



„Ernährungsbildung in Thüringer Kindertagesstätten“

Begleitordner für pädagogisches Fachpersonal





1. Einführung

- 1.1. Hintergrund Thüringen
- 1.2. Ernährungsbildung in der Kita
- 1.3. Tim und Tine und die Kita-Ideen-Box

1. Einführung



Toll, dass Sie sich als Kindertagesstätte (Kita) dazu entschlossen haben, das Thema Essen und Trinken stärker in den Mittelpunkt Ihrer pädagogischen Arbeit zu stellen. Sehr gern möchten wir Sie dabei unterstützen, die Verpflegungssituation in Ihrer Kita zu verbessern und Ihnen Anregungen geben, wie Sie Ernährungsbildung einfach in den Kita-Alltag integrieren können.

Einerseits können wir Ihnen direkte Hilfestellungen geben, wie die aktuelle und zukünftige Kita-Verpflegung vollwertig und ausgewogen gestalten werden kann. Andererseits ist es unser Anliegen, Ihnen Ideen an die Hand zu geben, wie sie Kindern spielerisch die Vielfalt von Lebensmitteln nahebringen können, um ihnen so die Scheu vor unbekanntem Lebensmitteln zu nehmen und aufgeschlossen für neue Sinnesindrücke und Geschmacksrichtungen zu sein. Denn nur wer diese kennt, kann sich beim Essen dafür entscheiden.

Das **ERNÄHRUNGSVERHALTEN** wird bereits im Kindesalter durch Emotionen, Werte und Erfahrungen beeinflusst, durch welche Vorlieben beim Essen entwickelt werden, die noch bis in das Erwachsenenalter prägend sind. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder bereits in der Kita lernen, sich vollwertig und abwechslungsreich zu ernähren sowie ausreichend zu bewegen. Dies ist die beste Prävention gegen ernährungsmitbedingte Krankheiten wie Übergewicht, Adipositas und deren Folgeerkrankungen. Die erste Prägung des Geschmackssinnes erfahren Ungeborene bereits im Mutterleib durch das mütterliche Essverhalten in der Schwangerschaft und Babys während der Stillzeit. Die ersten eigenen Erfahrungen mit Essen und Trinken sammeln Kinder dann mit der Einführung der Beikost. Kleinkinder verbringen dann viel Zeit in der Kita und der Großteil der Mahlzeiten wird dort eingenommen. Dadurch wird der Einfluss der Kita auf das Ernährungsverhalten der Kinder mit der Zeit immer größer, und die Kita ist somit nach dem Elternhaus der nächste wichtige Lernort für das Ess- und Trinkverhalten.

Sie als pädagogisches Personal sind darüber hinaus für die Kinder Vorbilder beim Erlernen von Verhaltensweisen bei den Mahlzeiten und beim Umgang mit und der Auswahl von Lebensmitteln. Gerade für Kinder mit einem schwierigen familiären Umfeld stellt die Kita eine Chance dar, zu erleben und zu lernen, was es bedeutet, sich vollwertig zu ernähren, aber auch sich ausreichend zu bewegen.

Für Sie als **PÄDAGOGISCHES PERSONAL** ist das eine große Herausforderung. Sie müssen einerseits Ihre eigenen Kenntnisse und Ihr Wissen rund um das Thema gesundheitsfördernde Ernährung überprüfen und auf einem aktuellen Stand halten. Andererseits ist es wichtig, die eigene Einstellung zu diesem Thema zu reflektieren, um als pädagogisches Personal nicht die eigenen Vorlieben und Abneigungen auf die Kinder zu übertragen. Sind Sie unvoreingenommen und motivieren die Kinder, neue Lebensmittel oder Zubereitungsarten auszuprobieren, haben die Kinder die Chance eine größere Lebensmittelvielfalt kennenzulernen und sich ausgewogen zu ernähren.

Ernährungsbildung kann nur ganzheitlich gelingen, wenn eng mit dem familiären Umfeld der Kinder zusammengearbeitet wird. Hierbei ist eine offene, aber auch regelmäßige Kommunikation mit den Eltern über positive oder negative Veränderungen im Essverhalten der Kinder der Schlüssel zum Erfolg und trägt zum Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zwischen pädagogischem Personal und Eltern bei.

1.1. Hintergrund Thüringen

Warum sollte Ernährungsbildung in Thüringer Kindertagesstätten ein wichtiges Thema sein?

Übergewicht im Vorschulalter ist ein beunruhigendes Thema, da es langfristig schwerwiegende gesundheitliche und psychosoziale Folgen in der Schule und im weiteren Leben der Kinder mit sich bringen kann. In einer aktuellen Studie konnte gezeigt werden, dass übergewichtige Kinder häufiger im Erwachsenenalter übergewichtig bleiben und eine kontinuierliche Gewichtszunahme im Jugendalter aufweisen.¹ Dies zeigt, wie wichtig der Zeitraum Kita / Vorschule ist, um Kindern zu vermitteln, und viel mehr noch vorzuleben, dass ein gesundheitsfördernder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung dabei hilft, gesund und fit zu bleiben.

Speziell in Thüringen ist Übergewicht bei Vorschulkindern ein ernstzunehmendes Problem. In den letzten Jahren waren in Thüringen rund 12,0 % der Kinder bereits bei der Einschulung übergewichtig. Der Anteil übergewichtiger Kinder lag zur Einschulung im Schuljahr 2018 / 2019 bei 12,0 %, wovon bereits 5,5 % der Kinder adipös, also stark übergewichtig waren.² Im bundesweiten Vergleich belegt Thüringen mit diesen Zahlen zusammen mit Sachsen-Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern seit mehreren Jahren einen der vordersten Plätze der Negativrangliste.

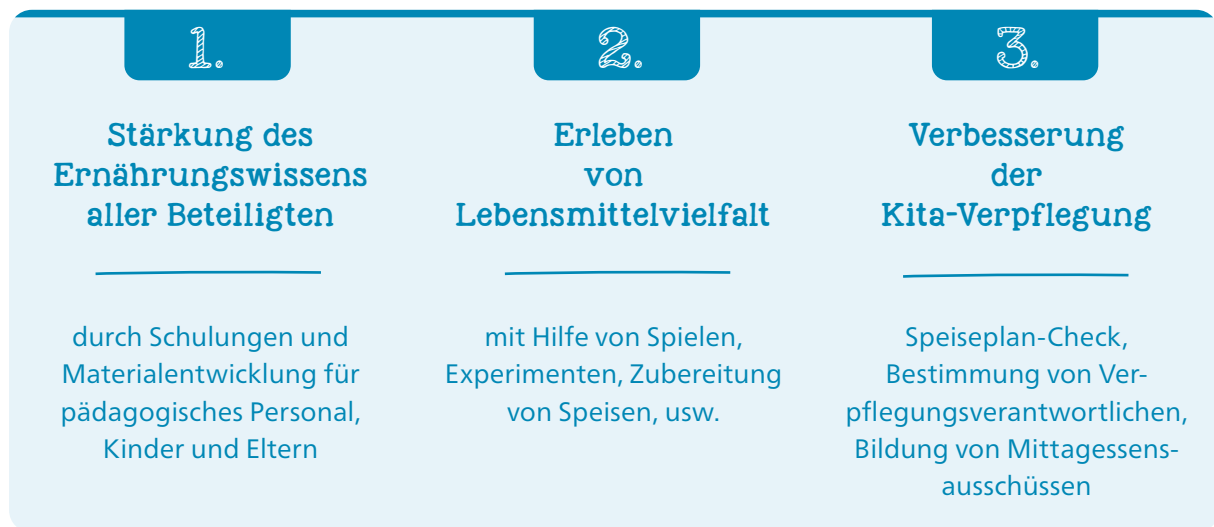
Zwischen den Landkreisen gibt es aber sehr große Unterschiede. Laut den aktuellsten Daten aus dem Schuljahr 2018/2019 reichen die Anteile an übergewichtigen Vorschulkindern von minimal 7,4 % in der Stadt Jena bis maximal 19,9 % im Landkreis Hildburghausen.³ Dabei fielen in den letzten Jahren einige Landkreise hinsichtlich hoher Übergewichtsraten besonders negativ auf wie z. B. Sonneberg und Nordhausen.

Modell-Projekt „Ernährungsbildung in Thüringer Kindertagesstätten“

Aufgrund dieser besorgniserregenden Zahlen wurde das Modell-Projekt „Ernährungsbildung in Thüringer Kindertagesstätten“ von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. - Sektion Thüringen initiiert und finanziell durch das Land Thüringen und die Techniker Krankenkasse Landesvertretung Thüringen gefördert. In diesem Modell-Projekt wurden bevorzugt Kitas in Landkreisen mit vielen übergewichtigen Einschulungskindern unterstützt. Das Modell-Projekt soll die Grundlagen für eine gesundheitsfördernde Verpflegung und praktisch gelebte Ernährungsbildung in den Modell-Kitas legen, sodass die aktuell betreuten Kinder und auch nachfolgende Kita-Generationen davon profitieren können.



Die Ziele des Projektes waren langfristig gestaltet und sollen nachhaltig wirken:



Zum Erreichen der Projektziele wurden die Interessen und Bedarfe von Thüringer Kitas erfragt. Aufbauend auf diesen Ergebnissen wurden Schulungsmaßnahmen für alle Akteur*innen der Kita-Verpflegung (Kita-Leitung, pädagogisches Personal, nicht-pädagogisches Personal, Essensanbieter) erarbeitet und durchgeführt, sowie individuelle Projektpläne mit den teilnehmenden Modell-Kitas erarbeitet. Parallel zu Schulungsmaßnahmen wurden Bildungsma-

terialien für die praktische Ernährungsbildung der Kinder entwickelt, um gezielt Materialien für die Bedarfe von Thüringer Kitas zur Verfügung zu stellen. Die entwickelten Bildungsmaterialien werden zukünftig in der Arbeit der Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Anwendung finden und zur Unterstützung des pädagogischen Fachpersonals bei der Ernährungsbildung eingesetzt werden.

1.2. Ernährungsbildung in der Kita

Was soll mit Ernährungsbildung in der Kita erreicht werden?

ZIEL DER ERNÄHRUNGSBILDUNG ist es, Kindern den eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken beizubringen. Den Kindern soll vermittelt werden, auf Hunger- und Sättigungssignale angemessen zu reagieren, Lebensmittelvielfalt zu schätzen und eine altersgerechte Esskultur sowie vollwertige und ausgewogene Ernährung zu erlernen.⁴ Im Vordergrund steht dabei das Erleben von Genuss und Geschmack und nicht der Gesundheitswert von Lebensmitteln.

Wie integriert sich Ernährungsbildung in den Kita-Alltag?

Essen und Trinken ist für jeden Menschen lebensnotwendig und ein Muss in der Kita. Ernährungsbildung kann deshalb gut in den Alltag integriert werden, da sie vielseitige Erlebnis- und Erfahrungswelten für Kinder bietet. So gibt es in allen Bereichen der Einrichtungen Ansatzpunkte für eine altersgerechte Ernährungsbildung, z. B. im Garten durch Anlegen von Beeten, im Essensraum durch Essrituale oder Mahlzeitenangebote, im Gruppenraum durch verschiedene Sinnesübungen oder Experimente oder auch in der Küche durch die gemeinsame Zubereitung einfacher Speisen und Getränke.

Warum ist die Kita-Zeit für die Ernährungsbildung ideal?

Das Kita-Alter ist ein wichtiges Zeitfenster, da die Kinder noch sehr wissbegierig und begeisterungsfähig sind. Sie lernen sehr schnell, quasi nebenbei. Deshalb ist eine spielerische Vermittlung von Kenntnissen das A und O der Ernährungsbildung in der Kita. Des Weiteren ist die Verpflegung durch das Speisenangebot und somit die Speisenauswahl noch lenkbar. Je früher sich ein gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten einprägt, desto wahrscheinlicher bleibt es ein Leben lang erhalten, denn „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“.

Welche Methoden werden in der Ernährungsbildung angewandt?

Kinder lernen sehr vielfältig, am besten aber durch Erlebnisse, Erfahrungen und durch die Nachahmung von Vorbildern oder Gleichgesinnten.



SINNESORIENTIERTES LERNEN

Essen und Trinken ist ein Erlebnis für alle Sinne. Gerade bei Kindern ist zu beobachten, dass sie meist spontan entscheiden, ob sie eine Speise essen oder ablehnen. Es spielt für Kinder keine Rolle, ob Speisen gesundheitsfördernd sind oder nicht. Sie treffen ihre Speisenauswahl nach dem Geruch, dem Aussehen, den Geräuschen und dem Mundgefühl beim Verzehr oder dem Geschmack, sowie schlicht anhand der Verpackungsgestaltung mit bekannten Motiven wie Comicfiguren. Aber auch positive oder negative Erlebnisse haben Einfluss auf die Speisenauswahl. Mit Hilfe von Sinnesübungen können Kinder ihren Geschmackssinn schärfen, neue Lebensmittel anfassen, bearbeiten und probieren sowie zugleich lernen, ihre Sinneseindrücke zu beschreiben. Dies trägt entscheidend dazu bei, dass Kinder vielfältiger essen.



ERLEBNISORIENTIERTES LERNEN

Dabei steht das Lernen durch eigenes Erleben und Machen im Vordergrund. Selbstständig den

Tisch decken, Gemüse schneiden, backen und kochen sowie Pflanzen säen und pflegen sind alltägliche Erlebnisse, durch die Kinder ihr Wissen ständig erweitern und dabei auch lernen, Verantwortung zu übernehmen. Aber auch durch besondere Erlebnisse, wie Basteln, Singen und Experimentieren, werden die Ernährungskompetenzen der Kinder stetig erweitert.



LERNEN AM VORBILD

Kinder orientieren sich an den Verhaltensweisen von Erwachsenen und gleichaltrigen Kindern und ahmen diese nach. Die ersten Vorbilder sind Eltern, Großeltern und Geschwister, aber dann auch in der Kita das pädagogische Personal sowie andere Kita-Kinder. Lernen am Vorbild kann positiv, aber auch negativ sein, da Kinder nicht wissen, welche Verhaltensweisen sich fördernd oder hinderlich auswirken.

Was lernen Kinder beim Umgang mit Lebensmitteln im Rahmen der Ernährungsbildung?

Es werden zahlreiche pädagogische Bildungsbereiche angesprochen. Zusammenfassend werden die folgenden Fähigkeiten geschult:⁵

MOTORISCHE FERTIGKEITEN

Augen-Hand-Koordination beim Schneiden, Raspeln, Rühren usw.

SINNESTRAINING

Kennenlernen von Gerüchen, Geschmack, Konsistenz, Formen, Farben oder auch Geräuschen beim Kauen von Lebensmitteln

SOZIALVERHALTEN

Gemeinsames Kochen und Essen in der Gruppe, Anlegen von Beeten oder Bepflanzen von Töpfen

WERTSCHÄTZUNG VON LEBENSMITTELN

Herkunft von Lebensmitteln, Saisonalität und Regionalität

NATURWISSENSCHAFTLICHE KENNTNISSE

Experimente, geometrische Formen, Wiegen, Messen, Ordnen

Ab wann können Kinder beim Kochen helfen?

Zur altersgemäßen Partizipation der Kinder beim gemeinsamen Kochen ist es wichtig zu wissen, welche Aufgaben die Kinder in welchem Alter bewältigen können, ohne sie zu überfordern. Die in Tabelle 1 aufgeführten altersabhängigen Fertigkeiten beim Kochen sollten immer mit den individuellen Fertigkeiten der Kinder abgeglichen werden, um das Risiko für Frust und Unfälle durch Überforderung zu minimieren. Schließlich soll gemeinsames Kochen Ihnen und den Kindern Spaß machen und schöne Momente bescheren.



Tabelle 1: Altersentsprechende Kochfertigkeiten von Kindern

	Im Spiel	Beim Kochen helfen
Ab ca. 1 Jahr	Mit Töpfen, Deckeln, Löffel spielen	
Ab ca. 1,5 Jahre	Rühren, Ein- u. Ausräumen von Schränken	Lebensmittel und kleine Utensilien bringen und suchen helfen
Ab ca. 2 Jahren	Kochen und Backen spielen	Rühren von Zutaten, Obst, Gemüse und Kräuter ernten
Ab ca. 3 Jahren	Lebensmittel raten, riechen, schmecken, kleine Speisen kochen oder backen	Obst und Gemüse waschen, Teigzutaten verrühren
Ab ca. 4 Jahren	Am Spielherd kochen und Puppen bewirten	Am Herd mit kochen, schälen, klein schneiden, Tisch decken und abräumen
Ab ca. 5 Jahren	Kochen und Backen mit anderen Kindern spielen, Restaurant spielen	Beim Kuchenbacken helfen, Eier aufschlagen oder braten, Zutaten wiegen und messen, kleine Gerichte selbst kochen

1.3. Tim und Tine und die Kita-Ideen-Box

Wer sind Tim und Tine?

Sie sind die Maskottchen des Projektes und stehen symbolisch für alle Kita-Kinder. Tim und Tine nehmen die Kinder symbolisch an die Hand und möchten mit Ihnen zusammen Essen und Trinken mit allen Sinnen erleben. Beispielsweise bereiten Sie kleine Köstlichkeiten zu oder frühstücken gemeinsam mit selbst hergestellten Haferflocken. Tim und Tine kennen sich gut mit leckerem Essen und Trinken aus, welches sie fit hält und stark macht.



Wie erkenne ich Tim und Tines praktische Anregungen auf einen Blick?

Der Begleitordner enthält im zweiten Kapitel Basiswissen zu den Grundlagen einer vollwertigen Ernährung von Kindern. Mit Tim und Tines Ideen für Spiele, Experimente oder Projekte ist es für Sie ein Leichtes diese im Kita-Alltag spielerisch an die Kinder zu vermitteln.



„Tim und Tines Ideenecke“

Tim und Tines Ideenecke ist farblich mit orangen Hintergrund vom Informationsteil abgesetzt und gut sichtbar mit dem „Mach mit!“-Button gekennzeichnet.

Kita-Ideen-Box?

Die Kita-Ideen-Box wurde von der Verbraucherzentrale in Nordrhein-Westfalen im Rahmen der Initiative Inform entwickelt und vom Thüringer Ministerium für Migration, Justiz und Verbraucherschutz für alle Thüringer Kitas erworben.

Zusätzlich zu Tim und Tines Ideen erhalten Sie im Begleitorder thematisch passende Anregungen aus der Kita-Ideen-Box. Diese finden Sie in den grünen Kästchen mit der Überschrift Kita-Ideen-Box.



Kita-Ideen-Box

Sinneserfahrung mit Sommer-Nr. 7 „Obst und Gemüse Be-Greifen“

Bewegung mit Sommer-Nr. 6 „Möhren rupfen“

Musikalisch sein mit Sommer-Nr. 5 „Wie die im Garten mit Vornamen heißen“

Experimentieren mit Herbst-Nr. 9 „Getrocknetes Obst“



2. Grundlagen der Ernährung

2.1. Energie und Energiebedarf

2.2. Nährstoffe und Ihre Aufgaben

Kohlenhydrate

Fette

Proteine

Vitamine

Mineralstoffe

Ballaststoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe

2. Grundlagen der Ernährung

Kinder wachsen fortwährend. Deshalb haben sie, verglichen mit Erwachsenen, einen erhöhten Bedarf an Energie, Nährstoffen und Flüssigkeit. Damit sich Kinder körperlich und geistig optimal entwickeln können, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) vollwertig und abwechslungsreich zu essen, um alle

Nährstoffe in ausreichender Menge und Zusammensetzung aufzunehmen.

Aber wieviel Energie braucht ein Kind, und wie wird der Energiebedarf gedeckt? Welche Nährstoffe gibt es, und welche Funktionen haben sie im Körper? Diese und andere Fragen möchten wir in diesem Kapitel beantworten.

2.1. Energie und Energiebedarf

Der Energiebedarf ist die Menge an Nahrungsenergie, die für eine ausgeglichene Energiebilanz benötigt wird. Die Energiebilanz ist ausgeglichen, wenn die tägliche Energiezufuhr (durch Nahrung) dem Energieverbrauch bzw. dem Energiebedarf entspricht. Der Energiebedarf setzt sich aus dem Ruheenergieverbrauch (Grundumsatz) und dem Energieverbrauch für körperliche Aktivität zusammen. Der Ruheenergieverbrauch wird maßgeblich durch das Alter, die Körperzusammensetzung, das Geschlecht, das aktuelle Körpergewicht, den Gesundheitszustand und die Umgebungstemperatur beeinflusst. Durch Bewegung kann der Energieverbrauch aktiv gesteigert werden.⁶

schon gewusst?

Die Energie kann in **Kilojoule** (KJ) und **Kilokalorien** (kcal) angegeben werden, wobei
 $4,184 \text{ kJ} = 1 \text{ kcal}$ entspricht.

Der Energiebedarf (Tabelle 2) wird durch die Aufnahme der energieliefernden Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Proteine gedeckt. Aber auch ein Teil der Ballaststoffe leistet einen Beitrag zur Deckung des Energiebedarfes.

Tabelle 2: Richtwerte für den Energiebedarf von Kita-Kindern in verschiedenen Altersgruppen bei geringer, mittlerer und starker körperlicher Aktivität.⁷

Altersgruppe der Kinder	Energie (in kcal /Tag)					
	Geringe Aktivität		Mittlere Aktivität		Starke Aktivität	
	Mädchen	Junge	Mädchen	Junge	Mädchen	Junge
1 bis unter 4 Jahre	1.100	1.200	1.200	1.300	—	—
4 bis unter 7 Jahre	1.300	1.400	1.500	1.600	1.700	1.800

Zusammenhang Körpergewicht und Energiebilanz?

Zur Entwicklung eines normalen Körpergewichtes ist eine ausgeglichene Energiebilanz wichtig. Übersteigt die Energiezufuhr über einen längeren Zeitraum den Energiebedarf, entwickelt sich

Übergewicht. Langfristig ist Übergewicht schädigend für die Gesundheit und kann zu Folgeerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 und anderen Stoffwechselerkrankungen führen.



2.2. Nährstoffe und Ihre Aufgaben

Unsere Lebensmittel setzen sich vor allem aus den drei energieliefernden Nährstoffen Kohlenhydrate, Proteine und Fette zusammen. Einerseits liefern diese unserem Körper die benötigte Energie und andererseits erfüllen sie unterschiedliche Aufgaben im Körper. Des

Weiteren enthalten Lebensmittel unentbehrliche Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Inhaltsstoffe liefern keine Energie, sind aber an vielen Prozessen im Körper beteiligt und für die Gesunderhaltung unentbehrlich.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate gehören zu den drei energieliefernden Nährstoffen. Sie sind eine wesentliche Energiequelle für den Körper. Die DGE empfiehlt mindestens die Hälfte der täglichen Energieaufnahme über Kohlenhydrate zu decken. Dabei wird empfohlen bevorzugt ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse und Obst zu verzehren.

schon gewusst?

1 g Kohlenhydrat liefert
ca. 4 kcal Energie

Wozu brauchen wir Kohlenhydrate?

Hauptsächlich benötigen wir Kohlenhydrate für die Energiegewinnung. Besteht kein Bedarf an Energie oder ist er bereits gedeckt, werden die Kohlenhydrate in ihre Speicherform Glycogen (in Muskeln und Leber) überführt und bei Bedarf darauf zurückgegriffen. Sie haben Einfluss auf den Energiestoffwechsel, insbesondere beeinflussen sie die Glucose-, Cholesterin- sowie die Insulinkonzentration im Blut.⁸ Besonders wichtig sind sie für das Gehirn, da es ausschließlich Energie aus Kohlenhydraten nutzen kann.

Kohlenhydrate bestehen aus Zuckerbausteinen und je nach Anzahl der Zuckermoleküle werden sie in drei Gruppen unterteilt:

Monosaccharide

= Einfachzucker: Traubenzucker (Glucose), Fruchtzucker (Fructose)

Disaccharide

= Zweifachzucker: Haushaltszucker (Saccharose), Malz- (Maltose) u. Milchzucker (Lactose)

Oligo- oder Polysaccharide

= Mehrfachzucker: Stärke, einige Ballaststoffe (Cellulose, Pektin)

Zur Energiegewinnung müssen Zwei- und Mehrfachzucker im Dünndarm mit Hilfe von Enzymen in Einfachzucker gespalten werden, da sie ausschließlich in dieser Form über die Dünndarmschleimhaut ins Blut gelangen. Über das Blut werden die Zuckermoleküle zu den Organen bzw. Zellen transportiert⁹, wo sie mit Hilfe von Transportproteinen in die Zellen gelangen und zur Energiegewinnung genutzt werden können.

Welche Kohlenhydrate sind zu bevorzugen?

Den größten Teil unserer Energie sollten wir über stärkereiche Lebensmittel wie Getreide (bevorzugt in der Vollkornvariante), Kartoffeln und verschiedene Gemüsesorten aufnehmen.

Fette

Wozu brauchen wir Fette?

Fette übernehmen im Körper zahlreiche Funktionen, z. B. zum Aufbau von Zellwänden, als Energiespeicher, zur Wärmeisolation und als Polster für die inneren Organe. Weiterhin liefern sie lebenswichtige essenzielle Fettsäuren (d. h. der Körper kann sie selbst nicht herstellen) und sorgen dafür, dass fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) aus der Nahrung aufgenommen und verarbeitet werden können. Außerdem ist Fett als Träger von Geschmacks- und Aromastoffen für den Wohlgeschmack von Speisen mitverantwortlich.¹²

schon gewusst?

Fette sind die energiereichsten Nährstoffe.
1 g Fett liefert ca. **9 kcal** Energie

Diese Lebensmittel enthalten komplexe Kohlenhydrate, welche langsam verdaut werden und demzufolge langsamer ins Blut abgegeben werden. Dadurch machen sie länger satt. In Gemüse, Obst und Getreide stecken nicht nur komplexe Kohlenhydrate, sondern auch reichlich Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Lebensmittel, die hauptsächlich industriell zugesetzten Einfach- oder Zweifachzucker (z. B. Süßigkeiten, Kuchen, gesüßte Getränke) enthalten, sollten nur in Maßen verzehrt werden, da sie den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen, nur kurz sättigen und schnell wieder zu Hunger führen. Langfristig führt eine Ernährung mit einem hohen Anteil an süßen oder gesüßten Lebensmitteln zu einer gesteigerten Energieaufnahme, die über den Bedarf hinausgeht.¹⁰



Welche Fette gibt es?

