:

- Lassen Sie Ihr Kind auswählen, welche Snacks es zuerst probieren möchte.
- Bieten Sie Snacks zum Kennenlernen zunächst zu Hause an, bevor Sie ihn in Kita oder Schule mitgeben.
- Beteiligen Sie Ihr Kind bei der ersten Zubereitung – das macht Lust auf´s Probieren.
- Starten Sie mit Gemüsesorten, die Ihr Kind gern mag. Tauschen Sie ggf. die Gemüsesorten im Rezept aus.
- Seien Sie Vorbild: füllen auch Sie Ihre Brotbüchse mit den neuen Snacks.

Tomate-Mozzarella-Spieße mit Kräuterbutterbrötchen

4 Cherrytomaten, 4 Mini-Mozzarellakugeln und **4 Basilikumblätter** abwechselnd auf Zahnstocher spießen, so dass 4 kleine Spieße entstehen. Die Tomate-Mozzarella-Spieße mit **einer Prise Pfeffer** würzen. **1 Vollkorn-Brötchen** dünn mit **2 TL Kräuterbutter** bestreichen.

Für mehr Würze können Fetawürfel statt Mozzarella-Kugeln verwendet werden.

Beerenjoghurt

150 g Joghurt mit **einem TL Honig** verrühren und in den Kühlteil eines Joghurt-To-Go-Bechers füllen. **3 EL Beerenobst** (oder anderes Obst der Saison) in das ungekühlte Fach des Bechers geben. Zum Verzehr den Joghurt zum Beerenobst geben.

Nach Belieben Haferflocken, kerniges Müsli oder ein paar Nüsse dazu geben.

Schlemmertasche

Eine Pitabrot-Tasche leicht aufschneiden. Die Innenseiten des Brotes mit **2 EL Kräuterfrischkäse** bestreichen. Danach mit **einem Blatt Eisbergsalat, einer Scheibe Kochschinken, einer Scheibe Käse, 2 Scheiben Gurke, 2 Scheiben Tomate** und **einer Scheibe Ei** belegen.

Schmeckt auch als vegetarische Variante (ohne Kochschinken)

Schwarz-Weiß-Schnitte

2 EL Frischkäse mit **einer Prise Salz und Pfeffer** abschmecken und damit **je eine Scheibe helles und dunkles Vollkornbrot** bestreichen. Einen ½ **Apfel** in feinen Spalten, eine ¼ **gelbe Paprika** fein gewürfelt, **ein paar Blätter Feldsalat** und **geschnittene Kresse** auf einer Brotscheibe verteilen, zweite Scheibe darauflegen.

Für bessere Essbarkeit sollten die Brotscheiben die gleiche Form haben.

Piratenspieß

Von **2 Scheiben quadratischem Vollkornbrot** je eine mit **1 EL Frischkäse** und eine mit **½ EL Tomatenmark** bestreichen, zusammenklappen und in mundgerechte Würfel schneiden. **5 Cocktailtomaten**, **eine gelbe Paprika** – in Würfel geschnitten – und **20 g Minibrühwürstchen** – in Stücken - mit den Brotwürfeln auf einen Spieß schieben.

Statt Würstchen können auch Käsewürfel verwendet werden.

Damit die Snacks hygienisch verpackt sind und beim Verzehr noch lecker aussehen, benötigen Sie:

- eine Brotbüchse mit verschiedenen Unterteilungsmöglichkeiten
- einen Joghurt- bzw. Müsli-To-Go-Becher mit Kühlfunktion

Für die Zubereitung brauchen Sie nur wenige Utensilien, ein Gemüsemesser und eine Küchenreibe reichen aus. Mit Sparschäler und Obst-/Gemüseschneider geht es noch schneller.

Curry-Putini

2 EL Frischkäse mit **einem EL Milch, einer Prise Curry-Pulver** und **3 Stängeln gehacktem Schnittlauch** verrühren. Beide Seiten **eines Vollkornbrötchens** mit dem Frischkäse bestreichen und mit **2 Blättern Romanasalat, einer Scheibe Putenbrust** und **4 schmal geschnittenen roten Paprikastreifen** belegen.

Schmeckt auch als vegetarische Variante mit Mango oder Banane.

Vollkornbrötchen mit Eibutter

1 EL Butter, ½ gekochtes Ei und **je eine Prise Salz und Pfeffer** gründlich miteinander vermengen, so dass eine homogene Masse entsteht. **1 Vollkorn-Brötchen** damit bestreichen und zusammenklappen. **2 Möhren** putzen, schälen und in Stifte schneiden. Zum „Snacken“ dazu reichen.

Das dazu gereichte Gemüse kann nach Belieben variieren.

Vitaminschnitte

Eine ½ **Möhre** fein raspeln. **3 Walnüsse** klein hacken. **Eine Scheibe Vollkornbrot** mit **2 EL Frischkäse** bestreichen. Brot halbieren. Möhre und Nüsse auf einer Brothälfte verteilen und gut andrücken. Die zweite Brothälfte darauflegen.

Hauchdünn Butter unter dem Frischkäse verhindert, dass das Brot durch den Saft der Möhren durchweicht.

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Quellen der Originalrezepte:
DGE e.V., FKE, Sarah Wiener Stiftung, Umweltzentrum Hannover e.V., Landesinitiative BeKi Baden-Württemberg

©

LVG Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
www.kita-und-schulverpflegung.de

Hersteller: faltwerk