IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Vorläufige Arbeitsversion – in Erprobung und Qualitätssicherung

Handreichung zur Durchführung

familyfood --- Natürlich snacken

Gesprächsanlässe für Eltern



Stand 2025

www.in-form.de

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

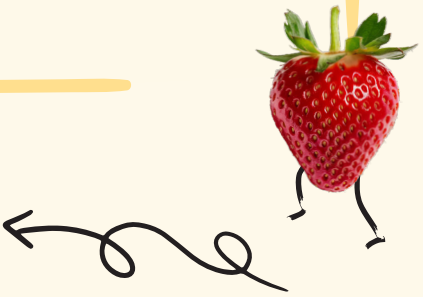
Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Natürlich snacken

Gesprächsanlässe für Eltern

Für wen ist dieses Aktionsmaterial?

Das Material ist für alle, die haupt- und ehrenamtlich oder auch privat zum Thema Kinderernährung ins Gespräch kommen wollen. Die Aktion kann dort durchgeführt werden, wo sich Eltern aufhalten: zum Beispiel als Info-/Aktionstisch auf Stadtteil- oder Vereinsfesten, auf Veranstaltungen von Familienzentren oder an Aktionstagen in Kindergärten. „Natürlich snacken“ lädt als Mitmach-Aktion dazu ein, sich gemeinsam über die Zwischenmahlzeiten der Kinder auszutauschen. Spannendes Hintergrundwissen fließt locker mit ein und es gibt alltagstaugliche Tipps sowie Anregungen für zu Hause. Die Aktion ist bewusst kurz gehalten. Über sie kann ein erster Kontakt hergestellt und zu weiteren Angeboten eingeladen werden.

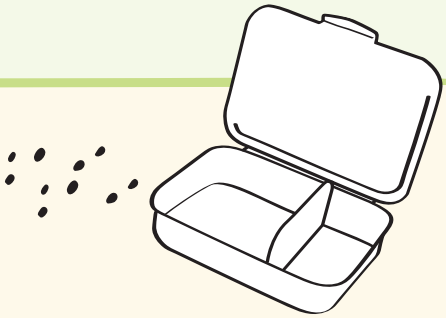


Weshalb ist das Thema für Eltern wichtig?

Zwischenmahlzeiten und Snacks sind für Kinder im Wachstum eine wichtige Ergänzung zu den Hauptmahlzeiten. Im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht brauchen sie häufig mehr Energie als Erwachsene, da sie während des Tages viel davon durch die körperliche sowie geistige Entwicklung, gesteigerte körperliche Aktivität und hohe Konzentration während Lernprozessen verbrauchen. Bewusst ausgewählte Zwischenmahlzeiten unterstützen die Nährstoffversorgung der Kinder und sind wichtiger Bestandteil der Ernährungserziehung. Denn schon in jungen Jahren wird der Grundstein für ein gutes und genussvolles Snacken im Erwachsenenalter gelegt.

Lernziele der Aktionen

Die Eltern erkennen den Mehrwert von guten Zwischenmahlzeiten für ihre Kinder. Sie zeigen sich interessiert an guten Snack-Alternativen. Sie können Lebensmittel benennen, die als Zwischenmahlzeit für Kinder geeignet sind.



IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Natürlich snacken

Gesprächsanlässe für Eltern

Durchführung

Aufbau:

— Tisch aufbauen und ggf. dekorieren. Aktionsbeschreibung und Infoflyer aufstellen bzw. auslegen. Fragekärtchen auslegen. Die Einstiegsfragen im Hintergrund bereithalten.

— Tastbox vorbereiten:
  › Loch in Pappkarton schneiden (groß genug für Kinderarm)
  › Lebensmittel oder Lebensmittelattrappen darin platzieren (z.B. Möhre, Apfel, Gurke, Weintraube, Walnusskern, Cracker)

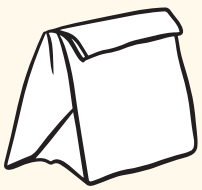
— Snacktüten-Station vorbereiten: Lebensmittel in Schüsseln oder auf Tellern anrichten. Löffel oder Zange dazulegen.
  › Optional**:** Stifte bereitlegen, um die Snacktüte zu verzieren.
  › **Tipp 1:** mindestens jeweils ein Lebensmittel aus den Gruppen Gemüse, Obst, Vollkornbrot oder – Cracker, Nüsse.
  › **Tipp 2:** Wenn ein großer Andrang zu erwarten ist, einige Tüten bereits im Vorfeld befüllen.