Generell gibt es sichtbare Fette, wie z. B. Butter. Versteckte Fette sind in verarbeiteten Lebensmitteln zu finden. Weiterhin können sie nach Art der Herkunft in pflanzliche und tierische Fette unterschieden sowie nach der chemischen Struktur, d. h. anhand der Anzahl an Doppelbindungen, in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren unterteilt werden.¹¹

Gesättigte Fettsäuren enthalten chemisch nur Einfachbindungen. Sie sind hauptsächlich in tierischen (z. B. Butter, Sahne, Käse, Wurst) oder stark verarbeiteten Lebensmitteln (Snacks, Chips, Pommes, Backwaren, Fertigprodukten) enthalten. Gesättigte Fettsäuren können aber auch von unserem Körper selbst gebildet werden, wenn ein Überschuss an Kohlenhydraten mit der Nahrung zugeführt wird. Ein Kohlenhydratüberschuss im Blut führt zur Bildung von Fetten.

schon gewusst?

Transfettsäuren sind ungesättigte Fettsäuren, welche natürlicherweise in Milch vorkommen oder bei der industriellen Härtung von Fett und Öl entstehen. Transfettsäuren, die bei der industriellen Fetthärtung entstehen, sind gesundheitlich bedenklich, da sie das Risiko für Fettstoffwechselstörungen und koronare Herzkrankheiten erhöhen. Dies ist bei den Transfettsäuren aus der Milch nicht der Fall. Der Verzehr von Lebensmitteln mit gehärteten Fetten (z. B. Blätterteig, Snackartikel wie Chips) sollte so gering wie möglich gehalten werden. Lebensmittel, die gehärtete Fette enthalten, sind mit dem Hinweis „pflanzliches Fett gehärtet oder teilweise gehärtet“ in der Zutatenliste gekennzeichnet.

Ungesättigte Fettsäuren werden nach Anzahl der Doppelbindungen in einfach oder mehrfach ungesättigt unterteilt. Die essenziellen Fettsäuren Linolsäure (Omega-6) und α -Linolensäure (Omega-3) zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie selbst nicht bilden kann. Gute Quellen für ungesättigte Fettsäuren sind pflanzliche Öle (z. B. Raps-, Lein-, Olivenöl), Nüsse und Saaten, aber auch fettreicher Fisch (z. B. Hering, Lachs, Makrele, Forelle).¹² Dabei sind Lein-, Walnuss- und Rapsöl gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren. Von den Omega-6-Fettsäuren braucht der Mensch nicht so viel, mit Sonnenblumenöl sollte daher nur sparsam umgegangen werden. Das Öl, welches über die beste Fettsäurezusammensetzung verfügt, ist Rapsöl. Es wird deshalb als Standardöl in der Küche empfohlen. Olivenöl hat ebenfalls einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren und ist auch eine gute Wahl.

Welches Fett ist günstig?

Fett ist nicht gleich Fett. Die gesundheitliche Bedeutung eines Fettes wird durch den Gehalt an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren bestimmt. Die Aufnahme sollte zu max. 1/3 aus gesättigten und zu 2/3 aus ungesättigten Fettsäuren bestehen. Werden jedoch zu viele Lebensmittel mit einer ungünstigen Fettsäurezusammensetzung, wie z. B. tierische Fette, Palm- und Kokosfette oder auch gehärtete pflanzliche Fette aufgenommen, erhöht sich das Risiko für Übergewicht und für die Entwicklung ungünstiger Blutfettwerte.¹³

schon gewusst?

Grundsätzlich unterscheiden sich **Fette** und **Öle** durch ihre Beschaffenheit bei Raumtemperatur.

Fette sind bei Raumtemperatur **fest** oder **halbfest** (z. B. Margarine, Butter).

Öle hingegen sind **flüssig** (z. B. Olivenöl, Rapsöl).



Proteine

Wozu brauchen wir Proteine?

Proteine (auch Eiweiße genannt) werden vorrangig für den Aufbau von Körperzellen benötigt. Sie sind für den Aufbau von Muskeln, Organen, Blut, Haut und Haaren verantwortlich, sind aber auch an der Bildung von Enzymen, Hormonen, Antikörpern und Gerinnungsfaktoren beteiligt. Anderen Nährstoffen dienen sie als Transportmittel im menschlichen Körper.

schon gewusst?

1 g Protein liefert ca. **4 kcal** Energie.

Was sind Aminosäuren?

Die Grundbausteine der Proteine sind Aminosäuren. Einige der Aminosäuren sind unentbehrlich oder essenziell (d. h. der Körper kann sie selbst nicht herstellen), weswegen der Körper auf eine regelmäßige Aufnahme aus der Nahrung angewiesen ist. Eine Unterversorgung

mit Protein und einer damit einhergehenden unzureichenden Versorgung mit essenziellen Aminosäuren führt zu körperlicher, in schweren Fällen auch zu geistiger Unterentwicklung, vor allem im Wachstumsalter.¹⁴

Welche Proteine gibt es?

Proteine können anhand ihrer Herkunft unterschieden werden. So gibt es bspw. tierische und pflanzliche Proteine. Die bekanntesten Lieferanten von tierischem Protein sind Milch- und Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fisch. Aber auch pflanzliche Lebensmittel, z. B. Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln, enthalten nennenswerte Mengen an Protein. Die tierischen Proteine werden vom Körper besonders gut verwertet, da sie in ihrer Zusammensetzung denen des Menschen sehr ähnlich sind. Durch die Kombination von Proteinen aus verschiedenen Quellen kann die Verwertbarkeit von Nahrungsproteinen aufgewertet werden, z. B. durch die Kombination von Kartoffeln mit Kräuterquark (Milchprodukt) oder Erbsensuppe mit Vollkornbrot (Hülsenfrucht mit Getreide).¹⁵



Vitamine

Was sind Vitamine und wozu brauchen wir sie?

Vitamine sind lebensnotwendige Nahrungsbestandteile, die der Körper nicht selbst bzw. in nicht ausreichender Menge bilden kann. Sie sind somit unentbehrlich (essenziell) und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Eine Ausnahme ist Vitamin D, das unter dem Einfluss von ausreichend intensivem Sonnenlicht in der Haut gebildet wird. Die einzelnen Vitamine erfüllen

unterschiedliche Aufgaben im menschlichen Stoffwechsel (siehe Tabellen 3 und 4), weshalb sie nicht miteinander ausgeglichen werden können. Eine länger anhaltende Unterversorgung führt zu unterschiedlichen Mangelercheinungen, wie z. B. Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Infektanfälligkeit – je nach Vitamin. Es wird auch vermutet, dass eine chronische Unterversorgung mit Vitaminen das Risiko für bestimmte Stoffwechselerkrankungen, wie bspw. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhen kann.

Welche Vitamine gibt es?

Es sind 13 verschiedene Vitamine bekannt. Sie werden in fettlösliche und wasserlösliche Vitamine unterteilt.

Fettlösliche Vitamine benötigen Fett, damit sie vom Körper effizient aufgenommen und verwertet werden können. Sie kommen vor allem in fettreichen Lebensmitteln vor oder werden durch die Kombination mit Nahrungsfetten

(z. B. Öl in Tomatensalat) besser aufgenommen. Fettlösliche Vitamine werden im Gegensatz zu wasserlöslichen Vitaminen im Körper gespeichert, sodass bei Bedarf auf Reserven zurückgegriffen werden kann.

Tabelle 3: Fettlösliche Vitamine – Aufgaben im Stoffwechsel und Vorkommen¹⁶

Vitamin	Wichtig für	Kommen reichlich vor in
Vitamin A	Sehprozess, Immunsystem	Leber, Karotten, Tomaten, Feldsalat, Grünkohl
Vitamin D	Knochenbildung und -härte, Muskelstoffwechsel	Bildung durch Sonnenlicht in Haut Fettreiche Seefische, Butter, Eigelb
Vitamin E	Zellschutz vor Oxidation	Rapsöl, Olivenöl, Mandeln, Haselnüsse
Vitamin K	Blutgerinnung	Grüne Gemüsearten (Kopf-, Feldsalat, Spinat, Brokkoli, Rosenkohl)

Wasserlösliche Vitamine können sofort vom Körper genutzt werden. Nicht benötigte Mengen werden wieder ausgeschieden. Bis auf Vitamin B₁₂, welches zum größten Teil in der

Leber gespeichert wird, erfolgt keine nennenswerte Speicherung der wasserlöslichen Vitamine. Sie müssen deshalb möglichst täglich mit der Nahrung aufgenommen werden.

Tabelle 4: Wasserlösliche Vitamine – Aufgaben im Stoffwechsel und Vorkommen¹⁷

Vitamin	Wichtig für	Kommen reichlich vor in
Vitamine B ₁ , B ₂ , B ₆ , B ₁₂	Nährstoffstoffwechsel, Blutbildung, Nervensystem	Tierischen Lebensmitteln, Vollkornprodukten, verschiedenen Gemüsearten, Pflanzensamen B ₁₂ : nur in tierischen Lebensmitteln, bei streng vegetarischer / veganer Ernährung besteht ein erhöhtes Risiko für einen Mangel, hier ist meist eine Supplementierung notwendig

Vitamin	Wichtig für	Kommen reichlich vor in
Folat (Folsäure)	Zellteilung / -bildung, Blutbildung, Proteinstoffwechsel	Grünes Gemüse (Rosenkohl, Brokkoli), Tomaten, Vollkornprodukte
Vitamin C	Zellschutz, Verbesserung der Eisenaufnahme, Wundheilung, Verhinderung Bildung Nitrosaminen	Pflanzliche Lebensmittel (Paprika, Johannisbeeren, Brokkoli, Zitrusfrüchte) und daraus hergestellte Säfte
Niacin	Bestandteil von Coenzymen	Tierische Lebensmittel (z. B. Makrele, Lachs, Geflügel), geringe Menge in Getreide
Pantothensäure	Bestandteil Coenzym A, wichtig für Energiestoffwechsel	Tierische Lebensmittel, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte
Biotin	Bestandteil Coenzyme	Milch, Sojabohnen, Eier, Haferflocken

schon gewusst?

Viele Vitamine werden leicht durch Hitze, Licht oder Sauerstoff zerstört, weshalb eine sachgerechte Lagerung und eine schonende Zubereitung essenziell für den Erhalt der Vitamine in Lebensmitteln sind.

PRAXISTIPPS ZUM ERHALT VON VITAMINEN¹⁸:

- ✓ Schneiden Sie die Lebensmittel erst kurz vor Verwendung an, da Sauerstoff den Vitamingehalt beeinträchtigt
- ✓ Lebensmittel nur kurz abwaschen und nicht im Wasser liegen lassen, da wasserlösliche Vitamine auslaugen
- ✓ Nicht länger als nötig kochen, da hitzelabile Vitamine sonst zerstört werden sowie wasserlösliche Vitamine vermehrt ins Kochwasser übergehen
- ✓ Dämpfen und Dünsten sind nährstoffschonende Garverfahren
- ✓ Kochwasser mit gelösten Vitaminen weiterverwenden, z. B. für Soßen, Suppen
- ✓ Einfrieren als gute Option für eine schonende Lagerung

Mineralstoffe

Mineralstoffe werden entsprechend ihrem mengenmäßigem Vorkommen im Körper in Mengen- und Spurenelemente eingeteilt. Calcium, Natrium, Chlorid, Kalium, Magnesium und

Phosphor zählen zu den Mengenelementen. Eisen, Jod, Fluorid, Zink und Selen zählen zu den Spurenelementen.

Tabelle 5: Übersicht Mengen- und Spurenelemente im Körper¹⁹

Mineralstoff	Wichtig für	Kommen reichlich vor in
Calcium	Knochen- und Zahnstruktur, Blutgerinnung, Reizweiterleitung, Stabilität Zellwände	Milch- und Milchprodukte, Grünkohl, Brokkoli, Hülsenfrüchte, calciumreiches Wasser
Kalium, Natrium, Chlorid (Natriumchlorid = Speisesalz)	Regulation Wasserhaushalt, Reizweiterleitung Nervensystem, Gewebespannung, Aktivierung Enzyme (Natrium), Bestandteil Magensäure (Chlorid)	<i>Kalium</i> : Küchenkräuter, Obst u. Gemüse, Kartoffeln, Nudeln, Bananen Als <i>Speisesalz</i> in verarbeiteten Lebensmitteln: Käse, Wurst, Brot
Phosphor	Knochen- und Zahnstabilität, Aufrechterhaltung pH-Wert, Bestandteil Magensäure (Chlorid)	Pflanzliche Lebensmittel (Paprika, Johannisbeeren, Brokkoli, Zitrusfrüchte) und daraus hergestellte Säfte
Magnesium	Reizübertragung Nerven im Muskel, Aktivierung Enzyme des Energiestoffwechsels	Vollkornprodukte, Haselnüsse, Bananen, Erbsen
Eisen	Baustein Blutfarbstoff Hämoglobin, Blutbildung, Gehirnentwicklung	Vollkornprodukte, Spinat, Schweineleber, Linsen, Erbsen
Jod	Synthese Schilddrüsenhormone	Seefisch, Milch und -produkte Zur Deckung des Bedarfs wird die Verwendung von Jodsalz empfohlen
Fluorid	Festigung Zähne u. Knochen, Härtung Zahnschmelz	Getreideprodukte, Fleisch Verwendung fluoridierter Zahncreme bei Kindern

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind größtenteils unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Nahrungsmittel. Dazu zählen Cellulose, Pektine, resistente Stärke sowie Holzstoffe, beispielsweise Lignin. Sie können im menschlichen Dünndarm nicht verdaut werden, sodass sie unverdaut weiter in den Dickdarm transportiert werden. Im Dickdarm werden sie

teilweise durch die Bakterienflora verdaut und zu kurzkettigen Fettsäuren und Milchsäure abgebaut. Dort dienen sie bspw. Dickdarmzellen als Energiequelle.²⁰ Reich an Ballaststoffen sind Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte.

BALLASTSTOFFE HABEN ZAHLREICHE GESUNDHEITLICHE VORTEILE²¹:

- ✓ Erfordern gründlicheres und längeres Kauen, was zu einer vermehrten Absonderung von Speichel führt, welcher der Kariesbildung entgegenwirkt und die Vorverdauung anregt
- ✓ Vermindern Risiko für Darmkrebs
- ✓ Langsamer Anstieg des Blutzuckerspiegels
- ✓ Verlängerte Verweildauer im Magen, dadurch Steigerung und Verlängerung des Sättigungsgefühls
- ✓ Einige Ballaststoffe wirken cholesterinsenkend
- ✓ Wenig Kalorien (2 kcal/g)



Sekundäre Pflanzenstoffe

Pflanzliche Lebensmittel sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen, dazu zählen auch die sekundären Pflanzenstoffe. Sie kommen nicht nur in Obst (vor allem in Beeren) und Gemüse vor, sondern auch in Samen, Vollkornprodukten und Kartoffeln. Das Vorhandensein von sekundären Pflanzenstoffen in pflanzlichen Lebensmitteln kann gerochen, geschmeckt und gesehen werden. So zum Beispiel schmeckt eine Erdbeere im Sommer süßlich und sieht schön rot aus. Ihnen

werden, je nach Stoff, eine Vielzahl von gesundheitsfördernden Wirkungen zugeschrieben, z. B. Senkung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schutz vor bestimmten Krebsarten, entzündungshemmende Wirkung und ein positiver Einfluss auf das Immunsystem.²² Die bekanntesten sind Carotinoide (z. B. Karotten, Tomaten), Flavonoide (z. B. rote Trauben, Äpfel, Beeren), Glucosinolate (z. B. Kohlrarten), Sulfide (z. B. Zwiebeln, Knoblauch).



3. Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung

- 3.1. **Vollwertige Ernährung**
- 3.2. **Vollwertige Ernährung von Kindern**
- 3.3. **Pflanzliche Lebensmittel**
- 3.4. **Getränke**
- 3.5. **Tierische Lebensmittel**
- 3.6. **Öle und Fette**
- 3.7. **Süßigkeiten, Knabbereien, Snacks**
- 3.8. **Kinderlebensmittel**
- 3.9. **Vegetarische Ernährung**

3. Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung

In diesem Kapitel möchten wir Ihnen, liebes pädagogisches Personal, Basiswissen an die Hand geben, welches Ihnen Sicherheit bei der Gestaltung eines gesundheitsfördernden Kita-Alltags und der spielerischen Vermittlung von ernährungsbildenden Themen geben soll. Hier soll

Ihr vorhandenes Wissen über die allgemeinen Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung gestärkt werden. Im danach folgenden Kapitel wird dann auf die konkreten Mahlzeitenempfehlungen des „DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas“ eingegangen.

3.1. Vollwertige Ernährung

Bei dem unüberschaubaren Angebot an Lebensmitteln ist es schwierig zu wissen, welche Lebensmittel gesundheitsfördernd und schmackhaft zu gleich sind. Welche Lebensmittel benötigen Kinder überhaupt und in welchen Mengen, um sich körperlich und geistig optimal zu entwickeln? Die Umsetzung der Empfehlungen für eine vollwertige und ausgewogene Ernährung ist nicht immer einfach und bedarf einer Speisenplanung, die alle Lebensmittelgruppen berücksichtigt. Denn kein einzelnes Lebensmittel ist in der Lage, alle benötigten Nährstoffe abzudecken. Das Risiko einer einseitigen Ernährung ist geringer, je abwechslungsreicher gegessen wird.

Was bedeutet es, sich vollwertig zu ernähren?

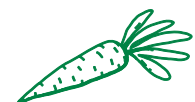
Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Eine vollwertige Ernährung liefert ausreichend, dem Bedarf entsprechend Energie. Die energieliefernden Nährstoffe, Kohlenhydrate, Fette und Proteine werden in einem ausgewogenen Verhältnis verzehrt und Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe in ausreichender Menge geliefert.²³

Die allgemeinen Ernährungsempfehlungen der DGE für eine vollwertige Ernährung, die gleichermaßen für Kinder und Erwachsene gelten,

sind in den „10 Regeln der DGE“ zusammengefasst. Diese können Sie ausführlich auch nochmals auf der Webseite der DGE nachlesen.²⁴

Regeln der DGE

- 1 Lebensmittelvielfalt genießen
- 2 Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
- 3 Vollkorn wählen
- 4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
- 5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen
- 6 Zucker und Salz einsparen
- 7 Am besten Wasser trinken
- 8 Schonend zubereiten
- 9 Achtsam essen und genießen
- 10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben



Wie sich eine vollwertige Ernährung umsetzen lässt, zeigt der **Ernährungskreis** der DGE (Abbildung 1). Der Kreis setzt sich aus sieben Lebensmittelgruppen inkl. Getränken zusammen.

Die Größe der einzelnen Kreissegmente spiegelt die Zufuhrempfehlungen wider, d. h. je größer ein Segment, desto größere Mengen sollten aus dieser Gruppe verzehrt werden.²⁵

Abbildung 1



- 1 Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln
- 2 Gemüse, Salat
- 3 Obst
- 4 Milch und Milchprodukte
- 5 Fleisch, Wurst, Fisch und Eier
- 6 Öle und Fette
- 7 Getränke

schon gewusst?

Die einzelnen Lebensmittel sind in Lebensmittelgruppen zusammengefasst. Die Lebensmittel einer Gruppe haben ähnliche Nährstoffzusammensetzungen. Hierdurch können Ernährungsempfehlungen auf die einzelnen Gruppen bezogen einfacher umgesetzt werden.

3.2. Vollwertige Ernährung von Kindern

Um Kinder vollwertig zu ernähren, empfiehlt die DGE, basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, eine optimierte Mischkost. Kinder und Jugendliche können ebenfalls mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen ovo-lacto-vegetarischen Ernährung mit allen Nährstoffen im ausreichenden Maße versorgt werden. Hier ist aber eine besondere Sorgfalt bei der Auswahl und Zusammenstellung der Lebensmittel notwendig. Mehr dazu in Kapitel 3.9. Die folgenden Empfehlungen beziehen sich auf eine optimierte Mischkost.

Mischkost bedeutet, dass aus dem gesamten Angebot an pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln ausgewählt wird. Hierbei gilt der Grundsatz: Reichlicher Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln und mäßiger bis sparsamer Verzehr von tierischen Lebensmitteln. Mit dieser Kostform kann der Nährstoffbedarf von Kindern am einfachsten gedeckt werden. Gleichzeitig wird ein Beitrag zur Nachhaltigkeit geleistet, da die tierischen Lebensmittel unter diesem Gesichtspunkt allgemein ungünstiger abschneiden.

Zur allgemeinen Orientierung und praktischen Umsetzung der Empfehlungen im Alltag, wurden die drei folgenden Grundsätze nach dem Ampelprinzip (grün = reichlich, gelb = mäßig, rot = sparsam) für eine vollwertige Ernährung entwickelt. Sie sind für Erwachsene und Kinder einfach zu merken und umzusetzen.

rot = sparsam) für eine vollwertige Ernährung entwickelt. Sie sind für Erwachsene und Kinder einfach zu merken und umzusetzen.

Tabelle 6: Grundsätze einer vollwertigen Ernährung von Kindern²⁶

Grundsatz	Lebensmittel	Lebensmittelgruppen
Reichlich essen	Pflanzliche Lebensmittel Stärkehaltige Lebensmittel wie Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln und Gemüse, Obst, Nüsse Energiefreie (Wasser) und energiearme (ungesüßter Tee) Getränke	Getreide- und Getreideprodukte Kartoffeln Gemüse und Salat Obst und Nüsse Getränke
Mäßig, aber regelmäßig essen	Tierische Lebensmittel Milch und Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch, Eier	Milch und Milchprodukte Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
Sparsam essen	Fette und Öle, fettreiche Snacks, Süßigkeiten, süße Speisen und süße Getränke	Fette und Öle



Welche Nährstoffe sind im Kindesalter besonders wichtig?

Für eine gesunde Entwicklung von Kindern ist eine ausreichende Versorgung mit den folgenden Nährstoffen besonders notwendig²⁷:



PROTEINE

für die stetige Erneuerung von Geweben und Bildung von neuen Zellen im Wachstum



CALCIUM

im Zusammenspiel mit Vitamin D ist essenziell für die Ausbildung von starken Knochen und Zähnen



EISEN

ist unentbehrlich für eine optimale Gehirnentwicklung und die Blutbildung



WASSER

ist notwendig für das reibungslose Funktionieren aller Körperfunktionen

3.3. Pflanzliche Lebensmittel



Pflanzliche Lebensmittel aus Getreide und Kartoffeln bilden zusammen mit Obst und Gemüse die Basis einer vollwertigen Ernährung. Pflanz-

liche Lebensmittel liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, aber wenig Fett und Energie.

Lebensmittelgruppe Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln

Kartoffeln, Getreide (Hafer, Weizen, Gerste, Roggen, Reis, Hirse, Mais) und Getreideprodukte (Brot, Nudeln) eignen sich gut zum satt essen und gehören täglich zu fast jeder Mahlzeit. Sie versorgen den Körper mit Energie in Form von Stärke (Kohlenhydrate), Mineralstoffen, (z. B. Eisen, Magnesium), Vitaminen (B-Vitamine) sowie reichlich Ballaststoffen, die zu einer längeren Sättigung beitragen.

können so unterschiedliche Mehle mit verschiedenen Typenzahlen hergestellt werden. Es gilt: Je höher die Typenzahl, desto geringer ist der Ausmahlungsgrad und desto höher ist der Nährstoffgehalt der Mehle (Weizenmehl Typ 405, 550, 812, 1050²⁸). Für Vollkornmehle gibt es keine Typisierung, da immer das volle Korn vermahlen wird. Daher sind Getreideprodukte aus Vollkornmehl sehr nährstoffreiche Lebensmittel und gehören zu einer vollwertigen Ernährung.

GETREIDE- UND GETREIDE-PRODUKTE

Warum Vollkorn?

Vollkornprodukte (Brot, Brötchen, Nudeln, Gebäck) werden aus Vollkornmehl hergestellt. Vollkornmehl wiederum wird aus dem vollen Getreidekorn gewonnen, d. h. der Mehlkörper, inklusive Schale (Randschichten) und Keimling, wird zu Mehl vermahlen. Die wertvollen Inhaltsstoffe der Schale und des Keimlings bleiben erhalten. Beim Ausmahlen zu hellem Mehl (z. B. Weizenmehl Typ 405) gehen diese größtenteils verloren. Abhängig vom Ausmahlgrad

Wie kann ein Vollkornbrot oder -brötchen erkannt werden?

Jedenfalls nicht an der Farbe! Denn die kann täuschen, da häufig Weiß- oder Mischbrot mit Zusätzen (z. B. Malzextrakt) beigemischt werden, wodurch das Brot eine dunklere Farbe erhält. Brot oder Brötchen dürfen als „Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen“ bezeichnet werden, wenn sie zu mindestens 90 % aus Vollkornmehl oder -schrot bestehen.²⁹ Im Supermarkt lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste, in der alle verwendeten Zutaten aufgelistet sind. Vollkornbrotwaren dürfen so benannt werden, wenn alle verwendeten Getreidearten aus Vollkorn bestehen.

schon gewusst?

Zu Vollkorn zählen:

Vollkornmehle und daraus hergestellte Teige · Vollkornbrot/-brötchen · Vollkornnudeln · unbehandelte Getreideflocken · Vollkorn-Reis (Naturreis) und Vollkorn-Couscous · Pseudogetreide, wie Hirse, Grünkern und Quinoa

Sind Getreideflocken Vollkorn?

Getreideflocken können aus allen bekannten Getreidearten hergestellt werden. Sie sind immer Vollkorn, insofern keine weiteren Bestandteile hinzugefügt werden. Bei der industriellen Herstellung werden sie lediglich kurz gedämpft und anschließend das volle Korn zwischen Walzen zu Flocken gepresst. Der Prozess des Dämpfens ist notwendig, um die Flocken haltbar zu machen. Durch den Dampf werden die fettspaltenden Enzyme zerstört, die den Fettverderb vorantreiben. Getreideflocken im Müsli oder als Porridge sind vollwertige und schmackhafte Frühstücksvarianten.

Wie kann man die Kinder an Vollkorn gewöhnen?

Die Gewöhnung an Vollkorn kann mitunter etwas längere Zeit dauern, ist aber machbar. Viele Kinder lehnen die Produkte aufgrund der leicht veränderten Konsistenz und des Geschmacks womöglich erst einmal ab, oder auch wenn beispielsweise Körner im Brot zu sehen sind. Eine Gewöhnung an Vollkorn braucht Zeit, wenn Kinder es nicht von klein auf kennen. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Werden diese Produkte regelmäßig angeboten, gewöhnen sich die Kinder mit der Zeit an das andere Aussehen und Mundgefühl.

Führen Sie Vollkorn in der Kita langsam ein, um möglichen Verdauungsproblemen vorzubeugen. Diese kleinen Tipps erleichtern die Gewöhnung an Vollkorn:

- ✓ Vollkornbrot aus fein gemahlene Körnern oder Vollkornmischbrote anbieten – auf den ersten Blick ist kein Unterschied zu normalem Mischbrot erkennbar
- ✓ Knäckebrot als knusprige Alternative
- ✓ Mit den Kindern selbst Vollkornbrot oder -brötchen backen
- ✓ Haferflocken als feine Flocken anbieten und bei Akzeptanz kernige Flocken begeben
- ✓ Kuchen backen mit Vollkornmehl oder Vollkornmehl mit anderen Mehlen mischen (Rührteig)
- ✓ Vollkornnudeln oder Vollkornreis mit helleren Varianten mischen und langsam Vollkornanteil steigern
- ✓ Bei Vollkornnudeln verschiedene Formen und Anbieter ausprobieren
- ✓ Kombinieren Sie die Vollkornprodukte mit Lebensmitteln oder Gerichten, die bei Ihren Kindern beliebt sind

Information

Weiterführende Informationen zum Thema Vollkorn finden Sie im Flyer:

**„Was bringt Dich nach vorn?
Das volle Korn! – Vollkorn in Thüringer
Kindertageseinrichtungen“.**

Diesen können Sie bei der DGE e.V. - Sektion Thüringen bestellen oder kostenlos downloaden: https://dge-th.de/fileadmin/user_upload/pdf/DGE_Flyer_Vollkorn_Druckvariante.pdf



ALLERGIE-INFO: In vielen Getreidearten, u. a. Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel oder Grünkern, kommt das Kleberprotein Gluten, vor. Gluten löst bei einigen Menschen eine Immunreaktion aus, die zu einer chronischen Entzündung im Dünndarm führt. Die Immunreaktion schädigt dabei körpereigene Zellen und wird deshalb als Autoimmunreaktion bezeichnet und ist streng

genommen keine Nahrungsmittelallergie. Mit dem Weglassen von glutenhaltigen Getreidesorten können die betroffenen Personen beschwerdefrei leben. Stattdessen kann auf Getreide ohne Gluten, wie z. B. Mais, Reis, Hirse oder bei Kindern ab 2 Jahren auf Pseudogetreidearten zurückgegriffen werden.

schon gewusst?

Buchweizen, Quinoa, Amaranth und Co. werden als **Pseudogetreide** oder **Pseudocerealien** bezeichnet. Botanisch gesehen gehören sie nicht zur Pflanzenfamilie (Süßgräser) der bekannten Getreidearten, werden aber aufgrund ähnlicher Inhaltsstoffe und Verarbeitungsmöglichkeiten dazu gezählt. Für Menschen mit Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) sind sie eine Bereicherung auf dem Speiseplan, da sie kein Gluten enthalten und gekocht als Beilagen oder Salatbeigaben Speisen ernährungsphysiologisch aufwerten. **Bei Kindern unter 2 Jahren wird vom Verzehr von Speisen mit Quinoa und Amaranth allerdings abgeraten, da die enthaltenen Inhaltsstoffe (Gerbstoffe, Saponine, Isoflavone) für diese Altersgruppe potenziell gesundheitsgefährdend sein können.** Ältere Kinder und Erwachsene können diese aber bedenkenlos regelmäßig verzehren.³⁰



KARTOFFELN- UND KARTOFFELPRODUKTE

Botanisch gesehen gehört die Kartoffel zum Gemüse, wird aber aufgrund ihres hohen Stärkegehaltes zu den stärkehaltigen Lebensmitteln, also Sättigungsbeilagen, gezählt. Die vielseitigen Zubereitungsarten von Kartoffeln machen

sie als Beilage sehr beliebt. Besonders gekochte oder gebackene Kartoffeln sowie als selbstgemachtes Kartoffelpüree sind sie reich an Stärke, hochwertigem Protein, Vitamin C und Ballaststoffen. Aufgrund des hohen Wassergehaltes sind Kartoffeln energiearme Speisekomponenten. Als Pommes, Kroketten oder Bratkartoffeln zubereitet, werden sie aber schnell zu fett- und energiereichen Beilagen.

schon gewusst?

Süßkartoffeln (= Bataten) und Kartoffeln, stammen beide ursprünglich aus Südamerika. Gegenüber der heimischen Kartoffel, die als Nachtschattengewächs das kühle Klima in Deutschland verträgt, benötigt die Süßkartoffel, die zur Familie der Windengewächse zählt, zum Wachsen tropisches Klima. Die Knollen enthalten viele Mineralstoffe, Vitamin A (orangefarbene Farbe) und mehr Stärke als Kartoffeln. Der Geschmack ist eine Mischung aus Kartoffel, Karotte und Kürbis und ihre Verwendungsmöglichkeiten sind sehr vielfältig. Gemischt mit Kartoffeln kommen sie als Kartoffelpüree oder Ofenkartoffeln bei Kindern gut an.³¹



„Tim und Tines Ideenecke“ Getreide und Kartoffeln

MIT-MACH-GESCHICHTE

VORBEREITUNG:

- Die Abbildungen bereitlegen (zusätzlich Korn und Messer besorgen).
- Eventuell Mehl Typ 405 und Vollkornmehl besorgen und in 2 Schüsseln geben.
- Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne besorgen und in Schüsseln aufteilen.

BILDUNGSZIELE:

- Die Kinder lernen den Weg vom Korn zum Brot kennen.
- Die Konzentrationsfähigkeit durch aufmerksames Zuhören wird gestärkt.

Tim und Tines Überraschungsfrühstück zum Muttertag

Tine (6 Jahre) und ihr Bruder Tim (5 Jahre) wollen als kleine Überraschung für Mama zum Muttertag ein Frühstück zaubern. Gemeinsam wecken sie ihren Papa, der ihnen bei den Vorbereitungen für das Frühstück helfen soll. Sie gehen in die Küche und Tine fängt gleich an den Tisch zu decken mit Tellern, Besteck und Gläsern. Tim und Papa gehen zum Kühlschrank und nehmen Mamas Lieblingskäse, Milch, Frischkäse, Butter und Omas hausgemachte Erdbeermarmelade aus dem Kühlschrank und stellen sie auf den Tisch. Tine wäscht noch Himbeeren und kleine Tomaten aus dem Garten ab und stellt sie in einer Schüssel ebenfalls auf den Tisch. Als sie mit Tisch decken fertig sind, sagt Papa: „Jetzt fehlen nur noch Kaffee und Brötchen. Ich mache frischen Kaffee und dann holen wir zusammen Brötchen in der Bäckerei Müller.“ Während Papa den Kaffee macht, ziehen Tim und Tine sich an und warten an der

Wohnungstür auf Papa. Kurze Zeit später sind sie beim Bäcker um die Ecke angekommen. Papa meint: „Ich hole schnell noch ein paar Blumen in der Gärtnerei und ihr kauft Brötchen und wartet dann im Laden auf mich.“ Als Sie den Laden betreten, kommt ihnen ein herrlicher Backduft entgegen und die Kinder schauen sich an und sagen: „Mmhhh, riecht das lecker.“ Die Nachbarin Frau Petersilie ist vor ihnen dran und kauft ein großes Brot und zwei Stück Apfelkuchen. Während sie warten, schaut Tim sich im Laden um und fragt Tine: „Wie wird eigentlich Brot gemacht?“ Die Bäckerin Frau Müller hat die beiden gehört und antwortet für Tine: „Aus Mehl und weiteren Zutaten.“ Zufällig ist gerade kein weiterer Kunde im Laden, deswegen lädt sie die Kinder ein, kurz mit ihr in die Backstube zu schauen. In der Backstube fragt sie die Kinder: „Und wisst ihr aus was Mehl hergestellt wird?“

FRAGE AN DIE KINDER:

Wisst ihr aus was Mehl hergestellt wird?

ANTWORT:

Getreidekörner

Tine antwortet keck: „Na aus Getreidekörnern!“. „Genau“ sagt Frau Müller. „Die Samen der Getreidepflanzen, die Körner, werden im Frühling auf dem Feld ausgesät. Wenn es genügend regnet und die Sonne scheint, keimt das Korn, wird dicker und bildet unter der Erde Wurzeln. Nach kurzer Zeit ist dann ein kleines grünes Getreidepflänzchen über der Erde zu sehen, welches immer weiterwächst. Anfang des Sommers bildet sich dann eine grüne Getreideähre, an welcher sich neue Getreidekörner entwickeln. Diese

wächst und reift im Laufe des Sommers. Eine reife Ähre sieht so aus.“ Frau Müller zeigt Tim und Tine ein Bild von einer Getreidepflanze mit ausgereifter Ähre, das im Laden aushängt.

KINDERN DAS BILD ZEIGEN:

Getreideähre mit Körnern (Abbildung 2)

Tim sagt: „Aha“ und überlegt. „So sehen auch die Pflanzen auf dem Feld aus, an dem wir gestern mit der Kita-Gruppe beim Wandern vorbeigekommen sind.“, sagt er. „Wie heißt denn das Getreide Frau Müller?“. „Weizen“, sagt sie und fügt hinzu: „Es gibt aber auch andere Getreidesorten aus denen Mehl gemacht werden kann. Kennt ihr welche?“ Die Kinder überlegen und aus Tim platzt es heraus: „Haferflocken?!“. Frau Müller lacht und sagt: „Hafer ist auch eine Getreidesorte, die aber eher als Haferflocken gegessen wird, anstatt sie für die Herstellung von Mehl zu verwenden.“ Und Tine ergänzt schnell: „Die sind in meinem Müsli drin.“ „Ja genau! Und kennt ihr noch weitere Getreidesorten, die zur Herstellung von Brot und Brötchen verwendet werden?“ fragt Frau Müller.

FRAGE AN DIE KINDER:

Welche Getreidesorten kennt ihr aus denen Mehl gemacht werden kann?

ANTWORTEN:

Roggen, Gerste, Dinkel (daraus werden hauptsächlich Backwaren hergestellt), Mais (Cornflakes), Reis, Hirse, Buchweizen sind weitere Getreidesorten

KINDERN DAS BILD ZEIGEN:

Verschiedene Getreideähren u. Körner (Abbildung 3)

„Aus Roggen, Gerste oder Dinkel wird bevorzugt Mehl zum Backen hergestellt. Aber bevor es soweit ist, muss das Getreide vom Feld erst einmal geerntet werden. Wisst ihr wie das passiert?“

FRAGE AN DIE KINDER:

Mit was wird das Getreide geerntet?

ANTWORT:

Mähdrescher (Abbildung 4)

Tim antwortet schnell: „Mit großen Mähdreschern. Ich habe sogar einen kleinen Mähdrescher zum Spielen zu Hause.“

FRAGE AN DIE KINDER:

Habt ihr schon mal einen Mähdrescher bei der Getreideernte beobachten können?

Frau Müller fährt fort: „Mit dem Mähdrescher werden die reifen Getreidepflanzen geerntet und die Körner von der Ähre abgetrennt. Die geernteten Körner werden dann zu einer Mühle gefahren, wo sie zu Mehl verarbeitet werden. Der Rest der Getreidepflanze wird als Stroh weiterverwendet, z. B. als Stalleinstreu. Das Mehl von der Mühle kommt dann zu mir und ich backe Brot oder Brötchen daraus. Für einen Brotteig verwende ich Mehl, Wasser, Salz, Hefe und manchmal weitere Zutaten, wie z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Sesam. Die Zutaten werden zu einem Teig vermengt und geknetet. Im Backofen wird daraus dann ein schönes braunes, knuspriges Brot.“ Frau Müller zeigt den Kindern verschiedene Kerne, die sie verwendet und lässt sie probieren. Tim nimmt Sonnenblumenkerne und Tine probiert Kürbiskerne. „Lecker!“, sagen beide gleichzeitig. „Mama kauft immer Brot mit Sonnenblumenkernen oben drauf“, meint Tim.

DEN KINDERN DIE SONNENBLUMENKERNE UND KÜRBISKERNE ZEIGEN UND PROBIEREN LASSEN.

„Ja eure Mama kauft meist das Sonnenblumenvollkornbrot, denn dieses ist besonders saftig und macht euch lange satt.“, ergänzt Frau Müller. „Wieso macht es uns lange satt?“, fragt Tine. „Weil ich das Brot aus Mehl backe, bei dem das gesamte Korn zu Mehl verarbeitet wurde und es somit gut sättigende Inhaltsstoffe enthält.“, erklärt die Bäckerin. Sie zeigt den Kindern ein Vollkornmehl und ein Weizenmehl. „Wieso ist das hier braun und das weiß?“, will Tine wissen. „Das bräunliche Mehl ist das Vollkornmehl, bei dem die Schale und der Mehlkörper zusammen vermahlen wurden, weswegen es bräunlicher ist. Bei dem hellen Mehl wurde die Schale entfernt und nur der Mehlkörper zu feinem weißem Mehl vermahlen.“

DEN KINDERN DAS BILD ZEIGEN UND SCHICHTEN ERLÄUTERN:

Getreidekornschichten (Abbildung 5)

Tine überlegt und meint: „Also sind das Brot oder die Brötchen die dunkler aussehen immer Voll-

korn?“. „Nein, leider nicht Tine.“, sagt Frau Müller und fährt fort: „An der Farbe eines Brotes kann nicht erkannt werden, ob es aus Vollkornmehl hergestellt wurde, aber daran wie es heißt. Nur wenn im Namen „Vollkorn“ steht, dann ist es auch wirklich ein Vollkornbrot oder -brötchen.“

„Bing, Bing“, ertönt es an der Ladentür und Papa kommt herein. Er fragt: „Und alles erledigt?“. Tim und Tine antworten gleichzeitig: „Nein, wir haben uns verquatscht und von Frau Müller Interessantes über Brot und Brötchen erfahren.“. Tine sagt zu Frau Müller: „Wir hätten gern noch drei Kürbiskernbrötchen“, und Tim wirft ein, „und ich zwei Vollkornbrötchen mit Sonnenblumenkernen für Mama!“. Frau Müller packt die Brötchen in die Tüte und Tim und Tine laufen zusammen mit Papa schnell nach Hause. Unter-

wegs erzählen sie ihm von dem Gespräch mit der Bäckerfrau. Zuhause angekommen wecken sie Mama zum Frühstück und erzählen beim Frühstück auch ihr ganz eifrig, was sie bei Frau Müller heute alles gelernt haben.

WEITERFÜHRUNG

(im Anschluss oder am nächsten Tag):

- Verkostung von Brotzugaben, wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen und Kinder Form, Farbe und Geschmack beschreiben lassen
- Power Müsli mit den Kindern selbst herstellen, dazu mehr in Tim und Tines Ideenecke Frühstück
- Kleine Speisen zubereiten mit Rezeptideen aus Tim und Tines Kochecke



Kita-Ideen-Box

Gärtnerprojekt „**Getreide pflanzen**“
in Frühling-Nr. 4



Sinneserfahrung als „**Brottester**“
in Frühling-Nr. 2

Abbildung 2



Abbildung 3

Roggen



Hafer

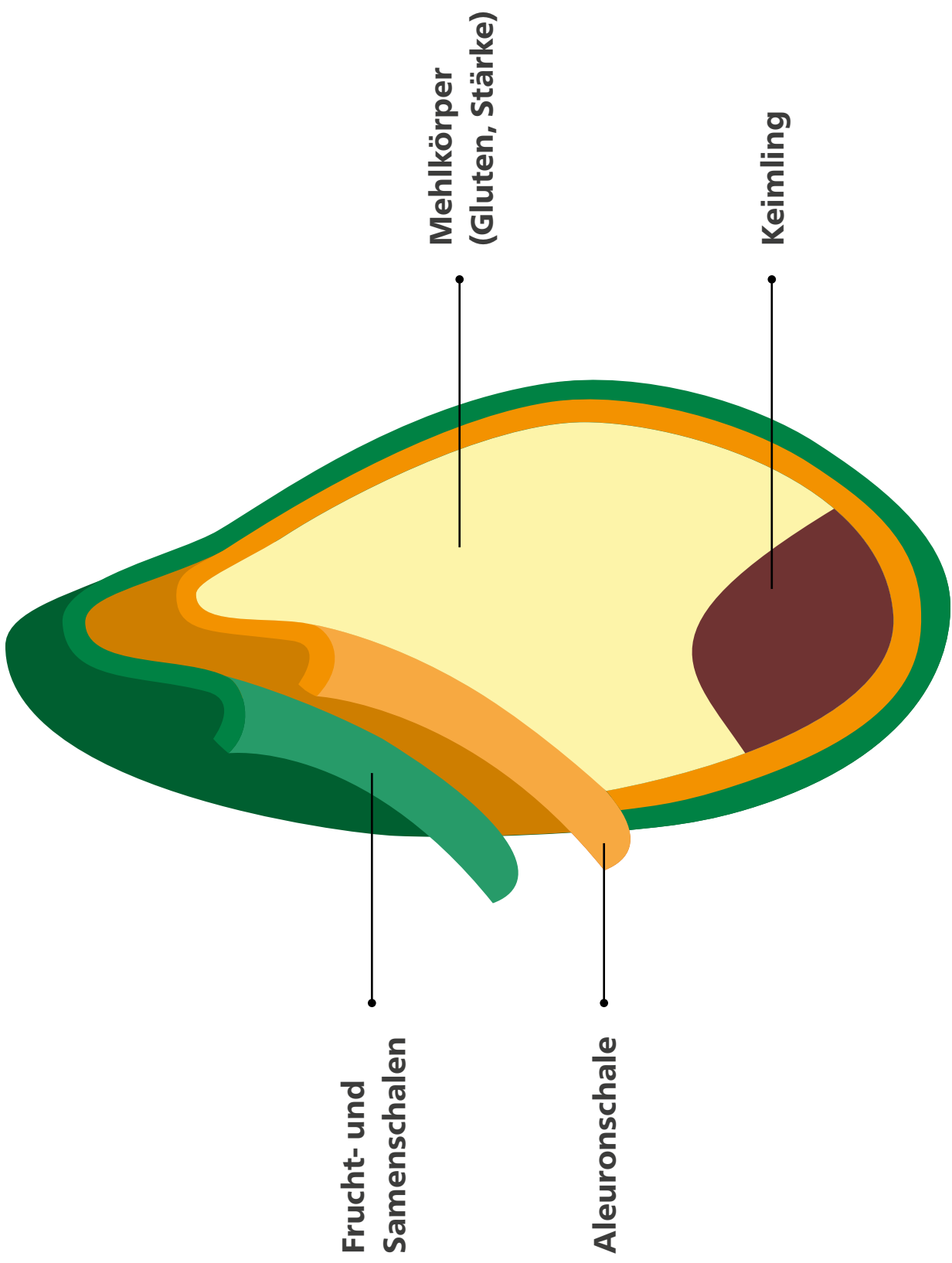
Weizen

Gerste



Abbildung 4

Abbildung 5



KARTOFFEL-EXPERIMENT „WIE WACHSEN KARTOFFELN“³²

Dieses Experiment können Sie gern in ein Projekt integrieren oder ein eigenständiges, längeres Projekt daraus machen.

VORBEREITUNG:

Materialien besorgen: Schuhkarton mit Deckel, kleinere bereits keimende Kartoffel, 1 Bogen Pappkarton, Schere, Klebeband, Erde, kleiner Blumentopf oder Kunststoffschale (ca. ½ der Höhe des Schuhkartons)

BILDUNGSZIELE:

Die Kinder lernen, wie Kartoffeln keimen und wie Licht das Wachstum beeinflusst.

DURCHFÜHRUNG:

- Schneiden Sie aus der Pappe eine Zwischenwand für den Karton zurecht.
- In die Mitte der Zwischenwand und in eine Seite des Schuhkarton jeweils ein Loch mit ca. 5 cm Durchmesser hineinschneiden.
- Die Zwischenwand mit Klebeband mittig in den Schuhkarton anbringen.
- Pflanzen Sie nun die keimende Kartoffel mit der Erde in den Blumentopf und stellen diesen in den Schuhkarton hinter die Zwischenwand.
- Stellen Sie nun den Schuhkarton mit dem Loch zum Licht auf die Fensterbank und schließen Sie ihn mit dem Deckel des Schuhkartons.

HINWEIS:

Sinn und Zweck der Zwischenwände ist es, zu zeigen, wie sich der Kartoffeltrieb den Weg zum Licht bahnt. Bevor der Trieb zur Außenwand herauswächst, können Sie den Kindern vorher schon das Wachstum zeigen und regelmäßig den Deckel abnehmen und in den Karton schauen.

FRAGE AN DIE KINDER:

Was wird in den nächsten Tagen passieren?

ANTWORT:

Trieb wird durch das Loch wachsen.

WEITERFÜHRUNG:

Die Kartoffeln pflanzen und ernten. Dazu die gekeimte Kartoffel in einen größeren Blumentopf oder Eimer (mit Löchern im Boden!) in die Erde pflanzen und anhäufen. Den Blumentopf regelmäßig gießen und beobachten wie die Kartoffelpflanze wächst. Wenn das Laub welk ist, können die Kartoffeln geerntet werden. Dabei die ganze Pflanze von der Erde befreien, um den Kindern zu zeigen, wie die neuen Kartoffeln an den Wurzeln gewachsen sind. Kleine Speisen mit Kartoffeln zubereiten – Tim und Tines Kochecke: Kartoffelspalten, Kartoffelsuppe



Tipp

Buchempfehlung - „**Wo wachsen eigentlich Pommes?** -
3 tolle Wochenprojekte zum Thema Essen und Ernährung“
Verlag Klett Kita

Projektvorschlag

„Von der Knolle zum Kartoffelbrei“ können sie ganz flexibel und einfach einen Projekttag, eine Projektwoche oder ein Jahresprojekt planen.

Lebensmittelgruppe Gemüse und Obst

Gemüse und Salat bringen zusammen mit Obst Abwechslung und Farbe in den Speiseplan. Sie bestechen durch eine hohe Nährstoffdichte, durch Farb- und Geschmacksvielfalt und sättigen trotz eines geringen Energiegehaltes sehr gut. Zu jeder Haupt- und Zwischenmahlzeit kann Gemüse oder Obst sehr vielfältig angeboten werden, z. B. als Rohkoststicks oder -spieße, Salat oder als Gemüsebeilage. Aus dem vielfältigen Angebot findet sich für jeden Geschmack etwas.

Das Motto „**5 am Tag**“ ist Ihnen sicher bekannt. Es steht für mindestens **3 Portionen Gemüse** und **2 Portionen Obst** am Tag.

Kita-Ideen-Box

Zur Festigung des Mottos „5 am Tag“ eine musikalische Idee :
Lied „**Gib mir fünf**“ in Sommer-Nr. 10

Den besten sortentypischen Geschmack haben Obst und Gemüse, wenn sie Zeit hatten in Ruhe an der Pflanze zu reifen. Es ist deshalb empfehlenswert saisonal und regional einzukaufen.³³ Im Winter kann Tiefkühlware (TK) eine gute Alternative zu frischen Waren sein. Dabei sollten jedoch nur TK-Produkte ohne Zusätze, wie Gewürze, Butter, Sahne oder Zucker, verwendet werden. Keine adäquate Alternative zu frischem Obst und Gemüse sind Konserven (Dosen, Gläser), da sie hocherhitzt werden und meist gezuckert sind, um länger haltbar zu sein. Durch die Erhitzung werden Vitamine zerstört, da viele nicht hitzestabil sind.

Saisonal und Regional?

Warum sollten saisonales und regionales Gemüse und Obst bevorzugt werden? Gemüse und Obst, welches saisonal (Freiland, nicht im beheizten Gewächshaus) wächst und geerntet wird, ist optimal und unter natürlichen Bedingungen gereift. Hierdurch sind die Sorten intensiver im

Geschmack, da sie im optimalen Reifestadium geerntet werden und meist auch im Verkaufspreis niedriger als Importware sind. Wer saisonal und regional einkauft, sorgt für mehr jahreszeitliche Abwechslung auf dem Speiseplan und freut sich besonders auf die nächste heimische Erdbeer oder Gurken Saison und unterstützt mit dem Kauf von Produkten aus regionalem Anbau die Betriebe in der näheren Umgebung bzw. aus Deutschland. Dies fördert nicht nur den heimischen Anbau, sondern schont auch die Umwelt. Durch lange Transportwege und übermäßigen Wasserverbrauch, beim Anbau in trockenen Regionen der Erde, wird die Umwelt unnötig belastet. Aber auch der Vitaminverlust durch längere Transportwege und Lagerung ist geringer als bei importierter Ware. Zudem wird diese meist im Anbaugebiet unreif gepflückt und muss dann während des Transports nachreifen. Das macht sich am weniger intensiven Geschmack und geringeren Nährstoffgehalten bemerkbar.

GEMÜSE, SALAT UND KRÄUTER

Gemüse liefert roh oder schonende gegart eine Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen und ist aufgrund des hohen Wasseranteils sehr energiearm. Hier kann beherzt zugegriffen werden, auch über die empfohlenen drei Tagesportionen hinaus. Die Tagesportionen sollten je zur Hälfte schonend gegart bzw. frisch (roh) verzehrt werden.

Warum Gemüse schonend gegart essen?

Durch den Garvorgang werden Vitamine und Mineralstoffe besser verfügbar, können aber leider auch verloren gehen. Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und die Nährstoffe. Um einzelne Nährstoffe verfügbar zu machen (z. B. Karotten, Kohlrarten) oder das Gemüse überhaupt erst bekömmlich zu machen, (z. B. Hülsenfrüchte) empfiehlt es sich diese zu garen.

schon gewusst?

Schonend garen – was sollte dabei beachtet werden? 3 Grundsätze zur Orientierung:

1. **Gemüse in wenig Flüssigkeit dünsten oder dämpfen, statt kochen**
2. **Gemüse kurz und bissfest garen**
3. **Garflüssigkeit mitverwenden**

Nährstoffschonende Garverfahren

Dünsten, Dampfgaren oder Blanchieren

Nicht – nährstoffschonende Garverfahren

Braten, Grillen, Backen oder Frittieren

Beim Garen gilt der Grundsatz: „So lange wie nötig, so kurz wie möglich.“

Braten, grillen, backen oder frittieren Sie nur selten, bei möglichst niedrigen Temperaturen und nur kurz, damit die Vitamine nicht vollständig verloren gehen und keine Teile des Essens verbrennen. Verkohlte oder verbrannte Stellen enthalten krebserregende Stoffe und sollten nicht mit gegessen werden.³⁴ Gerade beim Kochen können wasserlösliche Nährstoffe ins Kochwasser übergehen. Um von diesen trotzdem zu profitieren, kann beispielsweise das Kochwasser noch als Grundlage für die passende Soße verwendet werden.

Warum Hülsenfrüchte essen?

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Bohnen & Co. sind sehr proteinhaltige und ballaststoffreiche Gemüsearten. Insbesondere bei einer vegetarischen Ernährungsweise stellen sie in Kombination mit Getreide (inkl. Kartoffeln) oder Milch- und Milchprodukten eine gute Quelle für die Versorgung mit Proteinen dar. Hülsenfrüchte sind ebenfalls reich an B-Vitaminen und Eisen. Hülsenfrüchte, außer frische Erbsen, sollten vor dem Verzehr eingeweicht und/oder gekocht werden, da sie im rohen Zustand gesundheitsschädliche Stoffe, wie Lektine oder krankmachende Keime enthalten, die durch den Koch- und Quellprozess zerstört werden.³⁵

schon gewusst?

Erdnüsse und **Sojabohnen** zählen botanisch ebenfalls zu den Hülsenfrüchten. Sie enthalten neben reichlich Protein, viel Fett. Wieso wird die Erdnuss dann aber als Nuss bezeichnet? Das liegt einerseits an der holzigen Schale, die im Gegensatz zu anderen Hülsenfrüchten vor dem Verzehr entfernt und nicht mitgegessen wird und andererseits an dem nussigen Geschmack der Erdnuss.

Was ist mit Kräutern?

Sie sind eine gesunde Alternative zum Würzen mit Salz. Die große Auswahl an Kräutern ermöglicht eine Vielzahl an unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Verantwortlich für die Geschmacksvielfalt sind die in Kräutern enthaltenen ätherischen Öle und sekundären Pflanzenstoffe.³⁶



schon gewusst?

Gewürze oder Kräuter? Kräuter ist der Sammelbegriff für krautig oder als Halbstrauch wachsende Pflanzen. Je nach Verwendung von bestimmten Pflanzenteilen wird in Kräuter oder Gewürze unterschieden. Zu den Kräutern zählen Blätter oder Sprossen, wie z. B. Petersilie, Schnittlauch oder Kresse. Früchte, Knospen, Samen, Rinden, Wurzeln oder Zwiebeln, vorwiegend in getrockneter Form, sind Gewürze, wie z. B. Kümmel, Knoblauch, Pfeffer, Zimt. Blüten können sowohl Gewürze als auch Kräuter sein.

OBST

Frisches Obst ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Es enthält zudem viel Wasser und Koh-

lenhydrate in Form von Zucker, weswegen beim Obst die Portionsempfehlungen nicht überschritten werden sollten.

schon gewusst?

Avocado – Obst oder Gemüse? Da Avocados nicht süß und sehr fetthaltig sind (ihr Fett ist reich an günstigen ungesättigten Fettsäuren), werden sie meistens zum Gemüse gezählt. Botanisch gesehen gehört der mehrjährige Avocado-Baum zu den Lorbeergewächsen, weshalb seine Frucht eine Beere ist und zum Obst gezählt wird.

Wie kann Obst angeboten werden?

Zur Förderung der Geschmacksbildung sollten Kinder Obst bevorzugt in der natürlichen Form (Stückobst) verzehren. Das trägt zudem zur Stärkung der Kaumuskulatur bei. Aber auch frisch püriert im Smoothie, Milchshake, Joghurt oder Quark, im Kuchen, als Trockenobst oder Fruchtmarmelade ist Obst vielfältig zu verwenden.³⁷

Smoothies sind besonders bei Kindern sehr beliebt, da bereits die Zubereitung mit dem Mixer Spaß macht. Selbstgemacht, ohne Zusatz

von Zucker oder / und unter Verwendung der Frucht inklusive Schale, sind sie ab und zu eine gesunde Alternative zum Stückobst. Mit Gemüse oder Milch gemixt sind sie eine ideale Zwischenmahlzeit und bei Gemüsemuffeln eine gute Versteckmöglichkeit für nicht so beliebtes Gemüse.

Vorsicht bei gekauften Smoothies. Diese werden meistens aus geschälten Früchten oder hauptsächlich aus Fruchtsäften hergestellt und können zugesetzten Zucker enthalten, wodurch sie weniger Nährstoffe und mehr Zucker als frisches Obst enthalten.³⁸



schon gewusst?

Fruchtmus oder Fruchtmark, worin besteht der Unterschied?

Fruchtmark wird durch Feinzerkleinern, Mahlen oder Passieren von geschälten ganzen Früchten gewonnen, wobei es frei von Pflanzenresten und Samen ist. Fruchtmark ist häufig nur ein Zwischenprodukt in der Industrie. Es wird u.a. zu Fruchtmus, Fruchtsäften oder Marmelade weiterverarbeitet. Wird es durch Einkochen konzentriert entsteht **Fruchtmus**.

Bei der Verwendung von Fruchtmus sollten Sie darauf achten, dass dieses den **Hinweis „ohne Zuckerzusatz“** trägt. Die Süße des verwendeten Obstes reicht für einen leckeren Geschmack aus.

Was ist mit Nüssen?

Sie gehören, botanisch gesehen, zum Obst. Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe weichen sie aber von anderen Obstsorten ab. Haselnüsse, Walnüsse und Macadamia-Nüsse sind „echte“ Nüsse. Aufgrund der ähnlichen Inhaltsstoffe werden auch Cashewkerne, Mandeln und Pistazien dazugezählt.

Allen Nüssen gemeinsam ist der hohe Energiegehalt, da sie sehr viel Fett und wenig Wasser aufweisen. Das enthaltene Fett wirkt sich jedoch positiv auf die Gesundheit aus, da es hauptsächlich aus ungesättigten Fettsäuren besteht. Als gesundheitsfördernd wird täglich eine Hand voll Nüsse empfohlen. Weiterhin sind

Nüsse eine gute Quelle für pflanzliches Protein, Vitamin E sowie verschiedene B Vitamine.

Auch Mineralstoffe, wie Magnesium, Kalium und Natrium sind in Nüssen enthalten. In Maßen genossen bereichern Nüsse und Ölsaaten (z. B. geschrotete Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam) den Speiseplan.³⁹

ALLERGIE-INFO: Vorsicht mit Nüssen in der Gemeinschaftsverpflegung. Nüsse haben ein hohes Allergiepotential. Es ist deshalb sehr wichtig (auch lebenswichtig), dass Sie genau erfragen, ob Allergien (inklusive Kreuzallergien) bei Kindern bestehen, bevor Nüsse in der Kita-Gruppe angeboten werden. Ansonsten kann auch auf Ölsaaten (Leinsamen, Sonnenblumenkerne) zurückgegriffen werden, um für Abwechslung zu sorgen.⁴⁰

Wie kann man die Kinder an Gemüse und Obst heranführen?

Diese kleinen Tipps können Ihnen dabei helfen die Kinder an täglich Gemüse und Obst zu gewöhnen:

- ✓ Obst oder Gemüse zu jeder Mahlzeit anbieten
- ✓ Vorlieben der Kinder mit einbeziehen
- ✓ Mundgerecht servieren, auch fantasievoll anrichten
- ✓ Verschiedene Variationen anbieten, z. B. als Spieße, mit Dip oder gelegte Gesichter
- ✓ Verschiedene Sorten anbieten, damit es eine Auswahl gibt
- ✓ Verschiedene Sorten einer Obstart anbieten (z. B. bei Äpfeln die Sorten Gala, Jonagold, Elstar probieren)
- ✓ Obst püriert in Milchshakes oder Smoothies anbieten



Was ist eine Portion?

Die Angabe von Portionen (statt Gramm-Angaben) hat sich in der Praxis bewährt und ist im Kita-Alltag, aber auch zuhause leicht umzusetzen. Doch wie groß ist eine Portion und wie können pädagogisches Personal, Eltern und Kinder sie unkompliziert einschätzen?

Ganz einfach, mit der eigenen Hand kann jeder / jede, ob groß oder klein, die eigene Portionsgröße leicht abschätzen. Da Kinderhände kleiner sind als Erwachsenenhände, fallen die

Portionen kleiner aus. Mit zunehmendem Wachstum der Kinder werden auch die Hände größer und somit auch die Portion, die zur Deckung des altersgemäß höheren Energie- und Nährstoffbedarfes benötigt wird. In Tabelle 11 finden sie die Portionsgrößen für die Lebensmittelgruppen Gemüse und Obst, denn hier werden 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag für Kindern (aber auch Erwachsene) empfohlen (siehe Kap. 3.3.1).

Tabelle 11: Abschätzung von einer Portion eines Lebensmittels⁴¹

Lebensmittel Obst / Gemüse	Was ist eine Portion?
Ganze Frucht	Eine Hand voll
Zerkleinert	Zwei Hände voll zur Schale geformt
Gemüse-/ Obstsaft	Ein Glas, das von einer Hand umschlossen werden kann.
Nüsse und Kerne	Eine halbe Hand voll.

Wie viele Portionen am Tag werden empfohlen?

Die Menge, welche am Tag gegessen wird, ist von Tag zu Tag unterschiedlich. Je nachdem, wieviel die Kinder sich bewegen oder welchen Appetit sie haben, variiert die Anzahl und die Größe der Portionen. Dies ist völlig normal und solange sich ein Kind altersentsprechend entwickelt, kann es essen, bis es satt ist. Wichtig

ist, dass Kinder lernen auf ihr natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl zu hören und nicht aus Langeweile essen. Grundsätzlich gilt aber, dass die am Tag verzehrten Portionsgrößen von energieärmeren Lebensmitteln, wie z. B. Gemüse, größer sind als die von energiereicheren Lebensmitteln, wie z.B. Nüssen oder Süßigkeiten.





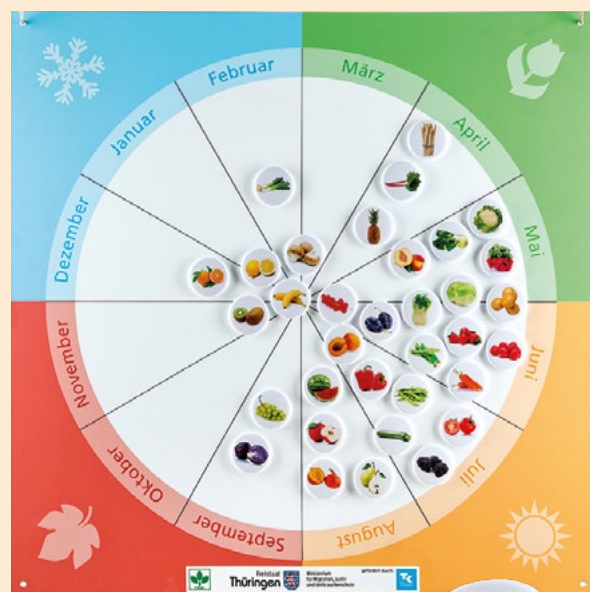
„Tim und Tines Ideenecke“ Gemüse, Obst und Kräuter

JAHRESZEITENUHR MIT MAGNETISCHEN GEMÜSE- UND OBST-BUTTONS

Mit der Jahreszeitenuhr haben Sie regelmäßig, monatlich oder jahreszeitlich einen Anlass, das Thema saisonales Gemüse und Obst aufzugreifen, welches vielleicht sogar im Garten der Kita oder im privaten Garten wächst.

Kita-Ideen-Box

In Kombination mit der Jahreszeitenuhr bietet sich die Kita Box-Idee **„Wo Obst und Gemüse wachsen“** in Sommer-Nr. 4 an.



VORBEREITUNG:

- Finden Sie einen geeigneten Platz für die Jahreszeitenuhr (z. B. im Eingangsbereich oder in der Nähe des Speiseplans)
- Magnet-Buttons und Saisonkalender⁴² bereitlegen

BILDUNGSZIEL:

- Die Kinder lernen saisonale Gemüse- und Obstsorten kennen.

DURCHFÜHRUNG:

- Alle Magnet-Buttons ausbreiten und abgebildete Sorten nach Gemüse und Obst einteilen (**Tipp:** richtige Zuordnung im Saisonkalender).
- Mit Hilfe des Saisonkalenders können die Gemüse- und Obstsorten ausgewählt werden, die in der aktuellen Jahreszeit oder im entsprechenden Monat Saison haben.

- Nutzen Sie diese Gelegenheit, um mit den Kindern die Begriffe „saisonal“ und „regional“ zu besprechen
- Gemeinsam mit den Kindern können die Sorten an der Jahreszeitenuhr angebracht werden.
- Beim nächsten Mal anhand des Saisonkalenders überprüfen, ob die bereits angepinnten Sorten noch Saison haben oder ob sie ausgetauscht werden müssen.
- Die mitgelieferten weißen Buttons können zur Erweiterung der Gemüse- und Obstauswahl kreativ gestaltet werden (z. B. bekleben mit selbstgemalten Bildern).

SPIELIDEE „ERNTZEIT“

Dieses Spiel benötigt keine Vorbereitung und kann auch zwischendurch gespielt werden.

BILDUNGSZIEL:

- Die Kinder wenden ihre Kenntnisse bezüglich Obst- und Gemüsesorten an und trainieren dabei ihre Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit.

DURCHFÜHRUNG:

- Es wird nach dem bekannten Kinderspiel „Ich packe meine Koffer und nehme mit...“ gespielt, nur das kein Koffer gepackt wird, sondern im Garten geerntet wird und der Korb mit bekannten Gemüse- und Obstsorten gefüllt werden soll.
- Sie beginnen z. B.: „Ich mache eine kleine Fantasiereise in den Garten. Dort wollen wir alles ernten, was an Bäumen, Sträuchern, auf der Erde oder in der Erde wächst und in den Korb legen. Habt ihr Lust mir zu helfen?“ Sie beginnen: „Ich gehe in den Garten und fülle meinen Korb mit Erdbeeren.“

- Das erste Kind wiederholt und ergänzt: „Ich gehe in den Garten und fülle meinen Korb mit Erdbeeren und Äpfeln.“
- Das nächste Kind wiederholt und ergänzt das Gesagte.

VARIATIONSMÖGLICHKEITEN:

- Auch mit anderen Lebensmitteln: „Ich packe meinen Picknickkorb und lege... hinein.“, „Ich mache einen Obstsalat und nehme...“ oder „Ich decke den Tisch und hole...aus dem Kühlschrank.“

SPIELHINWEISE:

- Geeignet für Kinder ab 4 Jahren.
- Für Kinder > 5 Jahren kann der Schwierigkeitsgrad durch Nennung der Kinder, die die jeweiligen Sorten ernten oder Angabe wo Sorten wachsen (Baum, Strauch, auf Erde, in Erde) erhöht werden.
- Für Kinder < 4 Jahren kann die Wiederholung weggelassen werden und Sorten genannt werden.

Kita-Ideen-Box

„Obst und Gemüse Be-Greifen“
Sinneserfahrung mit Sommer-Nr. 7



„Möhren rupfen“
Bewegung mit Sommer-Nr. 6

„Wie die im Garten mit Vornamen heißen“
Musikalisch sein mit Sommer-Nr. 5



„Getrocknetes Obst“
Experimentieren mit Herbst-Nr. 9

SINNESÜBUNG „GESCHMACKSEXPERT*INNEN“ (NACH DEM KINDERSPIEL „BLINDE KUH“)

VORBEREITUNG:

- Gemüse und / oder Obst einen Tag vorher besorgen oder von Eltern mitbringen lassen (3 – 5 Sorten).
- Schneidebrett, Schneidemesser, Teller, Tücher oder Schal zum Verbinden der Augen

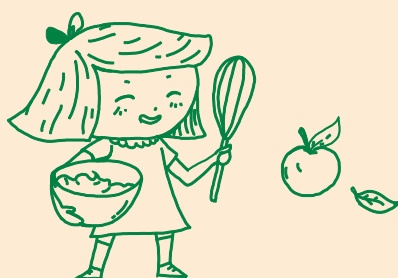
BILDUNGSZIELE:

- Der Geschmacks- und Geruchssinn der Kinder wird geschult.

DURCHFÜHRUNG:

- Zeigen Sie den Kindern die Gemüse- und / oder Obstsorten (stellen Sie sicher, dass jedes Kind die Sorten kennt bzw. animieren Sie die Kinder auch Sorten zu probieren, die sie vielleicht noch nicht kennen).
- **Tipp:** Beginnen Sie beim ersten Mal mit Obst. Das ist meist süß und die Kinder sind offener auch mal unbekanntere Sorten zu probieren.
- Schneiden Sie gemeinsam mit den Kindern die Sorten in mundgerechte Stücke oder bereiten Sie für kleinere Kinder vor Beginn Teller mit mundgerechten Stücken vor.

- Verteilen Sie die Sorten auf die bereitgestellten Teller so, dass jeder Teller alle geschnittenen Sorten 2x enthält.
- Teilen sie die Kinder in Zweiergruppen und verteilen Sie jeweils einen vorbereiteten Teller an die Gruppen.
- Jeweils einem Kind werden die Augen verbunden oder es schließt die Augen.
- Der / die Partner*in füttert nun das „blinde“ Kind mit einem Stückchen Obst / Gemüse.
- Nach jedem Stückchen beschreibt das Kind den Geruch / Geschmack und anschließend versucht es die Sorte zu benennen.
- **Tipp:** Bei kleineren Kindern ist das Erraten des Lebensmittels ausreichend.
- Wenn alle Lebensmittel probiert sind, werden dem / der Partner*in die Augen verbunden und er/sie muss raten
- Am Ende der Geschmackstests mit den Kindern besprechen, welche Sorten gut erkannt wurden und welche nicht. Dieses Spiel kann auch mit Lebensmitteln aus anderen Lebensmittelgruppen durchgeführt werden, je nach Projekt oder Jahreszeitbezug.



Damit Kinder, auch schon die Kleineren, lernen Lebensmittel wertzuschätzen, eignet sich ein gemeinsames kleines oder größeres Gartenprojekt. Wie wäre es mit Kräutern?

GÄRTNERN AUF DER FENSTERBANK ODER IM BEET MIT KRESSE, SCHNITTLAUCH & CO.

Legen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern ein kleines Beet oder eine Kräuterschnecke an. Für Kinder ab 2 Jahren eignet sich eher ein gut erreichbarer Balkonkasten oder Topf, welcher auch im Winter im Zimmer Platz findet und unabhängig von der Jahreszeit besät werden kann.

BILDUNGSZIELE:

- Die Kinder erlernen gärtnerische Grundkenntnisse, wie säen, pflegen und ernten.
- Die Kinder lernen verschiedene Kräuterarten und deren Aussehen, Geruch / Geschmack und Verwendungsmöglichkeiten kennen.

VERWENDUNG DER FRISCHEN KRÄUTER ZUR HERSTELLUNG VON:

- **Brotaufstrichen**
Kräuterquark oder -frischkäse (siehe Tim und Tines Kochecke)
- **Getränken**
Kräuterwasser oder Kräutertee (Pfefferminze, Zitronenmelisse)

VERWENDUNG DER GETROCKNETEN KRÄUTER:

- **Kräutergirlande**
zum Trocknen der Kräuter mit Kindern basteln

Benötigte Materialien: Kordel / Wollfaden, Schere, Schraubgläser, Kräuter

Als Tee geeignet: Kamille, Pfefferminze, Melisse

Als Gewürz geeignet: Thymian, Majoran, Basilikum, Oregano, Rosmarin

Ablauf:

1. Die Kräuterbündel an Stängeln mit Faden zusammenbinden und an langer Kordel an einem schattigen, luftigen Platz aufhängen, bis sich die Blätter zerbröseln lassen.
2. Die getrockneten Kräuter in dunklen, luftdichten Gläsern aufbewahren.

- **Kräutersäckchen oder Kissen**
als kleine Geschenke für Eltern nähen, z. B. mit Lavendel

Kita-Ideen-Box

Mit der „**Kräuterduft-Station**“
Kräuter riechen in Frühling-Nr. 19

Tipp

Welche Kräuter sich zum Anbau in der Kita eignen und was Sie dabei beachten müssen finden Sie unter www.fitkid-aktion.de/Rezepte/rund-um-kraeuter.

Ist das Kräuterprojekt gelungen, dann probieren Sie doch Erdbeeren, Erbsen, Tomaten und Co. anzubauen. Kompetente Unterstützung finden Sie beispielweise im Rahmen des Kita Projektes „**AckerRacker**“ des Vereins **Acker e.V.**. Aktuelle Informationen zum Projekt finden Sie unter www.acker.co/ackerracker.



„Tim und Tines Ideenecke“ Projektidee: Apfel

Sie möchten gern ein Projekt „Rund um den Apfel“ planen? Egal ob **JAHRESZEITENPROJEKT**, **JAHRESPROJEKT**, **WOCHENPROJEKT ODER PROJEKTTAG** – wir unterstützen Sie bei der individuellen Planung. Hier ein Vorschlag wie Sie ein Projekt zum Thema „Apfel“ aufbauen können:

Entdecken Sie gemeinsam mit den Kindern, wie der **APFEL WÄCHST** und wie sich der Apfelbaum entwickelt. Wie sieht das **INNENLEBEN** aus? Wo wächst er und welche **APFELSORTEN** gibt es?



Testen Sie gemeinsam mit den Kindern, wie die **SORTEN SCHMECKEN** oder **BACKEN** Sie mit den Kindern gemeinsam einen saftigen, leckeren **APFELKUCHEN**. Oder wollen Sie lieber **SAFT SELBST PRESSEN** oder **APFELMARK KOCHEN**?

Sie können auch einfach **SPASS** mit dem Apfel **BEIM SPIELEN, BEWEGEN, EXPERIMENTIEREN, BASTELN, MALEN** oder **KREATIV SEIN** haben.

Und zum Abschluss vielleicht ein **APFELFEST MIT DEN ELTERN ORGANISIEREN**? Hier können die Kinder und das pädagogische Personal gemeinsam beim **THEATERSPIEL** „Der Apfel, der nicht vom Baum wollte“ den Eltern etwas über die Entwicklung des Apfels zeigen. Oder einfach beim gemeinsamen Spielen und Essen eine schöne Zeit zusammen verbringen.

Tipp

Die Materialien für die Umsetzung der Projektidee erhalten Sie bei der **Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen**. Ansprechpartner finden Sie auf der Homepage www.vnskt.de.

3.4. Getränke

Durch regelmäßiges Trinken liefern wir unserem Körper seinen wichtigsten Bestandteil – das Wasser. Wasser ist lebensnotwendig! Wasser spielt eine wesentliche Rolle bei einer Vielzahl von Abläufen im Körper, wie z. B. der Regulation der Körpertemperatur, dem Transport von Nährstoffen im Blut und dem Abtransport von Stoffwechselprodukten über die Niere. Die Wasserverluste über die Niere sowie durchs Schwitzen und Atmen müssen durch regelmäßiges Trinken ausgeglichen werden, damit die Körpervorgänge reibungslos funktionieren.⁴³ Verliert der Körper zu viel Wasser, können Müdigkeit, Erschöpfung oder Kopfschmerzen die Folge sein.



Wieviel sollten Kinder täglich trinken?

Wichtig beim Trinken ist, dass die Trinkmengen (Tabelle 7) regelmäßig über den Tag verteilt aufgenommen werden, d. h. zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch.

Tabelle 7:
Altersgemäße Richtwerte für Trinkmengen pro Tag⁴⁴

Alter	Trinkmenge pro Tag
1 bis unter 4 Jahre	ca. 820 ml
4 bis unter 7 Jahre	ca. 940 ml

Was sind ideale Durstlöcher?

Energiearme Getränke, wie Wasser (Trink- und Mineralwasser) sowie ungesüßter Tee (Kräuter- und Früchtetee) sind ideale Durstlöcher. Saftschorlen sind ab und an zu besonderen Anlässen völlig ok - am besten zu den Mahlzeiten und in einer stark verdünnten Variante im Verhältnis 1:3 (Saft zu Wasser). Ungeeignet sind energiereiche Getränke, wie gesüßte Tees, pure Säfte, Fruchtnektare, Limonaden oder Eistees. Milch ist ein Lebensmittel und kein Getränk oder Durstlöcher, da es viel Energie und Nährstoffe liefert.

Der Flüssigkeitsbedarf wird nicht nur rein über Getränke, sondern auch über das Essen gedeckt. Besonders viel Wasser enthalten Suppen, Gemüse und Obst. Diese können einen kleinen Teil des Flüssigkeitsbedarfes decken.



schon gewusst?

Fruchtsaft & Co.

ein Blick auf das Etikett lohnt sich:

Fruchtsaft

= 100 % Saft direkt
aus Früchten (**Direktsaft**)
oder Fruchtsaftkonzentrat

Fruchtnektar

= 25 - 50 % Fruchtgehalt
neben Wasser und Zucker

Fruchtsaftgetränk

= 6 - 30 % Fruchtgehalt
neben Wasser, Zucker, Aromen

Wie gewöhnt man Kinder an regelmäßiges Trinken?

Diese kleinen Tipps können Ihnen dabei helfen die Kinder an täglich Gemüse und Obst heranzuführen:

- ✓ Getränke zur Selbstbedienung stehen jederzeit zur Verfügung
- ✓ Vorbild beim Trinken sein und selbst regelmäßig Wasser oder Tee trinken
- ✓ Wasser aufpeppen mit Fruchtstücken, Kräutern oder auch Gurkenscheiben
- ✓ Getränkevariationen zusammen mit den Kindern herstellen und verkosten

Information

Weiterführende Informationen zum Thema Getränke finden Sie im Flyer: **„Gemeinsam für den zuckerfreien Konsum von Getränken in Thüringer Kindertageseinrichtungen“**.

Diesen können Sie bei der DGE e.V. - Sektion Thüringen bestellen oder kostenlos downloaden: https://dge-th.de/fileadmin/user_upload/pdf/Flyer_DL6s_Kita_h_d.pdf





„Tim und Tines Ideenecke“ Getränke

„PEPPIGES-WASSER“ KREIEREN

VORBEREITUNG:

- Je 2 Karaffen gefüllt mit Mineralwasser oder Trinkwasser bereitstellen.
- 1 Becher für jedes Kind, 4 Schüsseln, Messer, Brettchen besorgen.
- 3 Bio-Zitronen oder Bio-Orangen, Minze-Stängel oder Zitronenmelisse-Stängel besorgen.

BILDUNGSZIEL:

- Die Kinder lernen Wasservariationen kennen

DURCHFÜHRUNG:

- Karaffe und Materialien auf den Tisch stellen und Kinder fragen, was sie gern trinken oder welche Getränke es noch gibt.
- Danach mit den Kindern besprechen, dass regelmäßiges Trinken wichtig ist (jede Mahlzeit und zwischendurch), Wasser und unge-süßter Tee sind die besten Durstlöcher – energiefrei und zahnfreundlich.
- Damit pures Wasser nicht so langweilig ist, wird heute „aufgepeppt“.

- Mit den Kindern die Zutaten besprechen, die Zutaten riechen und fühlen lassen.
- Einteilung der Kinder in 2 Gruppen:
 - 1. Gruppe:** Zitronen / Orangen waschen und in Scheiben und anschließend diese in Viertel schneiden, in Schüssel geben
 - 2. Gruppe:** Kräuter waschen, Blättchen abzupfen und in Schüsseln geben
- Jedes Kind erhält einen Becher und gibt von den Zutaten hinein, was es probieren möchte, Wasser aufgießen, umrühren und ca. 15 Minuten warten bis gekostet werden kann (Zitrone / Orange ggf. leicht auspressen mit der Hand).
- Über Geschmack mit den Kindern sprechen und neue Geschmacksrichtung ausprobieren.

VARIATIONSMÖGLICHKEITEN:

- Zubereitung und Blindverkostung von 3 Saftschorlen, z. B. Apfel-, Orangen- oder rotem Traubensaft (Fruchtgehalt 100 %) im Verhältnis 1:3 (Saft zu Wasser)
- Blindverkostung und Erraten der Fruchtart



TIM UND TINES LIEBLINGSLIMONADE: ROTE SOMMERLIMONADE

ZUTATEN (FÜR CA. 12 PORTIONEN):

- 500 ml Apfelsaft (Fruchtgehalt 100 %)
- 800 ml Früchtetee (z. B. Hagebutte)
- 700 ml Sprudelwasser
- Eventuell frisches Beerenobst oder Äpfel

ZUBEREITUNG:

- Apfelsaft, Früchtetee und Sprudelwasser mischen. Obst waschen und in kleine Würfel schneiden und in die Limonade geben.

EMPFEHLUNG FÜR HEISSE TAGE:

- Apfelsaft als Eiswürfel einfrieren und in Tee -/ Wasser-Mischung 2 Stück pro Becher geben

Kita-Ideen-Box

Ideale und nicht so ideale Durstlöcher mit **„Durstlöcher“** in Sommer-Nr. 16



Wo ist Wasser noch zu finden? **„Wasser in Lebensmitteln“** in Sommer-Nr. 17



Wasserexperiment mit **„Durstige Blumen“** in Sommer-Nr. 18



Wasserverkostung mit **„Wassergeschmackstest“** in Sommer-Nr. 19



3.5. Tierische Lebensmittel



Damit Kinder ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden, wird empfohlen die pflanzliche Lebensmittelauswahl durch tierische Lebensmittel zu ergänzen. Nur tierische Lebensmittel enthalten beispielsweise in nennenswerten Mengen verfügbares Vitamin B₁₂.

Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte

Milch und die daraus hergestellten Produkte, wie z. B. Käse, Joghurt, Quark oder Buttermilch, sind ein wichtiger Bestandteil in der Kinderernährung. Sie versorgen Kinder mit reichlich hochwertigem Protein, Calcium, Jod, Vitamin B₂ und B₁₂.

Die wichtigsten Calcium-Lieferanten sind Milch und Milchprodukte. Calcium ist der mengenmäßig bedeutsamste Mineralstoff im Körper. Eine ausreichende Aufnahme im Kindesalter unterstützt eine gesunde Entwicklung der Knochen und Zähne.

Frischmilch oder H-Milch verwenden?

Der Verzehr von Rohmilch oder Vorzugsmilch ist in der Kita, aufgrund der potenziellen Belastung mit pathogenen (krankmachenden) Keimen, verboten. Es darf ausschließlich wärmebehandelte Milch verwendet werden, in der die Keime abgetötet wurden. Ob Frischmilch, „länger haltbare Frischmilch“ oder haltbare Milch (H-Milch) angeboten wird, hängt in der Gemeinschaftsverpflegung vorrangig von den Möglichkeiten der Kühlung ab. Sind ausreichend Kühlmöglichkeiten vorhanden, ist Frischmilch zu bevorzugen, da sie im Vergleich zur H-Milch nährstoffreicher ist. Denn durch die Haltbarmachung der H-Milch gehen Nährstoffe verloren. Die Verluste an B-Vitaminen und Milchprotein sind dabei am höchsten. Der Calcium-Gehalt, das Milchfett und der Milchzucker werden hingegen kaum beeinflusst.⁴⁵ Auch wenn Frischmilch und H-Milch die gängigsten Milcharten sind, so gibt es z. B. auch noch Heumilch und Weidemilch. Handelt es sich um Heumilch, so ist gesetzlich festgeschrieben, dass die Kühe nicht mit Gärfutter (Silage) oder genverändertem Futtermittel gefüttert wurden. Bei der Weidemilch liegt der Schwerpunkt

auf der Tierhaltung, welche vorrangig aus der Weidehaltung besteht. Allerdings gibt es für die Weidemilch keine gesetzlich vorgeschriebenen Regelungen und somit liegt die Auslegung immer bei den Molkereien und dem Lebensmittelhandel selbst.⁴⁶

ALLERGIE-INFO: Einige Kinder vertragen Milch und Milchprodukte nicht und reagieren auf den Verzehr mit Magen- und Darmbeschwerden oder der Bildung von Hautausschlägen. Diese Beschwerden können durch eine **Milchprotein-Allergie** oder eine **Lactose-Intoleranz** (Lactose = Milchzucker) hervorgerufen werden. Um Beschwerden in der Kita zu vermeiden und Kindern einen unbeschwerten Kita-Tag mit Spaß an den Mahlzeiten zu ermöglichen, sollte im Rahmen der Verpflegung genau abgefragt werden, welche Milchprodukte nicht vertragen werden.

Kennen Sie das? „Ich trinke keine Milch“

Einige Kinder mögen keine pure Milch. Kein Problem! Eine Portion Milch kann z. B. durch Käse, Joghurt, Quark, Frischkäse oder Milchmischgetränke ersetzt werden. Am besten bereiten Sie Milchmischgetränke ohne Zugabe von Zucker selbst zu. Mit Obst oder ungesüßtem Kakao-pulver gemixt, schmecken sie lecker und sind abwechslungsreich. Für kleine Milch-Muffel kann die Milch zudem gut in Soßen, Kartoffelpüree, Milchreis oder Pfannkuchen versteckt werden.



Pflanzliche Alternativen zu Kuhmilch in der Kita?

Soja-, Hafer-, Reis- oder Mandel-Drink können den Speiseplan von Kindern ergänzen. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass den Produkten Calcium zugesetzt wurde. Sie sind bei gesunden Kindern aber keinesfalls eine Alternative zur täglichen Portion Milch, da sie weniger Vitamine enthalten und das zugesetzte Calcium für den Körper schlechter verwertbar ist. Für Personen mit diagnostizierter Lactose-Intoleranz oder Milchproteinallergie oder um neue Lebensmittel kennenzulernen, sind sie aber hilfreich.

Fertige Milchprodukte in der Kita?

Die im Einzelhandel angebotenen Fruchtjoghurts, Milchdesserts oder Puddings enthalten meist viel Zucker. Dadurch werden sie zu Süßigkeiten und nicht zu den Milchprodukten gezählt. Fruchtigen Joghurt können Sie leicht selbst zaubern, in dem Sie frische Früchte mit Naturjoghurt oder Speisequark mischen. Für Kinder die keine Fruchtstücke mögen, einfach die Früchte pürieren und unter den Joghurt rühren.

schon gewusst?

Sahne und **Butter** werden aus Milch hergestellt und sind demzufolge Milchprodukte. Aber aufgrund des hohen Fettgehaltes werden sie zur **Lebensmittelgruppe Öle und Fette** gezählt und sind sparsam zu verzehren.

Calcium – Wieviel steckt in Milch und Milchprodukten?

Die wichtigsten Calcium-Lieferanten sind Milch und Milchprodukte. Calcium ist der mengenmäßig bedeutsamste Mineralstoff im Körper. Eine ausreichende Aufnahme im Kindesalter unterstützt eine gesunde Entwicklung der Knochen und Zähne (Tabelle 8).

Tabelle 8:
Empfohlene Calciumzufuhr im Kindesalter ⁴⁷

Alter	Empfohlene Tageszufuhr
1 bis unter 4 Jahre	600 mg/Tag
4 bis unter 7 Jahre	750 mg/Tag

Neben einer ausreichenden Calciumzufuhr ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D essenziell für die Regulation des Calcium-Stoffwechsels. Vitamin D fördert nicht nur die Calcium-Aufnahme aus dem Magen-Darm-Trakt,

sondern auch dessen Einbau in die Knochen. Da nur wenige Lebensmittel nennenswerte Mengen Vitamin D (z. B. fettreicher Seefisch) enthalten, spielt die körpereigene Bildung in der Haut eine entscheidende Rolle bei der Versorgung mit Vitamin D. Durch viel Bewegung im Freien, bevorzugt im Sommer, wird die Bildung in der Haut angeregt und leistet damit einen Beitrag zur Stärkung der Knochen.⁴⁸

Für die Calciumversorgung von Kindern sind Milch und Milchprodukte die wichtigste Quelle, da Calcium aus tierischen Lebensmitteln vom Körper besser verwertet werden können als z. B. aus pflanzlichen Lebensmitteln.⁴⁹ Während Milchprodukte aus frischer Milch (z. B. Joghurt) genau so viel Calcium enthalten wie Trinkmilch, ist der Gehalt in Käse höher (Tabelle 9). Käse sollte deswegen regelmäßig angeboten werden, da er aber auch einen hohen Fettgehalt aufweist, sind Käsesorten mit einem absoluten Fettgehalt unter 30 % zu bevorzugen.

Bei frischen Produkten, wie z. B. Milch, Joghurt, Buttermilch können die fettreicheren Varianten mit max. 3,8 % Fett absolut verwendet werden. Beim Quark ist ein absoluter Fettgehalt bis max. 5 % in Ordnung.⁵⁰

schon gewusst?

Der tägliche Calciumbedarf eines **4- bis 6-jährigen Kindes** kann schon mit 1 Glas Milch (250 ml), 1 Scheibe Gouda oder Emmentaler (30 g) und 1 Becher Joghurt (150 g) gedeckt werden.

Tabelle 9: Calciumgehalt ausgewählter Lebensmittel und Deckung des täglichen Bedarfes⁵¹

Milchprodukt	Portionsgröße	Calciumgehalt pro Portion	Deckung des Tagesbedarfes (Kinder 1 bis unter 4 Jahre)	Deckung des Tagesbedarfes (Kinder 4 bis unter 7 Jahre)
Emmentaler (max. 30 % Fett absolut)	1 Scheibe (30 g)	412 mg	69 %	55 %
Gouda (max. 30 % Fett absolut)	1 Scheibe (30 g)	287 mg	47 %	38 %
Parmesan (max. 30 % Fett absolut)	3 EL (30 g)	353 mg	59 %	47 %
Tilsiter (max. 30 % Fett absolut)	1 Scheibe (30 g)	210 mg	35 %	28 %
Maasdamer (max. 30 % Fett absolut)	1 Scheibe (30 g)	225 mg	38 %	30 %
Milch (max. 3,8 % Fett absolut)	1 Glas 200 ml	236 mg	39 %	32 %
Joghurt (max. 3,8 % Fett absolut)	1 Becher (150 g)	173 mg	29 %	32 %

Information

Weiterführende Informationen zum Thema Milch finden Sie im Flyer:

„Milch ≠ Milch“.

Diesen können Sie bei der DGE e.V. - Sektion Thüringen bestellen oder kostenlos downloaden: https://dge-th.de/fileadmin/user_upload/pdf/DGE_Milch_Web_komplett.pdf



Möchten Sie zum Thema Milch einen Aktionstag in Ihrer Kita veranstalten, dann vereinbaren Sie einen Termin für eine „**Milchparty**“. Das Anmeldeformular finden Sie auf der Homepage der DGE e. V. - Sektion Thüringen unter www.dge-th.de unter der Rubrik DGE-Projekte.

Lebensmittelgruppe Fleisch, Wurst, Fisch, Ei

Lebensmittel aus dieser Gruppe liefern hauptsächlich gut verwertbares tierisches Protein, aber auch wichtige Mineralstoffe und Vitamine.

FLEISCH

Neben gut verwertbarem Protein liefert es das für die Blutbildung (Bestandteil vom roten Blutfarbstoff) und Gehirnentwicklung wichtige Eisen und für die Stärkung der Abwehrkräfte

wichtiges Zink. Aber auch Vitamin B₁ und B₁₂ sind in Fleisch enthalten. Neben diesen positiven Inhaltsstoffen steckt in Fleisch und Wurst auch, je nach Sorte, eine Menge Fett. Dieses Fett besteht größtenteils aus gesättigten und damit ungünstigen Fettsäuren und wirkt sich bei übermäßigem Verzehr langfristig nachteilig auf die Gesundheit aus. Daher eher magere (max. 20 % Fett) Fleisch- und Wurstsorten bevorzugen, wie z. B. Putenbrustaufschnitt oder Truthahnmortadella.

schon gewusst?

Zur Deckung des kindlichen Eisenbedarfes von 8 mg / Tag (1 – 6 Jahre) sind **maximal drei** Fleisch- oder Wurstmahlzeiten **in der Woche** ausreichend.^{52, 53}



schon gewusst?

Beim Fleisch wird in **rotes Fleisch** vom Rind, Schwein, Schaf, Ziege oder Wild und in **weißes Fleisch** vom Geflügel, wie z.B. Huhn oder Pute unterschieden. Es wird angeraten, bevorzugt weißes Fleisch zu essen, da nach derzeitigem Wissensstand ein erhöhtes Darmkrebsrisiko bei einem erhöhten Verzehr von rotem Fleisch besteht.⁵⁴

FISCH

Fisch ist ein wertvolles Lebensmittel, da er reich an hochwertigem Protein und gesundheitsfördernden Fetten ist, sowie eine wichtige Quelle für die Versorgung mit Jod darstellt. Besonders Seefisch enthält größere Mengen an Jod. Jod ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone und essenziell für die Aufrechterhaltung einer normalen Schilddrüsenfunktion.⁵⁵ Süßwasserfische und andere Lebensmittel enthalten kaum Jod. Um eine ausreichende Versorgung zu gewährleisten, ist es optimal beim Würzen mit Salz ausschließlich Jodsalz zu verwenden.⁵⁶

Der Fettgehalt von Fischen ist sehr unterschiedlich, weshalb eine Unterteilung in Magerfisch (unter 2 % Fett), mittelfetter Fisch (2 – 10 % Fett) und Fettfisch (> 10 % Fett) vorgenommen wird. Je höher der Fettgehalt einer Fischart, desto höher auch der Gehalt an den wertvollen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen. Zu den fettreichen Fischen zählen sowohl Seefisch wie Hering, Makrele oder Lachs und Süßwasserfische wie Forelle und Karpfen. Alaska Seelachs oder Kabeljau sind fettarme Fischarten (Magerfische).⁵⁷

Kennen Sie das? „Ich esse keinen Fisch!“

Leider ist Fisch trotz seiner zahlreichen Zubereitungsvarianten und positiven Inhaltsstoffe nicht sehr beliebt bei Kindern. Da er aber einer der Hauptlieferanten von mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren ist, welche eine große Rolle bei der kindlichen Gehirn- und Augenentwicklung spielen, sollte auf Fisch deswegen nicht verzichtet werden. Um Kinder an Fisch heranzuführen, können verschiedene Fischarten und Zubereitungsvarianten ausprobiert werden. Beispielsweise kann Fisch gut in Aufläufen, Soßen und Lieblingsgerichten von Kindern versteckt oder als Aufstrich aufs Brot angeboten werden.

schon gewusst?

Für Kinder werden **ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche** empfohlen. Idealerweise handelt es sich dabei um einen fettreichen Fisch.

EIER

Sie sind reich an biologisch hochwertigem Protein und vor allem das Eigelb enthält eine Menge an fettlöslichen Vitaminen. Gleichzeitig ist das Eigelb sehr fett- und cholesterinreich, weshalb ein unbegrenzter Verzehr in der Vergangenheit als kritisch angesehen wurde. Aktuelle Studien zum Einfluss des Eierverzehrs

Information

Weiterführende Informationen zum Thema Fisch finden Sie im Flyer:

„Ob Meer, See oder Fluss – auf dem Teller ist Fisch ein Muss.“

Diesen können Sie bei der DGE e.V. - Sektion Thüringen bestellen oder kostenlos downloaden:

https://dge-th.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschure_Fisch_final.pdf



auf das Risiko bestimmte Krankheiten zu entwickeln zeigen widersprüchliche Ergebnisse, sodass keine konkreten Verzehrsempfehlungen gegeben werden können. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung, können Eier den Speiseplan ergänzen. Der Verzehr ist aber bewusst zu planen.⁵⁸



„Tim und Tines Ideenecke“ Tierische Lebensmittel

SPIELIDEE „WAS KOMMT WOHER?“

VORBEREITUNG:

- Sie benötigen die Lebensmittel-Spielkarten vom Spielteppich mit dem Ernährungskreis.
- Bitte folgende Spielkarten und Materialien bereitlegen:
 1. Ursprungskarten (gelb) mit Tieren
 2. Blaue Lebensmittelkarten aus den Gruppen Milch- und Milchprodukte und Fleisch, Fisch, Ei
 3. Legobausteine oder Holzbausteine oder Wollfäden mit unterschiedlichen Farben

BILDUNGSZIEL:

- Die Kinder lernen tierische Lebensmittel ihrem Ursprung zuzuordnen in Kombination mit Koordination und Visualisierung der Ergebnisse.

SPIELABLAUF:

- Die Kinder bilden einen Sitzkreis auf dem Fußboden oder im Freien auf der Wiese.
- Die Ursprungskarten werden auf die rechte Seite und die Lebensmittelkarten auf die linke Seite gelegt.
- Besprechen Sie kurz mit den Kindern die Lebensmittel und die Tiere, z. B. indem reihum jedes Kind den Namen nennt.
- Anschließend erläutern Sie, dass die Kinder die Zuordnung finden sollen und mit den Spielsteinen oder Wollfäden die zusammengehörigen Karten verbinden sollen.
- **Tipp:** Die Gruppe in zwei Teilgruppen teilen, je eine Gruppe ordnet die tierischen und die andere die pflanzlichen Lebensmittel (dazu benötigen Sie die Lebensmittelkarten aus den Gruppen Getreide und Kartoffeln sowie Obst und Gemüse) wie oben beschrieben zu
- Zuordnungsergebnisse können mit einem Foto dokumentiert und als Plakat für die Eltern aufgehängt werden

LECKERE FRISCHE REZEPTIDEE: „HIMBEER-LASSI“

ZUTATEN (FÜR 6 KINDER):

- 100 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren
- 100 g Naturjoghurt
- 800 ml Mineralwasser

ZUBEREITUNG:

- tiefgekühlte Himbeeren erwärmen
- Himbeeren pürieren und durch Sieb streichen
- Himbeerpüree und Joghurt glattrühren
- Mineralwasser unterrühren

MILCHEXPERIMENT „WIE KOMMT DIE HAUT AUF DEN KAKAO?“

AHA!

In der Milch befinden sich Proteine, die in der kalten Milch eng aneinander liegen. Durch das Erhitzen der Milch werden diese auseinandergetrieben. Dadurch sind sie leichter als der Rest der Milch und steigen nach oben. Dort verkleben sie und bilden eine Haut. Der kalte Eiswürfel verhindert das Verkleben der Proteine – es bildet sich keine Haut.

VORBEREITUNG:

- Sie benötigen: 2 Liter Milch, 2 Töpfe, Eiswürfel, Löffel, Tassen, Schneebesen

DURCHFÜHRUNG:

- Die Hälfte der Milch im ersten Topf aufkochen und etwas stehen lassen.
- **Frage:** Wisst ihr was sich auf der Milch beim Abkühlen bildet?
- Kinder beobachten, ob sich Haut auf Milch bildet
- **FRAGE:** Mögt ihr die Haut? Wenn nicht, was kann gegen die Hautbildung gemacht werden?
- Den Rest der Milch in einem zweiten Topf erhitzen
- Wenn sie heiß ist, einen Eiswürfel auf einen Löffel legen und in die Milch halten.
- Kinder beobachten, dass sich keine Haut auf der Milch während des Abkühlens bildet.

UND JETZT GIBT ES ZUM ABSCHLUSS DIESES EXPERIMENTES (BESONDERE AUSNAHME) FÜR ALLE KAKAO:

ZUTATEN (FÜR 2 LITER MILCH):

- 8 EL Kakaopulver (Back-Kakao) und 2 EL Zucker

ZUBEREITUNG:

- Milch erwärmen und Kakaopulver einrühren
- Zucker mit dem Schneebesen unterrühren
- Kakao kurz aufkochen und genießen

Kita-Ideen-Box

Einklang: Geschichte
„Lotte und die Milchpiraten“
in Herbst-Nr. 13



Weiter: z. B. Butter, Joghurt oder Quark selbst herstellen
in Herbst-Nr. 14, 16, 17,
Geschmacksexperten werden
in **„Joghurtzauber“**
oder **„Der Käse-Test“**
in Herbst-Nr. 15, 18



Abschluss: Elternveranstaltung –
„Rund um die Milch“
in Herbst-Nr. 19

IDEEN FÜR DEN SPEISEPLAN

Um Kindern zu vermitteln, dass nicht jeden Tag Wurst aufs Brot oder Fleisch zum Mittagessen gehört, können fleischfreie Tage eingeführt werden. So werden Fleisch oder Wurst zu etwas Besonderem und die Kinder lernen tierische Lebensmittel wertzuschätzen, nicht nur im Sinne des Tierwohls, sondern auch im Sinne der Nachhaltigkeit und Ökologie von Lebensmitteln. Zur Ausgestaltung dieser Tage finden Sie im Rezep-

teteil vegetarische Brotaufstriche, die auch gemeinsam mit den Kindern zubereitet werden können.

Kita-Ideen-Box

„Bauernhofquiz“
in Frühling-Nr. 13

3.6. Öle und Fette



Speisefette und Öle sind wichtig für die Versorgung mit essenziellen Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen, wie z. B. Vitamin E. Fette liefern aber auch viel Energie, weshalb ein sparsamer Verzehr empfohlen wird. Neben der Menge an Fett bzw. Öl, wirkt sich vor allem die Qualität der Fette bzw. Öle positiv auf die Gesundheit aus.

Zur einfachen Orientierung für eine gesundheitsfördernde Fettaufnahme helfen die folgenden Regeln:⁵⁹

- Pflanzliche Öle und Fette sind zu bevorzugen, z. B. Rapsöl, Sojaöl, Leinöl, Olivenöl
- Tierische Fette sind sparsam zu verwenden
- Je flüssiger ein Fett, desto höher ist der Anteil an ungesättigten Fettsäuren

Für die Zubereitung von Speisen sind pflanzliche Öle zu bevorzugen, da sie reich an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind. Lediglich die Verwendung von Kokosfett und Palmfett sind nicht zu empfehlen, da sie höhere Gehalte an ernährungsphysiologisch ungünstigen gesättigten Fettsäuren enthalten, ähnlich wie dies bei tierischen Fetten der Fall ist.

Der Allrounder in der Küche ist Rapsöl. Es kann zur Zubereitung von warmen und kalten Speisen verwendet werden. Für die Zubereitung von kalten Speisen, wie Salaten, ist Leinöl besonders zu empfehlen, da es hohe Gehalte an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren aufweist. Leinöl ist allerdings ein sehr geschmacksintensives Öl. Wem es zu intensiv ist, kann es einfach mit Raps- oder Olivenöl mischen.

schon gewusst?

Ölsaaten sind Samen von Ölpflanzen, die für die Gewinnung von pflanzlichen Ölen und Fetten angebaut werden. Zu den Ölpflanzen zählen Raps, Soja, Sonnenblume, Ölpalme, Kokospalme, Rizinus, Lein / Flachs und Walnuss. In der Kita sorgen z. B. Leinsaaten oder Sonnenblumenkerne für Abwechslung im Müsli oder Smoothie.

3.7. Süßigkeiten, Knabbereien, Snacks



Wir werden mit der Präferenz für Süßes geboren und diese begleitet uns im 1. Lebensjahr. Danach wird die Vorliebe für Süßes bei Kindern durch gesüßte Folgemilch oder Snacks (auch sogenannte Kinderlebensmittel) gefördert und anerzogen. Durch bewusstes Genießen und / oder sparsames Verwenden von Zucker, kann die Vorliebe für Süßes langfristig auf ein gesundes Maß reduziert werden.

Dies bedeutet nicht, dass Süßigkeiten und Knabbereien verboten sind. Verbote bewirken meist genau das Gegenteil und würden diese dadurch noch viel reizvoller für Kinder machen. Viel

wichtiger ist es, Kindern einen maßvollen und bewussten Umgang mit Süßigkeiten und Snacks zu vermitteln. Süßigkeiten, fettreiche Snacks und Knabbereien sind sparsam zu verzehren, da es keine Lebensmittel sind, die zur täglichen Energie- und Nährstoffversorgung der Kinder beitragen. Sie sind Genussmittel. Gemeinsam mit den Eltern haben Sie als pädagogisches Personal die Aufgabe, Kindern zu zeigen, dass Süßigkeiten weder Trostpflaster, Bestechungsmittel, noch Belohnung und erst Recht kein Mittel zur Vertreibung von Langeweile sind.

Warum in Maßen genießen?

- Süßigkeiten und Snacks enthalten viel Zucker, Salz und / oder Fett, aber kaum wertgebende Inhaltsstoffe, wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe
- Zuviel Zucker fördert die Entstehung von Karies an den Zähnen
- Süßigkeiten enthalten hauptsächlich Einfachzucker – schnelle Aufnahme ins Blut und Ausschüttung von Insulin – kurze Sättigung, schnell wieder Heißhunger auf Süßes
- Süßigkeiten enthalten zu viel Energie, die nicht verbraucht und in Fettdepots gespeichert wird – dies führt zur Förderung von Übergewicht und Adipositas
- Übermäßiges Snacken und Naschen zügelt den Appetit auf die sättigenden Mahlzeiten – geringere Nährstoffaufnahme

schon gewusst?

Eine Portion pro Tag (= Kinderhand voll) kann toleriert werden. Diese sollte maximal 10 % der Gesamtenergieaufnahme betragen.

Zuckerhaltige Getränke (z. B. Limo, Eistee, gesüßter Tee), süße Brotaufstriche (Marmeladen, Schokoaufstrich, Honig), gezuckerte Frühstückscerealien oder gekaufte Fruchtjoghurts zählen ebenfalls zur täglichen Portion Süßigkeiten. Zu bestimmten Anlässen wie Geburtstagen, Familienfeiern, Kitafesten ist auch mehr als eine Portion am Tag in Ordnung, sofern auf einen Ausgleich an den folgenden Tagen geachtet wird.

