

Leitfaden zur Gestaltung gesunder Brotdosen

Liebe Eltern,

wir alle wollen, dass unsere Kinder genug Energie und Nährstoffe bekommen, um im Kindergarten oder in der Schule fit und konzentriert zu bleiben. Aber mal ehrlich: Was bringt die gesündeste Brotdose, wenn sie unangetastet wieder nach Hause kommt? Das Geheimnis liegt in der Mischung – ein guter Kompromiss zwischen „gesund“ und den Lieblingssnacks Ihres Kindes. Dieser Leitfaden hilft Ihnen dabei, eine Brotdose zu packen, die nicht nur gesund ist, sondern auch richtig Lust aufs Essen macht. Denn am Ende geht es darum, dass Ihr Kind die Brotdose gerne öffnet und sich darauf freut, was drin ist – und sie nicht heimlich gegen ein Schokoriegel tauscht. 😊

1

Kohlenhydrate

Funktion:

- Liefern Energie für den ganzen Tag.

Beispiele:

- (Vollkorn-)Brot/ Brötchen, Pita, Mini-Brötchen oder kleine (Vollkorn-)Wraps.
- Stärkehaltiges Gemüse: Mais oder Erbsen als kleine Gemüse-Muffins
- herzhafte Pfannkuchen
- selbstgemachte Quarkbrötchen mit Rosinen oder Schokotropfen
- kleine Waffeln aus Pizzateig
- Reis-/ Maiswaffeln

2

Proteine

Funktion:

- Wichtig für das Wachstum und die Reparatur von Körpergewebe.

Beispiele:

- Tierische Proteine: Hühnchenstreifen, Putenaufschnitt, Ei: Omelett oder hartgekocht.
- Milchprodukte: Käseaufschnitt oder Snack-Würfel Trink-/ Joghurt, Milch auch mal mit Kakao oder Frucht zum Trinken, Käsewürfel, Frischkäse belegt mit frischen Himbeeren statt Marmelade oder Honig
- Kichererbsen als Falafel (Wrap) oder Dip (Hummus) zum Gemüse

3

Fett

Funktion:

- Wesentlich für die Entwicklung des Gehirns und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.

Beispiele:

- Brot mit Butter oder Margarine bestreichen
- Nüsse (sofern erlaubt) oder Samen wie Kürbiskerne.
- Nussmuss statt Schokocreme aufs Brot lecker: belegt mit Banane
- Energiebällchen aus Nüssen mit Datteln und getr. Früchten

4

Obst/ Gemüse

Funktion:

- Bieten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Beispiele:

- Frisches Obst: Apfelspalten, Birnenstücke, Beeren oder Trauben. Schmeckt auch mit leckeren Dips!
- Smoothies in kleine Fläschchen abgefüllt
- Rohes Gemüse: Karottensticks, Gurkenscheiben oder kleine Tomaten. Mit leckeren Dips aus Hummus, Frischkäse, Joghurt oder Quark.



Gestaltungstipps für eine ansprechende Brotdose:

- Visuelle Abwechslung: Nutzen Sie bunte Trennelemente oder Förmchen, um die Brotdose in verschiedene Bereiche zu unterteilen.
- Kreative Darstellung: Schneiden Sie Sandwiches mit Ausstechformen oder arrangieren Sie das Essen in einer lustigen, kinderfreundlichen Art.
- Praktische Snacks: Bieten Sie das Essen in handlichen Portionen an, z.B. kleine Spieße mit Käse, Obst und Gemüse.

Beispiel-Brot Dosen:

Brotdose 1:

- Kohlenhydrate: Mini-Pita mit Frischkäsefüllung
- Protein: Hühnchenstreifen
- Fett: Einige Walnüsse
- Gemüse: Gurkenscheiben
- Obst: Ein paar Erdbeeren

Brotdose 2:

- Kohlenhydrate: Kleine Vollkornwrap-Rollen
- Protein: Hartgekochtes Ei
- Fett: Avocadostücke
- Gemüse: Cocktailtomaten
- Obst: Apfelspalten

Abschließende Tipps:

- Vorbereitung ist der Schlüssel:
Bereiten Sie einige Komponenten der Brotdose im Voraus vor, um morgens Zeit zu sparen. Auch größere Mengen vorkochen/ backen und einfrieren erspart eine Menge Zeit.
- Eingehen auf Vorlieben:
Beachten Sie die Vorlieben Ihres Kindes und versuchen Sie, gesunde Alternativen zu finden, die es gerne isst. Testen Sie unterschiedliche Käsesorten.
- Feedback einholen:
Fragen Sie Ihr Kind, welche Lebensmittel es besonders mochte, und passen Sie die Brotdose entsprechend an. Das heißt aber nicht, dass die ungemochten komplett gestrichen werden! Es hilft aber, eine gute Balance zu finden.