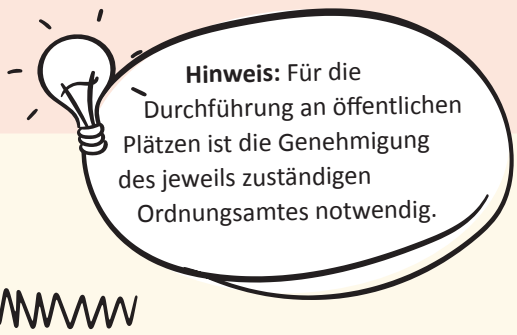
Anleitung:

— Die Kinder stecken ihre Hand in die Box und erraten die Lebensmittel. Im Anschluss erhalten sie eine gefüllte Snacktüte zum Mitnehmen.
  › Optional: die Snacktüte vorher mit Buntstiften bemalen.

— Die Eltern können währenddessen die Quizfragen beantworten. Mithilfe der Einstiegsfragen kann die durchführende Person über die Bedeutung von gesundem Snacken aufklären.

— Die Eltern nehmen sich eine Postkarte und füllen diese allein oder gemeinsam mit ihrem Kind aus.





Materialien

Allgemein:

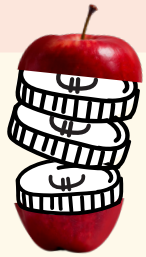
— Tisch
— optional: Plexiglasaufsteller
— Aktionsbeschreibung A1
— Infoflyer A1
— Fragekärtchen A1
— Postkarte A1
— Einstiegsfragen A1
— optional: Deko, z. B. Wimpelkette
— optional: Transportmittel (Handwagen, Klappkisten)

für gebastelte „Tastbox“:

— Lebensmittel (z. B. Möhre, Apfel, Gurke, Weintraube, Walnusskern, Cracker)
  › optional: Lebensmittel-Attrappen

für Snacktüte:

— Brotpapiertüten
— optional: Stifte zum Bemalen der Tüte
— Besteck (Löffel oder Zangen)
— Schalen oder Teller
— Lebensmittel:
  › Obst: Äpfel, Birnen, Pflaumen
  › Gemüse: Möhren, Radieschen
  › Vollkorncracker/-Knäckebrot
  › Nüsse



IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Natürlich snacken

Schon gewusst?

Gesunde Hauptmahlzeiten sind wichtig. Doch was gibt es zwischendurch? Kinder brauchen viel Energie und gute Nährstoffe, um gesund groß werden zu können. Hier sind Zwischenmahlzeiten eine wertvolle Ergänzung zu den Hauptmahlzeiten. Falls beim Mittagessen das Gemüse nicht gegessen wird, kann am Nachmittag erneut etwas Gemüse und Obst in mundgerechten Stücken angeboten werden. Außerhalb der Hauptmahlzeiten entdecken Kinder die Lebensmittel mit weniger Druck in ihrem eigenen Tempo. Ideal ist es, wenn Zwischenmahlzeiten aus einer Kombination von Gemüse bzw. Obst, kohlenhydratreichen Lebensmitteln und eiweißreichen Lebensmitteln bestehen.



Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Sie liefern Energie: z. B. Brot, Brötchen, Knäckebrot, Cracker, aber auch gekochte Kartoffeln oder Nudeln.

Tipp: Am besten die Vollkornvariante wählen. Vollkorn ist noch sättigender und enthält mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Hintergrund Vollkorn

Vollkorn bedeutet, dass das ganze Getreidekorn verarbeitet wird, also auch die Schale. In der Schale stecken viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Volllkornprodukte gibt es aus jedem Getreide, ganz egal ob Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste oder andere. Haferflocken sind immer aus dem ganzen Korn.