Schwierig ist es hingegen mit **verstecktem Zucker** in verarbeiteten Lebensmitteln oder Getränken. Es ist nicht immer leicht, zugesetzten Zucker zu erkennen, da er im Zutatenverzeichnis von Lebensmitteln unter verschiedenen Begriffen zu finden ist:

- Saccharose = Haushaltszucker
- Dextrose oder Glucose = Traubenzucker
- Fructose = Fruchtzucker
- Lactose = Milchzucker

- Maltose = Malzzucker
- Raffinose, Glucose- oder Fructosesirup, Karamellsirup, Gerstenmalz- oder Malzextrakt, Süßmolkenpulver⁶⁰

Auch **salzige Knabbereien und Snacks** (z. B. Chips, Flips, gesalzene Erdnüsse) sind Extras, die zwar nicht süß sind, dafür aber große Mengen an Salz und Fett enthalten. Deshalb gilt: sparsam essen.

Verwendung von Alternativen Süßungsmitteln und Zuckeraustauschstoffen?

Alternative Süßungsmittel wie Honig, brauner Rohrzucker, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker, Stevia usw. sind natürliche Süßungsmittel und enthalten mitunter höhere Gehalte an Vitaminen und Mineralstoffe, weshalb sie gesünder wirken als Haushaltszucker. Tatsächlich enthalten sie, bis auf Stevia, genau so viel Energie wie Zucker und sind deshalb ebenso sparsam zu verwenden. Darüber hinaus fördern Honig, Dicksäfte und Sirupe die Bildung von Karies, da sie sehr klebrig sind und an den Zähnen länger haften bleiben können.⁶¹

schon gewusst?

Kinder unter 12 Monaten dürfen keinen Honig, aber auch keinen Ahornsirup oder Maissirup essen, da in diesen Süßungsmitteln Clostridium-Botulinum Sporen enthalten sein können. Diese Sporen sind lebensgefährlich, da sie im Darm Gifte bilden und Giftstoffe freisetzen, die zu **Säuglingsbotulismus** führen.

Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Maltit, Xylit oder Süßstoffe, wie Aspartam und Acesulfam-K, sind kalorienarme Süßungsmittel. Aufgrund ihrer Nebenwirkungen wie Blähungen oder Bauchschmerzen bis hin zum Durchfall, sind die jedoch für Kinder nicht empfehlenswert. Des Weiteren sind sie problematisch zu betrachten, da sie die Vorliebe auf die Geschmacksrichtung „süß“ weiter fördern.⁶²



„Tim und Tines Ideenecke“ Süßigkeiten und Snacks

ZUCKER-RÄTSEL

Süßigkeiten, gesüßte Getränke oder Kinderlebensmittel enthalten viel Zucker. Um sichtbar zu machen, wie viel Zucker tatsächlich in diesen beliebten Produkten steckt, ist eine Veranschaulichung mit Hilfe von Zuckerwürfeln sinnvoll.

VORBEREITUNG:

- 2 – 3 Tage Vorlauf: Kinder bringen Verpackungen mit (Nährwertangaben)
- Errechnung des Zuckergehaltes der mitgebrachten Verpackung (siehe Rechenbeispiel)
- Varianten, um Zuckergehalt zu verdeutlichen: echte Zuckerwürfel, Ersatz Zuckerwürfel in Form von weißen LEGO-Steinen oder selbst gebastelte Zuckerwürfel aus weißem Papier
- Schälchen für Würfelzucker

AHA!

Nährwerte pro 100 g können sie in der Nährwerttabelle auf der Verpackung ablesen.

1 Schokoriegel (30 g) enthält
40 g Kohlenhydrate auf 100g,
davon sind 35 g Zucker.

Wieviel Zucker steckt dann in
1 Schokoriegel?

$$35 \text{ g} \div 100 \text{ g} \times 30 \text{ g} = 10,5 \text{ g Zucker}$$

Wieviele Würfelzucker entspricht die
Menge an Zucker?

$$10,5 \text{ g} \div 3 \text{ g} = 3,5 \text{ Zuckerwürfel}$$

ABLAUF:

- Alle Verpackungen werden auf den Tisch gelegt und je 1 Schale davorgestellt.
- Sie erläutern kurz, dass es um das Thema Zucker geht und dass zu viel Zucker nicht gut ist für Körper, Zähne und Stimmung.
- In vielen Lebensmitteln steckt viel Zucker, deswegen sollen sie sparsam gegessen werden.
- Die Kinder sollen nun schätzen, wieviel Zuckerwürfel in den Lebensmitteln, von denen sie die Verpackung mitgebracht haben, enthalten sind und die Anzahl der Zuckerwürfel in die Schüssel legen.
- Nachdem die Kinder fertig sind, lösen sie das Rätsel auf und erklären ihnen, dass manche Lebensmittel aufgrund des hohen Zuckergehaltes Süßigkeiten sind.
- Zeigen Sie den Kindern, dass eine Hand voll Süßigkeiten am Tag in Ordnung ist und es zu Festen auch mal mehr sein darf, dafür aber die nächsten Tage ein Ausgleich mit viel Bewegung sinnvoll ist.

WEITERFÜHRUNG:

- Gestalten Sie mit den Kindern ein Zuckerplakat oder einen Zuckertisch mit den mitgebrachten Verpackungen und den erarbeiteten Zuckergehalten.
- Bereiten Sie gemeinsam mit den Kindern Alternativen zu gekauften Süßigkeiten mit Rezepten aus „Tim und Tines Kochecke“ zu.

3.8. Kinderlebensmittel

Was sind eigentlich sogenannte Kinderlebensmittel?

Derzeit gibt es ca. 300 – 400 Produkte, die speziell für Kinder im deutschen Handel angeboten und beworben werden. Gesetzlich gibt es für diese Produkte keine Definition. Das Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) hat Merkmale erarbeitet, mit denen diese klar zu erkennen sind:⁶³

- Aufschrift „für Kinder“ oder „Kids“
- Auffällige, bunte Gestaltung der Verpackung (z. B. Kinderhelden, eigens designte Figuren)
- Spezielle Formungen als Tier oder Kinderheld
- Beigaben wie Spielfiguren und Aufkleber
- Speziell an Kinder gerichtete Werbung oder Internetauftritte

Erfüllt ein Lebensmittel eines oder mehrere der o. g. Merkmale, handelt es sich mit hoher Wahrscheinlichkeit um ein Kinderlebensmittel. Die kindgerechten Portionen sind meist praktisch einzeln verpackt, wodurch sie sehr beliebt bei Eltern für die Verpflegung unterwegs oder für die Kita sind.



3.9. Vegetarische Ernährung

Welche vegetarischen Ernährungsformen gibt es?

Das ist nicht so einfach zu erklären, da es verschiedene Ausprägungen im Vegetarismus gibt. Grundsätzlich liegt eine pflanzenbasierte Ernährung im Trend, denn immer mehr Menschen ernähren sich vegetarisch oder auch vegan (= rein pflanzlich). Aktuell (2020) sind das ca. 10 % der Bevölkerung in Deutschland.⁶⁵

Was steckt drin in Kinderlebensmitteln?

Es sind herkömmlich produzierte Lebensmittel, die Eltern einen besonderen Nutzen, z. B. durch enthaltene Milch oder Nährstoffe, versprechen. Die Lebensmittel werden angereichert, damit sie gesund wirken und für Eltern attraktiver scheinen als ein vergleichbares Produkt. Aber ein kritischer Blick in die Zutatenliste und Nährwerttabelle verrät, was wirklich in ihnen steckt:⁶⁴

- Viel Zucker
- Viel Fett
- Hohe Vitamin- und Mineralstoffanreicherung (mehr als nötig)
- Zu viele Zusatzstoffe

Zudem sind diese Lebensmittel häufig stark verarbeitet, weisen einen hohen Preis auf und sind in viele kleine Portionen verpackt, wodurch viel Verpackungsmüll entsteht.

Was wird empfohlen?

Da Kinderlebensmittel stark fett- und zuckerhaltige Extras sind, wird angeraten sie sparsam zu verzehren. Für die Brotdose in der Kita sind sie ungeeignet. Gegen einen gelegentlichen Verzehr zuhause oder unterwegs im Rahmen einer sonst vollwertigen Ernährung ist nichts einzuwenden.

Im Wesentlichen wird zwischen zwei Hauptformen unterschieden. Vegetarier*innen die auf Fisch und Fleisch (= Ovo-Lacto-Vegetarier*innen) verzichten, aber Milch- und Milchprodukte sowie Eier essen. Und Vegetarier*innen die sich streng vegetarisch, also rein pflanzlich bzw. vegan ernähren und damit zusätzlich auch gänzlich auf Lebensmittel verzichten, die von Tieren gewonnen werden (Milch, Eier, Honig).⁶⁸ Neben diesen Hauptformen gibt es weitere Mischformen und Ausprägungen (Tabelle 10).

Tabelle 10: Vegetarische Ausprägungen⁶⁷

Bezeichnung	Verzicht auf
Pesco-Vegetarier	Fleisch
Lacto-Vegetarier	Fleisch, Fisch, Eier
Ovo-Vegetarier	Fleisch, Fisch, Milch- und Milchprodukte
Flexitarier	Grundsätzlich auf Fleisch und Fisch, essen gelegentlich aber kleine Mengen Fleisch und Fisch



Was wird empfohlen?

Die DGE empfiehlt zur optimalen Deckung des kindlichen Nährstoffbedarfes eine vollwertige Ernährung in Form der **optimierten Mischkost** oder einer ausgewogenen **ovo-lacto-vegetarischen Ernährung**. Bei der optimierten Mischkost sollte überwiegend auf pflanzliche Lebensmittelauswahl zurückgegriffen und durch den mäßigen Verzehr von tierischen Lebensmitteln ergänzt werden. Der Energie- und Nährstoffbedarf kann auch mit einer ausgewogenen ovo-lacto-vegetarischen Ernährung ohne Probleme gedeckt werden und ein normales Wachstum sowie eine altersentsprechende Entwicklung ermöglicht werden.⁶⁸ Besonderes Augenmerk liegt bei dieser Kostform auf der Eisenzufuhr. Ein vermehrter Verzehr von eisenreichen Lebensmitteln, wie Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten wird angeraten. Um die Bioverfügbarkeit von Eisen aus pflanzlichen Quellen zu erhöhen, empfiehlt sich die Kombination mit Vitamin C reichem Obst und Gemüse.⁶⁹

Vegane Ernährung von Kindern?

Die DGE empfiehlt keine reine vegane Ernährung von Kindern, da es zu einem Mangel an verschiedenen Nährstoffen kommen kann. Allem voran führt der vollständige Verzicht tierischer Lebensmittel, ohne Supplementation, über einen längeren Zeitraum zu einem Vitamin B12 Mangel. Dieses Vitamin ist wichtig für die Blutbildung im Knochenmark, ein langfristiger Mangel kann zu einer Anämie (Blutarmut) führen. Da es ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt, ist es bei veganer Ernährung kritisch zu betrachten. Eine Supplementation ist zwingend notwendig. Weiterhin sollten die Energiezufuhr und die kritischen Nährstoffe, wie Protein, Eisen, Zink, Jod, Calcium und Omega-3-Fettsäuren im Blick behalten werden. Insgesamt setzt eine vegane Ernährung im Kindesalter einen hohen Kenntnisstand der Eltern voraus und erfordert die Betreuung durch eine Ernährungsfachkraft und den / die Kinderarzt*ärztin. Nur so kann das Risiko für klinische Folgen, wie Wachstumsstörungen, Anämien und neurologische Schädigungen, minimiert werden.⁷⁰



„Tim und Tines Ideenecke“ Querbeet

SPIELTEPPICH MIT ERNÄHRUNGSKREIS UND LEBENSMITTELKARTEN

Das Spiel kann unabhängig von der Jahreszeit gespielt werden. Es gibt 3 Spielvarianten, die zur Stärkung der Kenntnisse über Lebensmittel und deren Herkunft dienen.



SPIELVARIANTE 1

BILDUNGSZIEL:

Die Kinder lernen den Ernährungskreis und dessen Bedeutung, die Lebensmittelgruppen und Empfehlungen bezüglich Verzehrhäufigkeiten.

VORBEREITUNG: Spielteppich bereitlegen und Spielanleitung (inkl. Tabelle für die richtige Einordnung) gut durchlesen, Lebensmittelkarten (Rückseite blau oder rot) raussuchen

HINWEIS: Der Spielteppich kann im Gruppenraum, Sportraum oder Sporthalle, aber auch auf dem Rasen oder gepflasterter Freifläche ausgelegt werden.

SPIELVARIANTE 2

BILDUNGSZIEL: Kinder lernen die Zuordnung der einzelnen Lebensmittel und deren Herkunft kennen.

VORBEREITUNG: Spielanleitung gut durch-

lesen und benötigte Lebensmittelkarten und die Herkunftskarten (Rückseite gelb) heraussuchen.

HINWEIS: Die zusammengehörigen Karten wie z. B. Ei und Huhn können zueinander gelegt werden oder kreativ (Wollfäden, Bausteine) miteinander verbunden werden.

SPIELVARIANTE 3

BILDUNGSZIEL: Die Kinder können spielerisch und in Kombination mit Bewegung ihr Wissen zur Herkunft von Gemüse und Obst festigen oder erlernen.

VORBEREITUNG: Spielanleitung gut durchlesen, Lebensmittelkarten mit pflanzlichen Lebensmitteln (Tabelle) heraussuchen, mit den Kindern vor Beginn des Spieles die entsprechenden Bewegungen zeigen und üben.

HINWEIS: Durchführung im Turnraum oder im Freien, Spiel kann auch im Stil des Spieles „Feuer, Wasser, Sand“ gespielt werden.

SPIELERWEITERUNG:

Die Auswahl der Lebensmittelkarten können beliebig kreativ (Malen, Bilder aufkleben) erweitert werden, z. B. Gemüse / Obst aus dem eigenen Garten oder Lebensmittel aus anderen Kulturen.

TIPPS FÜR DEN EINBEZUG DER ELTERN:

Das Spiel kann zusammen mit Eltern (Kinderteam und Elternteam), zum Abschluss einer Projektwoche oder eines Themennachmittages, gespielt werden.

HOLZSPIEL – KÄSE, APFEL, KUH ... WAS GEHÖRT WOZU?

Das Holzspiel ist für Kinder ab 3 Jahren zur Einzelbeschäftigung bestimmt. Für die Überprüfung der Zuordnungsergebnisse auf Richtigkeit gibt es zwei Möglichkeiten:

- Selbstständig mit dem Ergebnisblatt auf der Rückseite des Spieles
- Gemeinsam mit dem Pädagogischen Personal

BILDUNGSZIEL:

Die Kinder lernen die Herkunft von Lebens-

mitteln in Kombination mit der Förderung der Handmotorik kennen

ABLAUF:

Die Holzbuttons mit den abgebildeten verarbeiteten Lebensmitteln müssen über das Schienensystem zu deren Herkunftsart geschoben werden. Dies muss gut überlegt sein, denn oft ist ein anderer Button im Weg und muss erstmal klug zwischengeparkt werden.



Kita-Ideen-Box

Körperwahrnehmung
„Müde oder fit am Nachmittag“
oder **„Rund um satt“**
in Sommer-Nr. 11, 14



Sinneserfahrung

„Langsam wie die Schnecken essen“
in Winter-Nr. 10



Lebensmittelfeld mit
„Lecker-Schlecker-Hulla-Land“
in Sommer-Nr. 13



4. Mahlzeiten in Kitas

- 4.1. Allgemeine Empfehlungen
- 4.2. Frühstück und Zwischenverpflegung
- 4.3. Mittagessen
- 4.4. Verpflegung von Kindern unter 3 Jahren
- 4.5. Tipps für den Kita-Alltag

4. Mahlzeiten in Kitas

Sie als pädagogisches Personal wissen am besten, dass den Mahlzeiten eine große Bedeutung im Kita-Alltag zukommt. Im Rahmen der gemeinsamen Mahlzeiten können Kinder viele alltägliche und soziale Fähigkeiten lernen und in die Kultur des Essens hineinwachsen. Neben Tischmanieren, der Übernahme von täglichen Aufgaben, der Stärkung des sozialen Miteinanders und der Förderung von Kommunikation, lernen sie den Umgang mit Lebensmitteln. Mahlzeiten können genutzt werden, um Ernährungsbildung praktisch zu erleben und Ernährungskompetenzen zu stärken. Dafür ist es sehr wichtig, eine gesundheitsfördernde und abwechslungsreiche Verpflegung in der Kita anzubieten. Zur Stärkung Ihres eigenen Wissens rund um die Ernährung von Kindern haben Sie in den vorangegangenen Kapiteln erfahren, was eine voll-

wertige Ernährung von Kindern beinhaltet und wie Sie das Wissen den Kindern spielerisch vermitteln können. Außerdem wissen Sie nun, was eine kindgerechte Portion ist und wie die Kinder ihre individuelle Portionsgröße bestimmen können.

In diesem Kapitel erfahren Sie, welche Empfehlungen es zu den einzelnen Mahlzeiten in der Kita gibt und was bei der Zusammenstellung von Speiseplänen zu beachten ist. Im Weiteren erfahren Sie, wie ein Speiseplan ausgewertet wird, um langfristig und eigenständig die Verpflegungssituation in Ihrer Kita einschätzen zu können.

Die Empfehlungen sind detailliert im **DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas** (6. Auflage, 2020) festgehalten.

4.1. Allgemeine Empfehlungen

Idealerweise sollten Kinder mehrere Mahlzeiten verteilt über den Tag essen. Die Aufteilung in **3 Hauptmahlzeiten** (Frühstück, Mittagessen,

Abendessen) und **1 – 2 Zwischenmahlzeiten** (2. Frühstück und Vesper) wird empfohlen und hat sich bewährt.

schon gewusst?

Hauptmahlzeiten = jeweils **25 %** der täglich aufgenommenen Energiemenge und werden regelmäßig zu bestimmten Tageszeiten eingenommen.

Zwischenmahlzeiten = ergänzen die Hauptmahlzeiten und machen mit kleineren Nahrungsportionen jeweils **12,5 %** der täglichen Energiezufuhr aus. Sie müssen deshalb nicht zwingend Sättigungsbeilagen enthalten.⁷¹

Zusammensetzung der Haupt- und Zwischenmahlzeiten?

Die Speisen für die Hauptmahlzeiten bestehen meist aus drei Komponenten, z. B. Gemüse + Sättigungsbeilage + Milchprodukte. Empfehlenswert ist es, dass zwei der drei Komponenten aus der Gruppe der pflanzlichen Lebensmittel stammen. Eine sättigende Beilage, wie z. B. Nu-

deln, Reis, Brot zu jeder Hauptmahlzeit ist für Kinder empfehlenswert.⁷²

Die Zwischenmahlzeiten werden meist aus 2 – 3 Komponenten zusammengestellt, wie z. B. Gemüse-Brot-Sticks mit Kräuterquark oder Obst mit Vollkornknäckebrot und Joghurt. Auch hier lautet die Empfehlung, dass eine der Komponenten von pflanzlichen Lebensmitteln stammt.

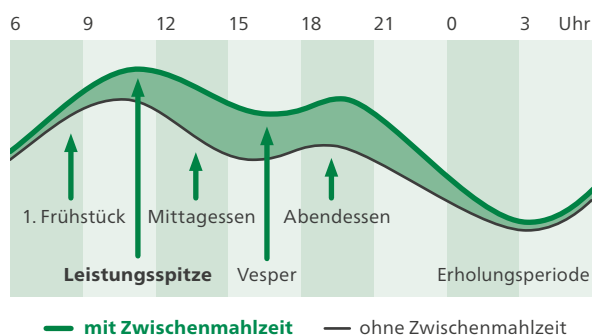
Warum 4 – 5 Mahlzeiten über den Tag verteilt?

Kinder befinden sich im Wachstum und benötigen aufgrund ihrer Spiel- und Bewegungsfreude stetig Energie und Nährstoffe. Eine Speicherung schnell verfügbarer Energie in Form des Glycogens ist physiologisch nur begrenzt möglich, weswegen die Energiereserven schnell erschöpft sind. Diese müssen regelmäßig wieder aufgefüllt werden, damit die Kinder körperlich und geistig fit bleiben.⁷³ Weitere Gründe, die für eine Aufteilung in fünf kleinere, statt drei große Mahlzeiten sprechen, sind:

- Der Verdauungstrakt wird weniger belastet
- Geringe Schwankungen des Blutzuckerspiegels beugt Heißhungerattacken vor
- Kinder bleiben länger satt
- Ausgeglichener Energiehaushalt
- Leistungsfähigkeit bleibt über den Tag ausgeglichen (Abbildung 6)⁷⁴

Langfristig trägt eine ausgeglichene Mahlzeitenstruktur maßgeblich zur Entwicklung eines gesunden Körpergewichts von Kindern bei.

Abbildung 6: Leistungskurve bei Kindern mit und ohne Zwischenmahlzeiten (Beispielbild)



Um nicht ständig zu essen und um Hunger auf die nächste Mahlzeit zu entwickeln, ist es ratsam zwischen den Mahlzeiten **Esspausen** von zwei bis drei Stunden einzulegen. In den Esspausen werden ausschließlich zuckerfreie Getränke, wie ungesüßter Tee oder Wasser angeboten, was zusätzlich positiv für die Zahngesundheit ist.

Gestaltung der Rahmenbedingungen

Die **Essatmosphäre** wird einerseits durch die Qualität und den Geschmack der angebotenen Speisen bestimmt und andererseits durch äußere Bedingungen maßgeblich beeinflusst. Um eine angenehme und kindgerechte Atmosphäre beim Essen zu schaffen sind die Tisch- und Raumgestaltung, die Essenszeiten und die Begleitung durch das pädagogische Personal beeinflussende Faktoren.

Die **Raum- und Tischgestaltung** sollte folgende Aspekte beachten:⁷⁵

- Helle, ausreichende Beleuchtung
- Altersgerechtes Mobiliar
- Leicht zu reinigende Fußböden und Möbel
- Ausreichend Platz
- Freundliche, individuelle Raum- und Tischdekorationen

Die **Essenszeiten** sollten innerhalb der Kita festgelegt werden, da der Kita-Tag eine Grundstruktur erhält, an dem sich die Kinder orientieren können. Des Weiteren werden durch festgelegte Essenszeiten automatisch Esspausen festgelegt, wodurch die Kinder Appetit und Hunger auf die nächste Mahlzeit entwickeln können.

schon gewusst?

Jedes Kind ist anders! So auch das Ernährungsverhalten.

Gerade bei der Anzahl der Mahlzeiten, ist es wichtig auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder zu achten. Lassen Sie die Kinder entscheiden, wie oft und wieviel sie essen wollen. Drängen Sie nicht zum Essen, bieten Sie an. Wenn zu einer Mahlzeit nur getrunken wird, ist das ok, wenn bei der vorherigen Mahlzeit genügend gegessen wurde.

Die **Mahlzeitendauer** ist so festzulegen, dass die Kinder ohne zeitlichen Druck ihr Essen einnehmen können und auf individuelle Bedürfnisse oder Betreuung eingegangen werden kann. Für das Verhalten im Speiseraum bzw. während des Essens ist es empfehlenswert, klare Kommunikationsregeln festzulegen, um den Geräuschpegel in einem angenehmen Rahmen zu halten.

Mahlzeiten gemeinsam oder frei?

Dies ist abhängig von den individuellen Gegebenheiten und der Konzeption Ihrer Kita. Beide Varianten haben Vorteile, sodass sich eine Mischung aus freien und gemeinsamen Mahlzeiten anbietet.

Vorteile von gemeinsamen Mahlzeiten:

- Gemeinsame Aktivität mit Beginn und Ende
- Pädagogisches Personal kann auf geordnetes Essverhalten und Tischsitten achten
- Schlechte / mäkelige Esser*innen werden zum Ausprobieren angeregt
- Konzentriertes Essen im Sitzen und nicht nebenbei
- Positiver Einfluss auf Sozialverhalten der Kinder
- Tischrituale sind leichter einzuführen und zu pflegen

Vorteile von freien Mahlzeiten:

- Selbstbestimmtes Essen nach individuellem Hungergefühl
- Durch wechselnde Tischnachbar*innen Knüpfung von Freundschaften außerhalb der eigenen Gruppe
- Kleingruppen, dadurch Lärmpegel und Konfliktpotenzial geringer

Begleitung der Mahlzeiten durch das pädagogische Personal ist notwendig, da die Kinder so pädagogisch angeleitet werden bezüglich:

- Kindgerechter Portionsgrößen
- Kennenlernen neuer Lebensmittel und Speisen
- Zubereitungsarten
- Anregung zum Probieren von neuen bzw. unbekanntem Speisen



schon gewusst?

Die **Vorbildfunktion des pädagogischen Personals** beim Essen, aber auch der Eltern **ist von sehr großer Bedeutung**, da Kinder im Alter von 1 - 6 Jahren ihr Essverhalten durch Imitation von Vorbildern lernen und festigen.

Bestehen Vorlieben und Abneigungen gegenüber bestimmten Lebensmitteln bei dem pädagogischen Personal oder Eltern, sollten sie darauf achten, diese nicht auf die Kinder zu übertragen, damit sie gegenüber neuen Lebensmitteln aufgeschlossen bleiben. Auch beim Umgang mit Süßigkeiten und dem Süßen von Getränken und Lebensmitteln haben Sie einen großen Einfluss auf das Verhalten der Kinder.

4.2. Frühstück und Zwischenverpflegung

Warum wird Frühstück empfohlen?

Während des Schlafes verbraucht der Körper Energie und Nährstoffe beim Atmen, Verdauen, Regenerieren und Wachsen, wodurch die Speicher im Körper entleert werden. Ein vollwertiges Frühstück füllt diese wieder auf und gibt den Kindern Kraft, um leistungstark in den Vormittag zu starten. Ohne Frühstück entsteht im Körper eine Nährstofflücke, die im Laufe des Vormittages nicht wieder aufgeholt werden kann. Dies führt dann zu Heißhunger und Konzentrations- bzw. Lernschwierigkeiten.⁷⁷

schon gewusst?

Die meisten **Frühstückscerealien** (z. B. fertige Müslis oder gesüßte Cornflakes) und **fertige Kinder-Milchprodukte** (z. B. Fruchtojoghurt im Quetschbeutel, Trinkjoghurt) sind meist sehr zuckerhaltig und deshalb **als Frühstück**, zuhause oder als Mitgabe in die Kita, **ungeeignet**.

Was gehört zu einem optimalen Frühstück?

Für ein vollwertiges Frühstück, auch in der Brotdose, wird eine Kombination von Lebensmitteln aus den folgenden Lebensmittelgruppen inklusive eines Getränks empfohlen⁸¹

- **Getreideprodukt** (möglichst in der Vollkornvariante z. B. Brot, Brötchen, Getreideflocken, Knäckebrot)
- **Milch oder Milchprodukt** (z. B. Joghurt, Quark, Käse)
- **Gemüse oder Obst**
- **Energiearmes Getränk** (z. B. ungesüßte Früchte- oder Kräutertee, Trink- oder Mineralwasser)

Mit dieser Kombination erhalten die Kinder ausreichende Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe sowie Energie, um fit in den Vormittag zu starten.

Die Empfehlungen für ein optimales Frühstück gelten ebenfalls für die Füllung der Brotdose, die von zuhause mitgebracht wird.

Die **Frühstücksgewohnheiten** von Kindern sind sehr unterschiedlich. Die meisten Kinder frühstücken zuhause, für andere wiederum ist das Frühstück in der Kita die erste Hauptmahlzeit des Tages. Optimal ist es, wenn sich das erste Frühstück zuhause und das zweite Frühstück in der Kita ergänzen und auf die individuelle Situation der Kinder abgestimmt wird. Abhängig davon, ob ein Kind schon zuhause gefrühstückt hat, kann das Frühstück in der Kita reichlich ausfallen oder ggf. auch ausgelassen werden.⁷⁸

Frühstück in der Brotdose: In etwa der Hälfte der Thüringer Kitas wird das Frühstück oder das Vesper nicht über die Kita angeboten, sondern in Form von Brotdosen von zuhause in die Einrichtung mitgebracht. In vielen Fällen enthalten diese stark verarbeitete Lebensmittel oder Kinderlebensmittel, welche stark zucker- und fetthaltig sind. Zusätzlich sind fertige Lebensmittel oft einzeln verpackt, was eine Menge Abfall in der Kita verursacht. Sollte dies der Fall sein und beobachten Sie, dass einzelne Kinder immer oder häufig Brotdosen mit stark verarbeitete Lebensmitteln, anstelle von frisch gemachten Broten inklusive Gemüse oder Obst enthalten, sprechen Sie die Eltern an. Beraten Sie die Eltern und besprechen Sie mit ihnen, welche Lebensmittel in der Frühstücks- oder Vesperbox erwünscht sind bzw. sich gesundheitsfördernd auf die Entwicklung ihrer Kinder auswirken.

schon gewusst?

Süße Aufstriche wie Honig, Marmelade, Pflaumenmus oder Schokocremes sind keine optimalen Lebensmittel aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes und deswegen nicht in Tabelle 12 aufgeführt. Sie sind in der Kita-Verpflegung nicht verboten, aber es wird angeraten diese sparsam in der Frühstücks- bzw. Vesperverpflegung zu verwenden, da sie zu den Süßigkeiten gezählt werden.

Was wird für die Zwischenverpflegung empfohlen?

Als Zwischenverpflegung gelten kleine Zwischenmahlzeiten am Vormittag (z. B. Obstfrühstück) und am Nachmittag (Vesper), die zur Überbrückung zwischen den Hauptmahlzeiten dienen. Sie ergänzen das Verpflegungsangebot der Hauptmahlzeiten hinsichtlich der Lebensmittelauswahl und der Nährstoffe. Eine optimale Zwischenmahlzeit liefert möglichst viel Protein, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und wenig Fett und Zucker.

Für die Zusammenstellung der Zwischenverpflegung werden die gleichen Lebensmittelgruppen empfohlen wie beim Frühstück: Getreideprodukte, Gemüse und Obst sowie Milch und Milchprodukte.⁷⁹ Ein energiearmes Getränk, vorzugsweise ungesüßter Tee oder Wasser, sollte ebenfalls Bestandteil einer jeden Zwischenmahlzeit sein. Lediglich die Anzahl der ausgewählten Komponenten ist unterschiedlich, da es sich hier um eine kleine Mahlzeit handelt, die weniger Energie liefert.

Kuchen, süße Snacks oder Süßigkeiten am Nachmittag sollten lediglich selten angeboten werden und eine Ausnahme bleiben. Auch die sogenannten Kinderlebensmittel, wie Milchcremeschnitten oder püriertes Obst im Quetschbeutel, sind aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes ungeeignet und nur in Ausnahmefällen, z. B. für die Verpflegung unterwegs auf Reisen, eine Alternative für die Vesperverpflegung.

Ein **Gemüse- und Obstfrühstück** ist ideal für das kleine Leistungstief am Vormittag. Deshalb bieten es viele Kitas an, gerade für die Kinder unter drei Jahren. Oft ist aber das Zeitfenster zwischen dem Frühstück und Mittag sehr gering und zusätzlich mit dem 2. Frühstück kaum Zeit für freies Spielen oder andere pädagogische Angebote. Bieten Sie deshalb nur nach Bedarf diese Zwischenmahlzeit an. Sollte eine feste Gemüse- und / oder Obstmahlzeit nicht benötigt werden oder aufgrund der Abstände zwischen den Hauptmahlzeiten unsinnig sein, kann sie gern weggelassen werden. Die Portion Gemüse / Obst kann z. B. als Nachtisch zum Mittagangebot werden oder einfach zur freien Selbstbedienung bei Bedarf im Gruppen- bzw. Speiseraum stehen.

schon gewusst?

Milchshakes oder **Trinkjoghurts** sind eine abwechslungsreiche Alternative für die Zwischenverpflegung, aber keine Alternative zum Getränk. Selbstgemacht mit frischen Früchten sind sie eine ideale Zwischenmahlzeit. Fertig aber häufig sehr süß, deshalb in dieser Variante eher ungeeignet.

Welche Lebensmittel werden von der DGE für die Frühstücks- und Zwischenverpflegung in der Kita empfohlen?

Optimale Lebensmittelauswahl für das Frühstück und die Zwischenverpflegung – Die Zusammenstellung des Speiseplanes ist nicht einfach. Um Ihnen die Auswahl zu erleichtern, finden Sie in Tabelle 12 eine Auswahl an Lebensmitteln, die für die Zubereitung des Frühstücks, aber auch der Zwischenverpflegung in der Kita verwendet werden können.



Tabelle 12: Lebensmittelauswahl u.-häufigkeiten für Frühstück und Zwischenverpflegung (Mischkost) an fünf Verpflegungstagen aus DGE-Qualitätsstandard, 5.Auflage 2018 und 6. Auflage 2020)

Lebensmittelqualität – optimale Auswahl		Lebensmittel- häufigkeiten		Beispiele praktische Umsetzung	
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Vollkornprodukte Müslis ohne Zuckerzusatz und Süßungsmittel	min. 2 x täglich davon min. 1 x Vollkorn täglich		Brot, Brötchen, Knäckebrot Getreideflocken, Müsli ohne Zuckerzusatz	
Gemüse und Salat	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Hülsenfrüchte Salat	min. 1 x täglich		Möhre, Paprika, Gurke, Kohlrabi, Tomate als Rohkost in Form von Scheiben oder Gemüse-Sticks Hummus, Erbsenbrotaufstrich Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivien, Eichblattsalat, gemischter Salat oder Brot- u. Brötchenbelag	
Obst	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz und Süßungsmittel Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten	min. 2 x täglich		Apfel, Birne, Pflaume, Kirsche, Banane, Mandarine im Ganzen oder geschnitten, Obstsalat, Obstspieße Sonnenblumenkerne, Leinsamen	
Milch und Milchprodukte	Milch: 3,8 % Fett absolut ohne Zucker und Süßungsmittel Naturjoghurt: 3,8 % Fett absolut ohne Zucker und Süßungsmittel Käse: max. 30 % Fett absolut Speisequark: max. 5 % Fett absolut ohne Zucker und Süßungsmittel	min. 2 x täglich		Trinkmilch, selbstgemachte Milch-Mixgetränke (ungesüßt) auch mit Buttermilch pur, mit frischem Obst, Dip, Dressing Gouda, Edamer, Maasdamer, Tilsiter, Feta, Mozzarella Kräuterquark, Frischkäse, fruchtiger oder deftiger Quark-Dip bzw. Brotaufstrich	
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett Fisch aus nicht überfischten Beständen nachhaltiger Aquakultur	0 x täglich			
Fette und Öle	Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja- und Olivenöl Margarine aus den genannten Ölen	Rapsöl ist Standardfett		Salatdressing, Dip	
Getränke	Trink- und Mineralwasser, Früchte- und Kräutertee	jederzeit verfügbar		Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee	



„Tim und Tines Ideenecke“ Frühstück

Um die Kinder an gesundheitsfördernde und leckere Frühstückskomponenten heranzuführen, ist es empfehlenswert, regelmäßig das Frühstück gemeinsam mit den Kindern zu planen, zuzubereiten und zu essen.

FRÜHSTÜCKSBUFFET

VORBEREITUNGEN:

- Die Kinder über empfohlene Frühstückskomponenten informieren (Getreide, Gemüse / Obst, Milch und Milchprodukte, Getränke).
- Lebensmittel laut Rezepten besorgen oder mitbringen lassen.

BILDUNGSZIEL:

Die Kinder lernen vollwertige Frühstückskomponenten kennen und stellen selbst leckere Speisen daraus zusammen.

ABLAUF:

- Die Lebensmittel zusammen mit den Kindern schneiden bzw. für kleinere Kinder vorbereiten.
- Die Lebensmittel getrennt nach Lebensmit-

telgruppen als Buffet aufbauen und mit den Kindern besprechen, aus welchen Lebensmittelgruppen sich ein vollwertiges Frühstück zusammensetzt.

- Die Kinder fragen, was sie zum Frühstück essen und ob die aufgebauten Lebensmittel bekannt sind.
- Und los geht's mit Brotgesichtern oder Spießen

Darauf aufbauend können weitere Frühstücksalternativen gemeinsam ausprobiert werden, z. B. Milchshakes mit Getreide, verschiedene Aufstriche mit Kräutern

Rezepte fürs Frühstück finden Sie in „**Tim und Tines Koch-Ecke**“

„POWER-MÜSLI“ MISCHEN



Anregungen für die Gestaltung der Aktion finden Sie unter: <https://youtu.be/2Sl3f-T-rF4>

VORBEREITUNGEN:

- Getreideflocker und Nackthafer (erhältlich im Reformhaus oder ausgewählten Drogerien) besorgen.
- Die Handhabung des Flockers testen.
- **Alternative ohne Flocker:** Kaufen Sie Haferflocken oder eine Getreideflockenmischung.
- Saisonales Obst, Milchprodukte (Milch, Joghurt, Quark) und Nüsse oder Ölsaaten (z. B. Sonnen-

blumenkerne, Leinsamen) kaufen oder von Eltern mitbringen lassen.

- Jedes Kind bringt ein Schraubglas oder eine verschließbare Plastikdose mit.
- Schneidebrett, Messer, Geschirr, Schüsseln (groß und klein)

BILDUNGSZIEL:

- Die Kinder lernen, wie Getreideflocken hergestellt werden bzw. wie daraus eine vollwertige Frühstücksalternative entsteht.

ABLAUF:

- Teilen Sie die Kinder in Gruppen ein und verteilen Sie die einzelnen Aufgaben: Haferflocken quetschen, Obst schneiden, Milchprodukte vorbereiten, Nüsse und Saaten in Schüsseln geben .
- **Alternative für kleinere Kinder:** alle Komponenten vorbereiten und hinstellen.
- Alle Komponenten werden auf einen Tisch

verteilt und die Kinder stellen oder setzen sich darum.

- Das pädagogische Personal fragt die Kinder, ob diese die Lebensmittel kennen und schon probiert haben. Gemeinsam besprechen welche Lebensmittel unbekannt sind. Gern können die Kinder auch probieren.
- Anschließend können die Kinder ihre eigene Portion Müsli für das Frühstück zusammenstellen.
- 1 Portion Müsli besteht aus ca. 20 g Getreide, ca. 100 g Obst, 100 g Milchprodukte
- **Müsli für zuhause:** Nachdem die Portion gut geschmeckt hat, können die mitgebrachten Vorratsbehältnisse mit der eigenen Mischung gefüllt werden. (Achtung: nur die trockenen Komponenten ohne Obst und Milch in die Behältnisse geben)

HINWEIS: Frisch gequetschte Haferflocken sollten innerhalb von 10 – 14 Tagen aufgegessen werden, da sie sonst bitter werden.

BASTELBOGEN „BROT, KÄSE, ANANAS ... MIR SCHMECKT DIES UND DAS“

Mit der Bastelmappe können Sie das Thema vollwertige Frühstücksdose kreativ, individuell und spielerisch in den Mittelpunkt stellen. Die Kinder können mit Ihrer Unterstützung ihre Frühstückswünsche in die Bastel-Brotbox einkleben und ihren Eltern zeigen, welche neuen Lebensmittel sie gern mal probieren möchten. Die mit dem Namen des Kindes beschriftete Bastelmappe geht dann mit nach Hause.

mit einer Anwendungsanleitung für Sie als pädagogisches Fachpersonal.

BILDUNGSZIELE:

- Die Kinder lernen spielerisch aus welchen Komponenten ein vollwertiges Frühstück zusammengestellt werden können.
- Die Eltern sollen informiert und sensibilisiert werden, wie wichtig eine gesundheitsfördernde Füllung der Brotbox für das Wohlbefinden Ihrer Kinder ist.

ANWENDUNGSHINWEIS:

Die Bastelmappe ist zweiteilig und besteht aus Mappe an sich und dem Einlegebogen. Auf dem Einlegebogen befinden sich die Lebensmittel die fürs Frühstück zur Auswahl stehen und auf der Rückseite eine kurze Einleitung ins Thema



4.3. Mittagessen

Wie sieht es in Thüringen aus?

Die Mittagsmahlzeit ist in Thüringer Kindertagesstätten und Familien üblicherweise eine warme Mahlzeit. Aktuell nehmen in Thüringen 99 % aller Kita-Kinder an der Mittagsverpfle-

gung teil.⁸⁰ Dies verdeutlicht, welchen Beitrag die Mittagsmahlzeit in Thüringer Kitas bei der täglichen Versorgung leistet.

schon gewusst?

Das **Land Thüringen** hat als zweites Bundesland **2018**, nach Bremen, das Angebot einer warmen und **gesundheitsfördernden Mittagsmahlzeit gesetzlich im Thüringer Kindergartengesetz (ThürKigaG)** festgeschrieben. In § 18 Gesundheitsfürsorge Abs. 4 ThürKigaG steht: „Der Träger der Kindertageseinrichtung gewährleistet die regelmäßige Versorgung der Kinder mit einer warmen Mittagsmahlzeit. Diese hat den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Qualitätsstandards für eine ausgewogene altersgemäße, vollwertige und gesundheitsfördernde Mittagsmahlzeit in Kindertageseinrichtungen zu entsprechen.“⁸¹

Damit zählt Thüringen, neben Bremen, zu den Vorreitern bei der gesetzlichen Verankerung einer gesundheitsfördernden Verpflegung für Kita-Kinder in ganz Deutschland.

Was empfiehlt die DGE für die Mittagsverpflegung in Kitas?

Die Empfehlungen für das Mittagessen, Mischkost und ovo-lacto-vegetarische Kost, können Sie in der aktuell gültigen 6. Auflage (2020) des DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas einsehen. Einen Auszug daraus für die Mischkost finden Sie in Tabelle 13.

Die angegebenen Empfehlungen für die Lebensmittelhäufigkeiten wurden unter Berücksichtigung der folgenden Aspekte zusammengestellt:

- Altersbezogene D-A-CH-Referenzwerte für die Energie- und Nährstoffzufuhr
- Anteil der Mittagsverpflegung (25 %) an der täglichen Energieaufnahme
- Empfehlung zu den Lebensmittelqualitäten (Kap. 3.3)
- Kampagne „5 am Tag“
- Mit 90 % der Gesamtenergieaufnahme werden 100 % der empfohlenen Referenzwerte von Vitaminen und Mineralstoffen erreicht



Tabelle 13: Anforderungen an einen Wochen-Speiseplan für die Mittagsverpflegung an 5 Verpflegungstagen (aus dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 5. Auflage 2018 und 6. Auflage 2020)

Lebensmittelgruppe	Lebensmittelhäufigkeiten	Lebensmittelbeispiele
Getreide, Getreideprodukte Kartoffeln	5 x (1 x täglich)	Kartoffeln, Kartoffelsalat / -eintopf, Reis / -pfanne, Nudeln, Couscous, Hirse, Polenta, Grünkernbratlinge
	davon mind. 1 x Vollkorn- produkte	Vollkornnudeln, Vollkornpizza, Nurreis
	max. 1 x Kartoffel- erzeugnisse	Kroketten, Pommes frites, Kartoffel- puffer, Gnocchi, Klöße, Kartoffel- püree (aus Kartoffelpüreepulver hergestellt)
Gemüse und Salat	5 x (1 x täglich)	gegarte Gemüsevariationen, Gemüseintöpfe, Gemüselasagne, Ratatouille, Wok-Gemüse
	davon min. 2 x Rohkost oder Salat	Tomaten-, Gurken- oder gemischter Blattsalat, Krautsalat
	mind. 1 x Hülsenfrüchte	Erbsen-, Linsen- und Bohneneintopf, Linsenbolognese
Obst	mind. 2 x davon mind. 1 x als Stückobst	frisches / TK-Obst ganz oder geschnitten, Obstsalat, Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten
Milch und Milchprodukte	mind. 2 x	Salatdressing, Dips, Soßen, in Aufläufen, Joghurt- und Quarkspeisen
Fleisch, Wurst, Fisch und Ei	max. 1 x Fleisch / Wurstwaren davon mind. 2 x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen	Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Schweine-, Hack- und Rinderbraten, Geschnetzeltes
	1 x Fisch davon mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Ver- pflegungstagen	Seelachsfilet, Fischragout /-pfanne, Thunfisch, Hering, Makrele, Lachs
Öle und Fette	Rapsöl als Standardfett	

Speisenqualität – Sind Sie zufrieden?

Um die Kommunikation zwischen der Kita und dem Essensanbieter zu vereinfachen und stets über die Qualität der Speisen zu informieren, ist eine regelmäßige Rückmeldung empfeh-

lenswert. Dafür können Sie gern die folgende **Kopiervorlage** „Wie hat’s geschmeckt?“ verwenden, falls Ihr Essensanbieter selbst keinen Feedbackbogen erstellt hat.

4.4. Verpflegung von Kindern unter 3 Jahren

Ernährungsphysiologisch gibt es keine Unterschiede in der Ernährung von Kleinkindern (< 3 Jahren) und von älteren Kindern. Die Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl (siehe Tabelle 12, 13) sind identisch. Bis auf wenige Ausnahmen sind keine Einschränkungen nötig.

Die folgenden Punkte sind aber zu beachten:

- Bei dem Würzen und Salzen sparsam sein.
- Blähende oder schwer verdauliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen) oder blähendes Gemüse (Zwiebeln, Kohl) sollten schrittweise eingeführt werden.
- Der Zahnstatus gilt zu beachten, d. h. bei Rohkost zuerst auf weiches Gemüse, wie Gurke zurückgreifen und je nach Erhalt der Backenzähne härteres Gemüse anbieten.
- Es sollten keine scharfkantigen, kleinen Lebensmittel, wie ganze Nüsse, Heidelbeeren, Weintrauben, Cherry-Tomaten angeboten werden.
- Vollkornbrot kann mit Rinde angeboten werden, aber diese sollte in kleine Stücke geschnitten werden.
- Das pädagogische Personal sollte beim Zer-

kleinern und Zerdrücken der Lebensmittel unterstützen.

- Bei der Fleischauswahl sollte auf zarte Konsistenz geachtet werden.
- Die angebotenen Lebensmittel müssen hygienisch einwandfrei sein, da die Gefahr für Lebensmittelinfektionen und -vergiftungen besonders hoch sind (Immunsystem ist noch unvollständig entwickelt).
- Honig ist nicht für unter einjährige Kinder geeignet (Botulinumtoxine).
- Kuhmilch ist als Trinkmilch erst Ende des ersten Lebensjahrs anzubieten. Der Einsatz in Milch-Getreide-Brei ist jedoch möglich.
- Roh- oder kaltgeräucherter Fisch soll von Kindern unter 5 Jahren nicht verzehrt werden, da dieser mit krankmachenden Keimen (Listerien) belastet sein könnten und somit eine Gesundheitsgefahr darstellen.

Kleinkinder und Kinder unter 4 Jahren haben einen kleineren Energiebedarf, weshalb die Empfehlungen für die tägliche Energie- und Nährstoffzufuhr geringer sind als bei Kindern ab 4 Jahren (siehe Kapitel 2.1, Tabelle 2).⁸²



4.5. Tipps für den Kita-Alltag

Kritische Esser?

Die meisten Kinder lehnen unbekannte oder neue Lebensmittel ab. Die gesunde Skepsis gegenüber Neuem ist angeboren und bildete sich im Laufe der Entwicklung des Menschen aus, um den Körper vor Gefahren zu schützen. Diese Verhaltensweise ist also kein Grund zur Sorge. Im Alter von einem Jahr ist diese Abneigung am geringsten ausgeprägt, weshalb es für die Entwicklung der Geschmackspräferenzen essenziell ist, zeitig mit dem Anbieten einer vielfältigen Lebensmittelauswahl zu beginnen.⁸³

Damit Kinder beim Essen positiv lernen können, braucht es freundliche Erwachsene, die zum Probieren animieren, eine Ablehnung aber auch akzeptieren. Kein Kind sollte gezwungen werden, etwas probieren zu müssen. Beim Kennenlernen eines neuen Lebensmittels sind alle Sinne beteiligt, das Sehen, Fühlen, Riechen, Hören – und schließlich auch das Schmecken.

Ein **mehrmaliges Anbieten von neuen Lebensmitteln** ist entscheidend für erneutes Probieren und eventuell sogar Mögen. Im Allgemeinen sind **acht bis zehn** Kostproben, manchmal auch mehr notwendig, um die Akzeptanz eines Lebensmittels zu erzielen. Bleiben Sie deshalb geduldig und streichen Sie das Lebensmittel oder die Speise nicht sofort aus dem Speiseplan.

Was ist mit Süßigkeiten in der Kita?

Die meisten Kinder essen gern Süßigkeiten. Gegen eine Portion am Tag ist nichts einzuwenden und i. d. Regel wird diese im Elternhaus verzehrt.

Die **Empfehlung** lautet: Für einen adäquaten Umgang mit Süßigkeiten im Kita-Alltag sind **klar definierte Regeln** elementar. Diese sollten im bestmöglichen Fall im Verpflegungskonzept der Kita verankert sein. Kommunizieren Sie diese klar gegenüber den Eltern sowie den zukünftigen Eltern beim Erstgespräch und Aufnahmegespräch. Beispiele für solche Regeln könnten sein:

- Keine Süßigkeiten, inklusive salzige Snacks, in der Brotdose (Frühstück und Vesper)
- Süßigkeiten sind keine Zwischenmahlzeiten, dies gilt vor allem auch für Kinderlebensmittel.
- Süßigkeiten werden nur zu besonderen Anlässen oder Festen angeboten. Klare Definition als Ausnahme! Eindeutig kommunizieren, ob bei Geburtstagen Süßigkeiten und Kuchen mitgebracht werden dürfen oder andere Alternativen (z. B. Obstvariationen) gewünscht sind.
- Generell keine gesüßten Getränke – kein Zucker in den Tee!
- Süßigkeiten werden nicht als Belohnung oder zum Trösten eingesetzt.

Die praktische Einführung von Regeln ist nicht einfach und sollte langfristig geplant und kommuniziert werden. Die Meinungen zu diesem Thema unter der Elternschaft oder dem Kita-Team gehen mitunter auseinander, weshalb Sie Ihr Vorhaben ausführlich mit allen Akteur*innen besprechen sollten. Bleiben Sie standfest im Gespräch, aber holen Sie alle vor der praktischen Einführung der Regeln mit ins Boot. Sie werden sehen, nach einer kurzen Übergangszeit gewöhnen sich alle Beteiligten an die neuen Handlungsempfehlungen.

Information

Zur Information für die Eltern zum Thema Umgang mit Süßigkeiten generell, können sie den Flyer „**Naschen und Knabbern – Maßvoll mit Genuss**“ kostenlose downloaden unter: www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/Flyer_Naschen_Knabbern.pdf





5. Wege zu einer gesundheitsfördernden Kita-Verpflegung

Kopiervorlagen:

Rückmeldung an den Essensanbieter
Selbstcheck Speiseplan

5. Wege zu einer gesundheitsfördernden Kita-Verpflegung

Sie möchten in Ihrer Kita eine nachhaltig und langfristig gesundheitsfördernde Verpflegung anbieten? Die folgenden Maßnahmen und Anregungen können Ihnen dabei helfen.

Ist-Zustand der Verpflegung erfassen

Einen Überblick, ob der Speiseplan in Ihrer Einrichtung den Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandard entspricht, erhalten Sie durch die Überprüfung Ihres individuellen Speiseplans. Ganz einfach geht es mit der **Kopiervorlage** „Selbstcheck Speiseplan“. Mit Hilfe von Strichen können Sie vereinfacht die Angebotshäufigkeit

ten der einzelnen Komponenten eintragen und anhand der empfohlenen Häufigkeiten vergleichen.

Abgleich mit den DGE-Empfehlungen.

Haben sie den Selbstcheck über 4 Wochen durchgeführt und mit den Anforderungen des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas verglichen, gibt es zwei Ergebnismöglichkeiten (Abbildung 6).

Abbildung 6: Ergebnisse Speiseplancheck und Herbeiführung Speiseplanänderung



Ist eine Verbesserung durch eine veränderte Menüauswahl durch die Kita nicht möglich, treten Sie in Kontakt mit Ihrem Essensanbieter. Eine gute Kommunikation ist Voraussetzung für das Angehen von Veränderungen zur Verbesserung des Speiseplans. Ob freier oder kommunaler Träger, stimmen Sie sich mit Ihrem Träger ab, bevor Sie etwas unternehmen.

Für das Gespräch mit dem Essensanbieter können grundsätzliche Sachverhalte geklärt werden, wie z. B.

- Nach welchen Kriterien erfolgt die Zusammenstellung des Speiseplans? Ist dem Essensanbieter der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas bekannt?
- Sind die gesetzlichen Vorgaben, dass eine warme und gesundheitsfördernde Mittagsmahlzeit in Thüringer Kitas angeboten werden soll, bekannt?
- Gibt es grundsätzlich eine Bereitschaft das Kita-Essen zu verbessern?

Vollverpflegung! Wie kann es gelingen?