Fazit:

Eine bunte Brotdose vorzubereiten, kann richtig Spaß machen – und zwar für die ganze Familie! Es ist ein schönes Gefühl, zu sehen, wie Ihr Kind neugierig neue Dinge probiert, vor allem, wenn die Brotdose ansprechend und liebevoll gestaltet ist. Vielleicht braucht es ein bisschen Geduld, aber mit Spaß am Ausprobieren und der Freiheit, selbst zu entscheiden, wird Ihr Kind sicher bald Lust auf neue Lebensmittel bekommen.

Und warum nicht auch mal an sich selbst denken?

Vielleicht landen beim nächsten Mal auch ein leckerer Gemüsemuffin oder ein frischer Snack in Ihrer eigenen Brotdose – denn gesunde und abwechslungsreiche Mahlzeiten tun uns allen gut! 😊



Brotdose 1: Der Frühstückskick

- Kohlenhydrate: Mini-Vollkornbagels, halbiert
- Protein: Trinkjoghurt in einer kleinen Flasche
- Fett: Einige Mandeln
- Obst/Gemüse: Apfelscheiben und Erdbeeren
- Extras: Ein kleiner Becher Frischkäse zum Dippen der Bagels und Früchte

Brotdose 2: Der Bunte Mix

- Kohlenhydrate: Maiswaffeln
- Protein: Griechischer Joghurt mit Honig und Müsli
- Fett: Walnüsse
- Obst/Gemüse: Karottensticks und Gurkenscheiben
- Extras: Ein kleines Gefäß mit Joghurt-Dip für das Gemüse

Brotdose 3: Der Mediterrane

- Kohlenhydrate: Vollkorn-Pita-Taschen, in Streifen geschnitten
- Protein: Hüttenkäse-Becher mit Kirschtomaten
- Fett: Oliven
- Obst/Gemüse: Paprikastreifen
- Extras: Ein kleiner Beutel mit getrockneten Früchten und Nüssen

Brotdose 4: Der Energie-Booster

- Kohlenhydrate: Reiswaffeln
- Protein: Milchshake aus Milch, Banane und Erdbeeren in einem isolierten Becher
- Fett: Kürbiskerne
- Obst/Gemüse: Ananasstücke und Blaubeeren
- Extras: Ein kleiner Behälter mit Erdnussbutter zum Dippen von Obst und Reiswaffeln

Brotdose 5: Der Exotische

- Kohlenhydrate: Kleine Wrap-Rollen aus Vollkornortillas mit Hummus
- Protein: Käsewürfel
- Fett: Avocado-Scheiben
- Obst/Gemüse: Mangospalten und kleine Tomaten
- Extras: Ein Beutel mit gemischten Nüssen und Rosinen

Jede dieser Brotdosen bietet eine ausgewogene Mischung aus Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten und frischem Obst bzw. Gemüse. Sie sind so konzipiert, dass sie nicht nur nahrhaft, sondern auch visuell ansprechend und einfach zu essen sind, was besonders wichtig ist, um Kinder zum Probieren und Genießen ihrer Mahlzeiten zu ermutigen.





Kohlenhydrat: Sandwiches



1 Kinderportion

ZUTATEN

- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 1 TL Frischkäse, Butter oder Hummus
- 1 Scheibe Käse oder 1 Scheibe magerer Schinken (optional)
- 1 Scheibe Gurke oder Tomate (dünn geschnitten)
- 1 Blatt Salat (z. B. Kopfsalat, Feldsalat oder Babyspinat)

ZUBEREITUNG

1. Bestreiche die Toastscheibe mit Frischkäse, Butter oder Hummus.
2. Lege Käse oder Schinken auf die bestrichene Seite.
3. Ergänze mit einer Scheibe Gurke oder Tomate und einem Blatt Salat.
4. Schneide das Sandwich in 4 kleine Dreiecke oder benutze Ausstechformen (z. B. Herz, Stern oder Tierformen), um lustige Mini-Sandwiches zu machen.
5. Lege die Sandwich-Stücke in die Brotdose und sichere sie so, dass sie nicht auseinanderfallen.

Tipp für Eltern:

- Durch die Verwendung von Ausstechformen werden die Mini-Sandwiches für Kinder besonders spannend und machen das Essen in der Brotdose abwechslungsreich und ansprechend!
- Es muss nicht immer Vollkornbrot sein. Ein Kompromiss aus Nährstoffen und Vorlieben hilft deinem Kind, sich langsam an neue Varianten zu gewöhnen. Kleine Schritte statt Druck sorgen dafür, dass die Brotdose nicht nur gesund aussieht, sondern auch gegessen wird. 😊





Kohlenhydrat: Wrap-Rollen



1 Kinderportion

ZUTATEN

- 1 Vollkorn-Wrap
- 2 EL Frischkäse
- Hähnchenbrust oder: Tofu/ Käse

Optional:

- Avocado
- Möhre, geraspelt
- Gurke, in feine Streifen geschnitten
- Babyspinat oder Salat
- 1 Prise Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Wraps mit Frischkäse bestreichen, ggf. würzen und ganz nach Geschmack belegen:
2. Avocado (mit einer Gabel zerdrücken), Hähnchenbrust zusammen mit der geraspelten Möhre, Gurke und/ oder dem Spinat/ Salat auf die Wraps geben.
3. Die Wraps fest aufrollen. Damit sie nicht auseinanderfallen evtl. mit Zahnstocher/ Spieße/ Gummibänder/ Folie/ Wachspapier oder Brottüten,.... sichern.

Alternative:

1. Wraps schmecken auch warm: einfach mit Tomatenmark bestreichen, mit Pizzagewürz würzen und nach Belieben mit Salami, Schinken oder Thunfisch belegen und mit Käse bestreuen. Zur "Tasche" falten: rechts zur Mitte, links darüber, oben und unten zusammenfallen und auf Stufe 4 im Toaster knusprig backen.

Tipp für Eltern:

- Warum immer Brot? Eine abwechslungsreiche Brotdose gibt Kindern die Möglichkeit, neue Lebensmittel zu entdecken und selbst zu entscheiden, was sie essen möchten. Wraps, Pita-Taschen oder Cracker sind einfache Alternativen, die genauso schnell vorbereitet sind und für mehr Vielfalt sorgen. 😊

Manchmal ist Essen mehr als nur satt werden:
Mehr Tipps und Ideen auf esszimmer.nrw
oder scannen Sie einfach den QR-Code!



find me on:



@ esszimmer.nrw



ges. Nascherei Energiekugeln



ca. 20 Stück

ZUTATEN

- 200 g Datteln (entsteint)
- 100 g Mandeln oder Haselnüsse (gemahlen)
- 50 g Haferflocken (zart)
- 1 EL Kakaopulver
- 1 TL Zimt
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 Prise Salz

Zum Wälzen:

- Kokosraspeln
- Kakao
- Bunte Zuckerstreusel

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (bis auf Zutaten zum Wälzen) in einer Küchenmaschine fein hacken, bis eine klebrige Masse entsteht.
2. Walnussgroße Portionen der Masse abnehmen und zwischen den Händen zu Kugeln rollen.
3. Kugeln in verschiedenen Toppings wälzen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Tipp für Eltern:

- Eine kleine Nascherei in der Brotdose darf sein – schließlich macht sie das Essen für Kinder abwechslungsreich und sorgt für Freude. Selbstgemacht ist eine tolle Alternative zu gekauften Süßigkeiten, da du die Zutaten selbst auswählst und auf unnötige Zusatzstoffe verzichten kannst. So wird das Naschen nicht nur für die Kleinen zum Highlight, sondern auch dein Elterngewissen bleibt entspannt! 😊





Eiweiß: Joghurt mit Obst



1 Kinderportion

ZUTATEN

- 50 g griechischer Naturjoghurt
- 25 g püriertes Obst n.W, oder
"Quetschie"

oder:

- 25 g frisches Obst klein geschnitten

Optional

- 5–10 g Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse, Cashews) oder 1–2 Gemüsesticks (z. B. Karotte, Paprika, Gurke) als Alternative

ZUBEREITUNG

1. Fülle den Joghurt in ein kleines, verschließbares Behältnis (ca. 50 g).
2. Gib das pürierte Obst als Topping auf den Joghurt oder verpacke es separat.
3. ODER: Nutze 1/2 Quetschie als schnelle Alternative. Dein Kind kann selbst wählen, ob das Obst in den Joghurt kommt oder es separat essen möchte.
4. ODER: Schneide das frische Obst klein und packe es separat in die Brotdose. Vorher in einer Salzlake (250ml Wasser + 1/2 Teelöffel Salz) einlegen und es wird nicht braun!
5. ERGÄNZUNG: Füge eine kleine Handvoll Nüsse hinzu, falls dein Kind diese mag. Ganz oder gehackt (fertig in der Backabteilung) auf den Joghurt geben. Der Joghurt passt auch wunderbar als Dip zur Gemüsebeilage.

Tipp für Eltern:

- Die flexible Zusammenstellung lässt sich leicht an die Vorlieben und den Geschmack deines Kindes anpassen – und spart morgens Zeit beim Packen der Brotdose! Kinder lieben es einfach, selbst entscheiden zu dürfen. Mit solchen Kleinigkeiten kann man ihnen so viel Entscheidungsfreiheit lassen und eine bunte, vielfältige Brotdose bieten! 😊





Ergänzung: Gemüse



1 Kinderportion

ZUTATEN

- 2-3 Scheiben Salatgurke
- 2-3 Scheiben Karotten

Optional

- 2-3 Holzspieße

ZUBEREITUNG

1. Die Karotten schälen. (Ob man die Gurken vorher schält, ist Geschmacksache. Kleine Kinder mögen erfahrungsgemäß die Schale manchmal nicht so gern, mit Schale schauen die Lollis andererseits noch ein bisschen cooler und bunter aus.)
2. Die Gurke und Karotte in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit der selben Ausstechform bei den Gurken und Möhren die Mitten ausstechen.
3. Die ausgestochenen Formen der Gurken in die Möhrenscheiben einsetzen und umgekehrt.
4. **OBTIONAL:** mit einem Fingerfood-Spieß zusammenstecken.

Tipp für Eltern:

- Die Gemüse-Lollies sind nicht nur ein Hingucker, sondern fördern durch das Basteln auch die Feinmotorik. Natürlich eignet sich auch jedes andere Gemüse als Ergänzung für die Brotdose. Verwende bevorzugt Gemüse, dass dein Kind mag. Mit lustigen Formen und z.B. dem Joghurt als Dip, wird es besonders interessant weil man damit "spielen" kann. 😊
Besonders wichtig ist es, nicht nur "Bekanntes" einzupacken! Ruhig immer mal etwas "Neues" dazulegen. Ohne Wertung, ohne Kommentar und überraschen lassen, was passiert!





Obst: Quetschie DIY



ca. 4 Quetschis à 100 ml

ZUTATEN

- 200 g saisonales Obst
- 50 ml Wasser
- 1 TL Zitronensaft

Optional

- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 Prise Zimt oder Vanillepulver
- 50 g Karotten, Süßkartoffel oder Kürbis
- 1–2 EL Haferflocken

ZUBEREITUNG

1. Wasche das Obst gründlich. Schäle und entkerne es bei Bedarf. Schneide das Obst in kleine Stücke.
2. Gib das Obst (und ggf. Optionen) zusammen mit Wasser in einen kleinen Topf. Koche die Mischung bei mittlerer Hitze für ca. 10 Minuten, bis das Obst weich ist.
3. Püriere die Masse mit einem Pürierstab oder Mixer, bis sie glatt ist.
4. Für mehr Geschmack füge Zitronensaft, Honig oder Gewürze hinzu und püriere nochmals.
5. Lasse die Masse etwas abkühlen. Fülle sie in wiederbefüllbare Quetschbeutel.
6. Bewahre die Quetschies im Kühlschrank auf (2–3 Tage). Alternativ kannst du sie portionsweise einfrieren, um sie länger haltbar zu machen.

Optional: Wenn es schnell gehen muss, kann man das Obst auch im rohen Zustand pürieren und einpacken. So muss der "Smoothie" aber am selben Tag aufgebraucht werden!

Tipp für Eltern:

- Selbstgemachte Quetschies sind nicht nur kostengünstiger, sondern auch frei von unerwünschten Zusätzen. Die Zutaten sind flexibel nach Geschmack und Saison anpassbar und wir verwenden wir die ganze Frucht. Gekaufte Quetschies eine Alternative, aber selbstgemachte bieten viel Vorteile – und die Kinder lieben es oft zu helfen! 😊





leckere Kombinationsmöglichkeiten



für je 4 Quetschis à 100 ml

Süß & Fruchtig:

- Apfel (300 g) + Banane (120 g) + Zimt (1/2 TL) + Wasser oder Apfelsaft (50 ml)
- Birne (300 g) + Mango (150 g) + Vanilleextrakt (1/4 TL) + Wasser (50 ml)

Gemüse & Frucht:

- Apfel (200 g) + Karotte (150 g) + Ingwer (1 cm) + Wasser (50 ml)
- Birne (150 g) + Spinat (50 g) + Banane (120 g) + Wasser oder Apfelsaft (50 ml)
- Kürbis (gekocht, 200 g) + Apfel (200 g) + Zimt (1/2 TL) + Wasser (50 ml)

Frisch & Saisonal:

- Himbeeren (100 g) + Blaubeeren (100 g) + Apfel (200 g) + Wasser (50 ml)
- Rote Beete (gekocht, 150 g) + Apfel (200 g) + Orange (Saft und Fruchtfleisch, 100 ml)

Säuerlich & Erfrischend:

- Apfel (200 g) + Kiwi (100 g) + Gurke (100 g) + Wasser (50 ml)
- Mango (150 g) + Limette (Saft, 20 ml) + Minze (5 Blätter) + Wasser (50 ml)

➔ Einfach alles putzen, entkernen, 10 Minuten köcheln, pürieren und in Quetschbeutel füllen.

Tipp:

- Immer etwas Flüssigkeit (z. B. Wasser, Apfelsaft oder Pflanzenmilch) hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