Vollkorn-Facts:

- Mehrkorn ist kein Vollkorn. Hier wird helles Mehl verwendet. Dem Teig werden Saaten und Körner hinzugefügt.
- Dinkel ist nicht gleich Vollkorn. Dinkel ist eine Getreideart, die sowohl als helles Mehl als auch als Vollkornmehl eingesetzt wird.
- Haferflocken sind Vollkorn, da das ganze Haferkorn gequetscht wird.
- Dunkles Brot ist nicht gleich Vollkorn. Oft werden helle Teige mit Sirupen nachgedunkelt.
- **Da, wo Vollkorn draufsteht, muss auch Vollkorn drin sein. Der Begriff ist geschützt. Ob ein Brot aus Vollkorn besteht, steht in der Zutatenliste oder kann beim Bäcker erfragt werden.**

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Natürlich snacken

Gemüse oder Obst



Sie sorgen mit Farben und Texturen für Genussvielfalt und liefern viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Kindgerechte Klassiker: Äpfel, Birnen, Möhren.

Tipp: Am besten saisonal auswählen. Saisonales Obst und Gemüse ist häufig günstiger und hat mehr Geschmack.

Getränke

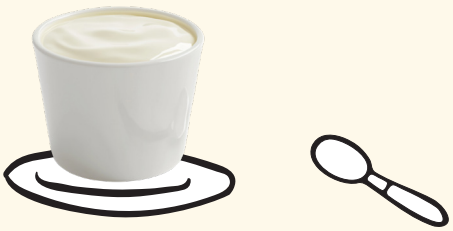
Wasser, Tee, stark verdünnte Saftschorlen löschen den Durst. Milch ist kein Getränk zum Durststillen.

Tipp: Gemeinsame Küchenexperimente mit selbst gemachtem „Geschmackswasser“ (Gurke, Apfelschnitz oder Beeren im Wasser) sorgen oft für eine größere Akzeptanz.

Eiweißreiche Lebensmittel

Sie liefern Baustoff für unsere Körperzellen (z. B. für Muskeln, Haut, Sehnen und Bindegewebe). Besonders eiweißreich sind z. B. Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Eier, Nüsse, Tofu, Fisch und Fleisch.

Tipp: Aus pürierten Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, Kidneybohnen oder Erbsen lassen sich schnell preisgünstige Dips für unterwegs herstellen, z. B. Hummus.





Und was ist mit Süßigkeiten?

Auch Süßigkeiten finden Platz in einer ausgewogenen Ernährung. Wichtig dabei ist die Menge: Zu viele zuckerhaltige Snacks sorgen nicht nur für gesundheitliche Probleme (z. B. Karies, Übergewicht), sondern mindern auch den Hunger auf nährstoffdichte Lebensmittel, sodass diese zu wenig gegessen werden. Fazit: Süßigkeiten sollten keine Mahlzeit ersetzen, können aber gelegentlich verzehrt werden.

Als Faustregel gilt: Maximal eine Handvoll Süßigkeiten oder ein Glas Süßgetränk pro Tag.

Meine Notizen



Impressum

Herausgegeben von:

Europa-Universität Flensburg
Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung
Auf dem Campus 1
24943 Flensburg
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de
www.uni-flensburg.de?13750

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Für Inhalt, Redaktion und Text verantwortlich:
Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Projektleitung Europa-Universität Flensburg
Silvia Monetti, Projektleitung Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Alle Inhalte sind in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen der Bundesländer entstanden.
„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“ ist ein IN FORM-Verbundprojekt
der Verbraucherzentralen der Bundesländer und der Europa-Universität Flensburg.

Gestaltung und Design: BOK + Gärtner GmbH
Layout und Umsetzung: Europa-Universität Flensburg und Verbraucherzentrale e.V.
Stand: Februar 2026
ISBN: 978-3-912648-02-7

Über IN FORM:
Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de

www.in-form.de

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

Verbraucherzentrale

Europa-Universität
Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages