

Lebensmittel und Getränke für den Zuckerfreien Vormittag

Getränke (= Durstlöcher ohne Kalorien und Zucker)

Wasser/Mineralwasser

ungesüßte Kräuter-, Früchtetees

(DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder)

Brot

Vollkorn-, Knäcke-, Mischbrot

Körnerbrötchen

Sesam- oder Mohnstange

Vollkorntoastbrot

Laugenbrezel

Fladenbrot

Frisches Obst (je nach Jahreszeit)

Äpfel

Birnen

Mandarinen

Pflaumen

Weintrauben

Nektarinen

Aprikosen

Melonen

Erdbeeren

Kiwi

Müsli

Haferflocken

kleingeschnittenes, frisches Obst

Nüsse (z. B. Walnüsse)

Kerne (z. B. Sonnenblumenkerne)

Samen (z. B. Sesam/Leinsamen)

und Milch oder Naturjoghurt

Belag/Aufstrich

Butter oder Margarine

Käse (z. B. Gouda, Emmentaler, Feta)

Frischkäse

vegetarischer Aufstrich

(z. B. Tomaten-, Paprika- oder Linsenaufstrich)

Ei, hartgekocht

Gemüse (je nach Jahreszeit)

Möhren

Gurken

Kohlrabi

rote/gelbe Paprika

Tomaten (z. B. Cocktailtomaten)

Radieschen

Stangensellerie

Zucchini

roher Blumenkohl

Fenchel

Oliven

Milch/Milchprodukte

Milch

Naturjoghurt

Dickmilch

reine Buttermilch

Speisequark (natur)

Das gehört nicht in den Zuckerfreien Vormittag

- alle Trockenfrüchte wie zum Beispiel Rosinen und getrocknete Aprikosen, Datteln, Feigen, Mangostücke
- alle getrockneten Obstchips wie zum Beispiel Apfel- und Bananenchips
- Bananen
- Smoothies & Quetschies
- alle süßen Getränke wie Limonaden, Nektare, Fruchtsaftgetränke, Fruchtsäfte und Saftschorlen
- Früchte- und Kräutertees, wenn gemäß Zutatenliste Zucker in Form von zum Beispiel kandierten Früchten und Fruchtsaftgranulaten dem losen Tee oder den Teebeuteln zugesetzt sind
- Süßungsmittel wie zum Beispiel Süßholz, Brombeerblätter und Xylit sind wegen der Prägung auf eine höhere Süßschwelle ebenso zu meiden
- alle Milchmixgetränke