Ob Sie eine Vollverpflegung, das heißt Frühstück (ggf. Gemüse-Obstfrühstück), Mittag und Vesper inklusive Getränke anbieten können, hängt von individuellen Gegebenheiten der Kita ab. Dabei spielen Faktoren, wie personelle Ressourcen, Küchengröße und -ausstattung, Lagerkapazitäten oder geeignete Versorgungsmöglichkeiten durch umliegende Lebensmittelgeschäfte oder Essensanbieter eine Rolle. Die Vorteile einer Vollverpflegung für die Kinder, aber auch für die Eltern, sind nicht von der Hand zu weisen (Abbildung 7)

Die Umstellung auf Vollverpflegung sollte gut durchdacht sein und langfristig, gemeinsam mit allen an der Verpflegung beteiligten Akteur*innen, geplant werden. Bei den regelmäßigen Treffen des Verpflegungsausschusses kann einerseits über den Fortgang der Planungen informiert werden und andererseits können alle mit in die Planung und Umsetzung der einzelnen Schritte einbezogen werden. Dies ist enorm wichtig, um eine gute Akzeptanz zu erreichen und die Verpflegung langfristig erfolgreich umzusetzen.

Abbildung 7:
Vorteile einer Vollverpflegung in der Kita



Hilfreiche Instrumente initiieren

Verpflegungsausschuss – Die Gründung eines Verpflegungsausschusses kann Ihnen dabei helfen, alle Akteur*innen an einem Tisch zu versammeln und gemeinsam die Strukturen für die Verpflegung in der Kita zu erarbeiten und regelmäßig zu bewerten. Die Erarbeitung eines Verpflegungskonzeptes oder die Umsetzung neuer Verpflegungsideen sollte von allen Akteur*innen unterstützt und akzeptiert werden, denn nur so kann die Umsetzung einer gesundheitsfördernden Verpflegung langfristig und nachhaltig gelingen.

Am Verpflegungsausschuss sollten alle an der Verpflegung beteiligten Akteur*innen vertreten sein:

- Kita-Leitung und pädagogisches Personal
- Verpflegungsverantwortliche*r
- Vertretung des Trägers
- Vertretung des Elternbeirates
- Vertretung des Essensanbieters
- Evtl. technisches und Küchen-Personal

Die Grundlage für eine gute, funktionierende Zusammenarbeit aller Beteiligten ist eine gute Kommunikation. Deshalb ist es empfehlenswert, dass der Verpflegungsausschuss regelmäßig zusammenkommt, um sich über die aktuelle Verpflegungssituation auszutauschen. Der Ausschuss hat folgende Aufgaben:

- Regelmäßige Treffen und Aufrechterhaltung des Kontaktes unter den Beteiligten
- Ist-Stand- und Bedarfsanalyse der derzeitigen Verpflegungssituation
- Probleme besprechen und Maßnahmen erarbeiten
- Durchführung und Bewertung des Erfolgs der Maßnahmen
- Erstellung Verpflegungsleitbild und Verpflegungskonzept
- Zuständigkeiten klären
- Protokolle für Eltern und als Dokumentation der besprochenen Sachverhalte erstellen

Verpflegungskonzept – Um gemeinsam etwas zu bewirken, sollten die Vorstellungen in einem Verpflegungsleitbild formuliert werden, welches als Grundlage für das Verfassen eines Verpflegungskonzeptes dient und den grund-

sätzlichen Stellenwert der Verpflegung in der Kita festlegt. Die Erstellung erfolgt im Einklang mit dem pädagogischen Konzept der Kita und dient den Eltern als allgemeine Information.

Ein detailliertes Verpflegungskonzept dient als fachliche Orientierung für alle Akteur*innen und sichtbares Zeichen für Eltern zur Sicherung der Verpflegungsqualität. Hilfreich ist auch der Vermerk, dass das Verpflegungskonzept regelmäßig überprüft und ggf. fortgeschrieben wird.

Folgende Themen und konkrete Aufgaben können beispielsweise darin schriftlich festgehalten werden:

- **Ernährungsbildung**
 - Pädagogische Rahmenbedingungen
 - Gestaltung des Raumes
 - Ablauf der Mahlzeiten
 - Kommunikation mit dem Kind
 - Informationsaustausch mit den Eltern
- **Qualität in der Gemeinschaftsverpflegung**
 - Mittagsverpflegung
 - Frühstück und Zwischenmahlzeiten
 - Getränkeversorgung
- **Besonderheiten in der Gemeinschaftsverpflegung**
 - Essensversorgung für Kinder mit besonderen Bedürfnissen
 - Verpflegung der Kleinkinder
 - Umgang mit Süßigkeiten
 - Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten
- **Weitere mögliche Inhalte**
 - Nachhaltigkeit
 - Qualitätskontrolle
 - Beschwerdemanagement

Verpflegungsbeauftragte*r – Empfehlenswert ist die Ernennung eines/r Verpflegungsbeauftragten. Diese Funktion kann eine am Thema Ernährung interessierte pädagogische Fachkraft oder die Kita-Leitung übernehmen. Diese Person begleitet die praktische Umsetzung des Verpflegungskonzeptes langfristig, ist Ansprechpartner*in für Eltern, Kolleg*innen, Essensanbieter, sammelt und wertet Speisepläne aus und initiiert ernährungsbildende Angebote in den Gruppen. Nimmt regelmäßig an Weiterbildungen und Schulungen teil bzw. informiert sich über aktuelle Entwicklungen und Neuerungen im Bereich Kita-Verpflegung.

Kopiervorlage: Rückmeldung an den Essensanbieter



Datum: **Einrichtung:**

Menü:

Wie hat es geschmeckt? Bitte kreuzen Sie den zutreffenden Smiley an. Der Bogen kann sowohl für ein **klassisches Mittagessen** als auch für ein **Sonderessen** ausgefüllt werden. Kreuzen Sie an, auf welches Sie sich beziehen und gehen Sie dann auf die einzelnen Komponenten ein. Sollte Ihr Anliegen nicht aufgeführt sein, schreiben Sie dies bitte in die Zeile „Sonstiges“.

<input type="checkbox"/> Mittagessen (gesamt)	<input type="checkbox"/> Sonderessen (gesamt)	Beilage (Kartoffeln, Reis, Nudeln...)	Gemüsekomponente	Fleisch / Fisch
<input type="checkbox"/> zu salzig <input type="checkbox"/> zu fad <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Temperatur (zu kalt?) <input type="checkbox"/> zu salzig <input type="checkbox"/> zu fad <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Würzung <input type="checkbox"/> zu salzig <input type="checkbox"/> zu fad <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Konsistenz <input type="checkbox"/> zu weich <input type="checkbox"/> zu hart <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Menge <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel	<input type="checkbox"/> zu salzig <input type="checkbox"/> zu fad <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Temperatur (zu kalt?) <input type="checkbox"/> zu salzig <input type="checkbox"/> zu fad <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Würzung <input type="checkbox"/> zu salzig <input type="checkbox"/> zu fad <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Konsistenz <input type="checkbox"/> zu weich <input type="checkbox"/> zu hart <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Menge <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel	<input type="checkbox"/> zu salzig <input type="checkbox"/> zu fad <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Temperatur (zu kalt?) <input type="checkbox"/> zu salzig <input type="checkbox"/> zu fad <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Würzung <input type="checkbox"/> zu salzig <input type="checkbox"/> zu fad <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Konsistenz <input type="checkbox"/> zu weich <input type="checkbox"/> zu hart <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Menge <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel	<input type="checkbox"/> zu salzig <input type="checkbox"/> zu fad <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Temperatur (zu kalt?) <input type="checkbox"/> zu salzig <input type="checkbox"/> zu fad <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Würzung <input type="checkbox"/> zu salzig <input type="checkbox"/> zu fad <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Konsistenz <input type="checkbox"/> zu weich <input type="checkbox"/> zu hart <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Menge <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel	<input type="checkbox"/> zu salzig <input type="checkbox"/> zu fad <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Temperatur (zu kalt?) <input type="checkbox"/> zu salzig <input type="checkbox"/> zu fad <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Würzung <input type="checkbox"/> zu salzig <input type="checkbox"/> zu fad <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Konsistenz <input type="checkbox"/> zu weich <input type="checkbox"/> zu hart <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel Menge <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> zu viel

Sonstiges:



Kopiervorlage: Selbstcheck Speiseplan



Name:

Gruppe	Komponente	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Summe	Empfehlung DGE
1	Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot und andere Getreideprodukte						20
	davon Vollkornprodukte						mind. 4
	davon Kartoffelerzeugnisse						max. 4
2	Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat						20
	davon Rohkost oder Salat						mind. 8
	davon Hülsenfrüchte						mind. 4
3	Obst						mind. 8
	davon Stückobst						mind. 4
4	Milch und Milchprodukte						mind. 8
5	Fleisch / Wurst						max. 4
	davon mageres Muskelfleisch						mind. 2
6	Seefisch						mind. 4
	davon fettreicher Seefisch						mind. 2
7	frittierte und / oder panierte Produkte						max. 4
8	Zucker sparsam verwenden süßes Hauptgericht oder süßes Dessert						sparsam



6. Tim und Tines Kochecke

Sicherheit und Hygiene in der Küche

Rezeptideen

6. Tim und Tines Kochecke

Sicherheit und Hygiene in der Küche

Ernährungsbildung beim gemeinsamen Zubereiten von Speisen sind wertvolle Erlebnisse für Kinder in der Kita. Damit sie gelingen und keine Unfälle passieren oder ein Kind krank wird, ist besonderes Augenmerk auf die Sicherheit und Hygiene zu legen. Die folgenden Hinweise und Tipps sollen Ihnen dabei helfen.

Welche Lebensmittel sind nicht bei der Zubereitung in der Kita zu verwenden?

- Risikobehaftete Lebensmittel, die im rohen Zustand eine Quelle für krankmachende Keime sind, wie z. B. Rohmilch und -produkte, Weichkäsesorten mit Oberflächenschmiere, frischem Mett, Tatar, frischer Mettwurst, rohen Eiern, Sprossen.
- Tiefgekühlten Beeren, es sei denn sie wurden vorher abgekocht.
- Aber auch von unzureichender Küchenhygiene geht eine Gefahr aus. Besprechen Sie daher mit den Kindern die allgemeingültigen Verhaltensweisen für den hygienischen Umgang mit Lebensmitteln bzw. in der Küche.

Welche grundlegenden Hygieneregeln sollten vor der Zubereitung geprüft werden?

- Wer krank ist, arbeitet nicht mit Lebensmitteln.
- Eine saubere Schürze oder ein Handtuch umbinden.
- Lange Haare zusammenbinden.
- Ringe, Armbänder und Uhren ablegen.
- Ärmel hochkrempeln.
- Hände und Unterarme gründlich mit Seife waschen. Mit einem sauberen Tuch abtrocknen.
- Auf kleine Wunden an den Händen ein wasserdichtes Pflaster kleben. Zusätzlich evtl. einen sauberen Einmalhandschuh überziehen.

Kita-Ideen-Box

Schauen Sie mal in die **EXTRA-Karten** A, B, C. Hier finden Sie Ideen für die pädagogische Umsetzung.

Was ist während der Zubereitung zu beachten?

- Den Arbeitsplatz reinigen, saubere Arbeitsmaterialien verwenden und den Arbeitsplatz ordentlich und sauber halten.
- Zum Probieren immer einen frischen Probierlöffel benutzen.
- Obst und Gemüse vor der Zubereitung waschen.
- Nach jedem Naseputzen und Toilettengang Hände waschen.
- Immer in die Armbeuge husten oder niesen.

Was gilt nach der Zubereitung und vor dem gemeinsamen Essen?

- Den Arbeitsplatz aufräumen und reinigen.
- Die Arbeitsgeräte reinigen, abtrocknen und wegräumen.
- Die Abfälle richtig entsorgen.
- Den Esstisch reinigen.
- Die Hände gründlich mit Seife waschen und mit einem sauberen Handtuch trocknen.

Besprechen und üben Sie zudem mit den Kindern, wie richtiges Händewaschen geht. Eine bebilderte Anleitung dazu finden Sie in der Kita-Box unter EXTRAS A.



Den älteren Kita-Kindern (ab 4 Jahren) kann auch schon der Umgang mit Sparschälern und Messern zugetraut werden. Um Unfälle zu vermeiden, sollten folgende Grundsätze klar vermittelt und geübt werden:

- Mit dem Messer / Sparschäler vorsichtig umgehen, nicht damit spielen oder auf ein Kind zeigen.
- Beim Aufstehen und durch den Raum laufen bleibt das Messer / Sparschäler am Platz liegen bzw. wird in einem großen standfesten Behälter (z.B. Glas) aufbewahrt.

- Schälabfälle in eine Schüssel geben.
Beim Schneiden liegen keine Schälabfälle auf dem Brett.

Des Weiteren ist eine Einweisung der Kita-Kinder in sichere Schäl- und Schneidetechniken wie den Tunnelgriff oder Krallengriff sehr wichtig. Diese sollten vorgemacht und gemeinsam geübt werden.

Information

Anschauliche Anleitungen finden Sie hier:

Der Krallengriff

https://www.youtube.com/watch?v=0pugb_epqvY



Der Tunnelgriff

https://www.youtube.com/watch?v=E8cBQGY4_II



Sicher Schälen

<https://www.youtube.com/watch?v=T92rXBwwqHw>





Rezeptideen

Empfohlen von Tim und Tine

HINWEISE FÜR DIE ZUBEREITUNG DER REZEPTE:

Wie zeitaufwändig ist das Rezept?

Schnell



Mittel



Zeitaufwendig



Was bedeutet die Abkürzung?

EL	Esstlöffel
TL	Teelöffel
l	Liter
ml	Milliliter
g	Gramm
kg	Kilogramm
TK	Tiefkühl
Pck.	Päckchen
Kn	Knolle
n.B.	nach Belieben
1 Hand	1 Kinderhand voll
Bd.	Bund

Welcher Fettgehalt wird bei Milch und Milchprodukten verwendet und empfohlen?

Milch, Naturjoghurt, Buttermilch:

max. 3,8 % Fett absolut

Speisequark:

max. 5 % Fett absolut

Käse:

max. 30 % Fett absolut



Tipp von Tim!

Gehalt an „Fett absolut“ finden Sie auf der Verpackung der Produkte in der Nährwertabelle unter „Fett“.

Was ist bei Nüssen, Samen und Kernen zu beachten!?

- **Allergierisiko** bei Nüssen – bei der Auswahl der Rezepte beachten.
- Erhöhte **Verschluck- und Aspirationsgefahr** bei Nüssen, Samen oder Kernen – immer kleingehackt oder gemahlen verwenden.

ZEITAUFWAND



BENÖTIGTE ARBEITSMITTEL

- Backofen
- Küchenwaage
- Messbecher
- Kastenbackform
- Schüssel
- Handrührgerät (mit Knethaken)
- Teelöffel
- Esslöffel

ZUTATEN

400 g	Weizenvollkornmehl
400 g	Dinkelvollkornmehl
3 TL	Jodsalz
1 TL	Zuckerrübensirup
1 Pck.	Trockenhefe
4 EL	kernige Haferflocken
800 ml	lauwarmes Wasser
1 TL	Rapsöl



Kerniges Vollkornbrot

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich verrühren.
2. Die Kastenform mit Öl einfetten, den Teig einfüllen und mit Wasser bestreichen.
3. Danach das Brot in der Form 1 Stunde bei Raumtemperatur stehen lassen.
4. Ofen auf 210 °C (Umluft) vorheizen und dann Brot 45 - 55 Minuten im Ofen backen.
5. Nach dem Backen das Brot auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen.



Tipp von Tine!

Dem Brotteig können nach Belieben eine Handvoll Samen, Nüsse oder Kerne wie z. B. Sesamsamen, Leinsamen (geschrotet), Walnüsse (gehackt) oder Sonnenblumenkerne hinzugegeben werden.

ZEITAUFWAND**BENÖTIGTE
ARBEITSMITTEL**

- Backofen
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schüssel mit Deckel
oder Geschirrtuch
- Teelöffel
- Esslöffel
- 2 Backbleche
- Backpapier

**ZUTATEN
FÜR 10 - 15 BRÖTCHEN**

½ Würfel	frische Hefe
350 ml	Apfelsaft, lauwarm
½ TL	Jodsalz
500 g	Dinkel- vollkornmehl



Saftige Voll- kornbrötchen

ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in etwas Apfelsaft auflösen, den restlichen Apfelsaft und das Salz hinzufügen. Das Mehl unterrühren. 2 Minuten kneten, Feuchtigkeit überprüfen und evtl. mit etwas Mehl oder Wasser korrigieren. Den Teig für weitere 8 Minuten kneten bis er eine geschmeidige Konsistenz hat. Abschließend für 30 - 35 Minuten zugedeckt gehen lassen.
2. Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.
3. Den Teig nach der Gärzeit nochmal durchkneten. Im Anschluss etwa 10 - 15 kleinen Brötchen formen, mit Wasser bestreichen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche geben und nochmals 10 - 15 Minuten gehen lassen.
4. Die Brötchen in den Backofen schieben, die Temperatur auf 180 °C reduzieren und 15 Minuten backen.
5. Nach dem Backen auf ein Gitter legen und auskühlen lassen.

ZEITAUFWAND



BENÖTIGTE ARBEITSMITTEL

- Schüssel
- Schneidebrett
- Messer oder Schere
- Gabel / Handrührgerät

ZUTATEN FÜR 10 KINDER

- | | |
|-------|--|
| 150 g | Frischkäse, natur |
| n.B. | frische Kräuter
z. B. Schnittlauch,
Petersilie, Basilikum,
Kresse |
| n.B. | Jodsalz, Pfeffer |



Kräuter- frischkäse

ZUBEREITUNG

1. Den Frischkäse in eine Schüssel geben.
2. Die frischen Kräuter waschen, abtrocknen und klein schneiden / hacken.
3. Anschließend die Kräuter zu dem Frischkäse geben. Gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Tipp von Tim!

Das Rezept kann auch mit selbst hergestellter Butter zubereitet werden. Eine Anleitung dafür findest Du in der **Kita-Box-Herbst-Nr. 16**

ZEITAUFWAND**BENÖTIGTE
ARBEITSMITTEL**

- Küchenwaage
- Kochtopf mit Deckel
- Küchensieb
- Schüssel
- Teelöffel
- Mixer / Pürierstab

**ZUTATEN
FÜR 10 KINDER**

200 g	TK Erbsen
35 g	Sonnenblumenkerne
1 TL	Rapsöl
n.B.	Jodsalz, Pfeffer, Zitronengras, Knoblauch



Grüner Erbsenaufstrich

ZUBEREITUNG

1. Die Erbsen in einen Kochtopf geben und mit Wasser kurz aufkochen lassen. Danach in einem Küchensieb abtropfen lassen.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren.
3. Den Aufstrich nach Belieben mit Jodsalz, Pfeffer, Zitronensaft und Knoblauch würzen.

ZEITAUFWAND



BENÖTIGTE ARBEITSMITTEL

- Küchenwaage
- Schneidebrett
- Messer
- Schüssel
- Mixer / Pürierstab

ZUTATEN FÜR 10 KINDER

200 g	Rote Bete, gekocht
100 g	Frischkäse, natur
n.B.	Jodsalz, Pfeffer, Zitronensaft, Knoblauch



Cremiger Rote- Bete-Aufstrich

ZUBEREITUNG

1. Die Rote Bete klein schneiden, in eine Schüssel geben und pürieren.
2. Den Frischkäse einrühren und den Aufstrich nach Belieben mit Jodsalz, Pfeffer, Zitronensaft und Knoblauch würzen.



Tipp von Tine!

Der Aufstrich kann mit Kresse verfeinert werden. Die Farbe wird durch das Rote Bete/Frischkäse Verhältnis bestimmt und kann beliebig variiert werden.

ZEITAUFWAND**BENÖTIGTE
ARBEITSMITTEL**

- Küchenwaage
- Küchenreibe
- Gemüseschäler
- Schüssel
- Teelöffel

**ZUTATEN
FÜR 10 KINDER**

- | | |
|-------|-----------------------------|
| 3 | kleine Äpfel |
| 2 TL | Zitronensaft |
| 3 | Karotten |
| 250 g | Frischkäse, natur |
| n.B. | Jodsalz, Pfeffer,
Kresse |
-



Knackiger Karotten-Äpfel- Aufstrich

ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel waschen, gut trockenreiben und mit der Schale fein raspeln. Die geriebenen Äpfel mit Zitronensaft beträufeln.
2. Die Karotten schälen und fein reiben.
3. Den Frischkäse in eine Schüssel geben und mit den geriebenen Äpfeln und Karotten verrühren.
4. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Kresse bestreuen.

ZEITAUFWAND



BENÖTIGTE ARBEITSMITTEL

- Küchenwaage
- Messbecher
- Schneidebrett
- Messer
- Schüssel
- Mixer / Pürierstab
- Schraubglas

ZUTATEN FÜR 10 KINDER

- 100 g Trockenpflaumen
- 100 ml Apfelsaft



Fruchtiges Pflaumenmus

ZUBEREITUNG

1. Die Trockenpflaumen klein schneiden und in einem Pürierbecher in dem Apfelsaft mind. 5 Stunden einweichen. Anschließend pürieren.
2. Das Pflaumenmus in ein Schraubglas füllen. Im Kühlschrank hält es sich 2 - 3 Wochen.



Tipp von Tim!

Mit Joghurt vermischt entsteht schnell ein leckerer Fruchtjoghurt.

ZEITAUFWAND**BENÖTIGTE
ARBEITSMITTEL**

- Küchenwaage
- Schüssel
- Mixer / Pürierstab
- Esslöffel
- Schraubglas

**ZUTATEN
FÜR 10 KINDER**

200 g	Speisequark
1	reife Banane
2 EL	ungesüßtes Kakaopulver
1 EL	Rapsöl



Süßer Schoko-Bananen- Aufstrich

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren.
2. Bis zum Verzehr den Aufstrich im Kühlschrank aufbewahren (Verzehr innerhalb eines Tages).

ZEITAUFWAND



BENÖTIGTE ARBEITSMITTEL

- Küchenwaage
- Messbecher
- Schneidebrett
- Messer
- Schüssel
- Mixer / Pürierstab
- Handrührgerät

ZUTATEN FÜR 10 KINDER

- 300 g frische Erdbeeren
- 500 g Speisequark
- 150 ml Sahne



Roter Erdbeerquark

ZUBEREITUNG

1. Die Erdbeeren waschen, trocknen und putzen. Davon 150 g in kleine Stücke schneiden.
2. Die restlichen Erdbeeren mit dem Speisequark pürieren.
3. Die Sahne schlagen und mit den Erdbeerstückchen unterrühren.



Tipp von Tine!

Außerhalb der Erntesaison kann auch auf tiefgekühlte Erdbeeren zurückgegriffen werden. Diese vor Vermengung mit dem Speisequark kurz aufkochen.

ZEITAUFWAND**BENÖTIGTE
ARBEITSMITTEL**

- Küchenwaage
- Schneidebrett
- Messer
- Schüssel
- Esslöffel
- Teelöffel

**ZUTATEN
FÜR 10 KINDER**

- | | |
|-------|---|
| 350 g | Speisequark |
| 100 g | Naturjoghurt |
| 3 EL | frische Kräuter
(z. B. Schnittlauch,
Petersilie, Basilikum,
Kresse), gehackt |
| 1 TL | Kräuter-Jodsalz |
| n.B. | Pfeffer, Paprikapulver
edelsüß |



Frischer Kräuterquark

ZUBEREITUNG

1. Den Speisequark und den Joghurt in eine Schüssel geben und glatt rühren.
2. Die Kräuter waschen, abtrocknen und klein schneiden / hacken.
3. Den Speisequark mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.

**Tipp von Tim!**

Mit 100 g fein gehobelter Gurke und zwei Knoblauchzehen wird der Kräuterquark schnell in ein leckeres Zaziki verwandelt.

ZEITAUFWAND



BENÖTIGTE ARBEITSMITTEL

- Backofen
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schüssel
- Gabel
- Esslöffel
- Kastenbackform

ZUTATEN FÜR 10 - 15 KINDER

3	reife Bananen
70 ml	Rapsöl
100 ml	Milch (pflanzliche Alternative zu Milch: z. B. Hafer-Drink)
1 TL	Vanillemark (Alternative: Vanillearoma)
200 g	Dinkelvollkornmehl
50 g	Zucker
2 TL	Backpulver
¼ TL	Jodsalz
1 EL	Speisestärke



Saftiges Bananenbrot

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen (Ober- / Unterhitze).
2. Die Bananen, Öl, Milch und Vanillemark in eine Schüssel geben. Alles mit einer Gabel fein zerstampfen.
3. Das Mehl, Zucker, Backpulver, Jodsalz und Speisestärke hinzugeben und gut umrühren.
4. Den Teig in eine Kastenbackform füllen und bei 180 °C 60 Minuten backen.



Tipp von Tine!

Dem Teig können nach Belieben eine Handvoll Samen, Nüsse oder Kerne wie z. B. Sesamsamen, Leinsamen (geschrotet) oder Walnüsse (gehackt) hinzugegeben werden.

ZEITAUFWAND**BENÖTIGTE
ARBEITSMITTEL**

- Backofen
- Springform
- Küchenwaage
- Schüssel
- Schneidebretter
- Messer
- Esslöffel
- Teelöffel

**ZUTATEN
FÜR 8 KINDER**

50 g	Zucker
100 g	Dinkelvollkornmehl
150 g	Haselnüsse, gemahlen
1 EL	Kakao
100 g	Butter, weich
1 EL	Speisequark
etwas	Rapsöl
200 g	Speisequark
1 EL	Zitronensaft
500 g	Obst der Saison



Einfacher Obstkuchen

ZUBEREITUNG

1. Den Zucker, Mehl, Haselnüsse, Kakao, Butter und den Speisequark (1 EL) zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
2. Eine Springform mit etwas Öl einfetten, den Teig flach hineingeben und mindestens 30 Minuten kalt stellen.
3. Den Backofen auf 160 °C Ober- / Unterhitze vorheizen.
4. Den Boden 35 Minuten backen.
5. Den Speisequark mit dem Zitronensaft verrühren und auf dem erkalteten Boden verteilen.
6. Das Obst waschen, putzen, entkernen und schneiden.
7. Das geschnittene Obst anschließend dekorativ auf dem Quark verteilen.

ZEITAUFWAND



BENÖTIGTE ARBEITSMITTEL

- Küchenwaage
- Messbecher
- Kochtopf mit Deckel
- Schneidebrett
- Messer
- Gemüeschäler
- Esslöffel
- Mixer / Pürierstab

ZUTATEN FÜR 10 KINDER

400 g	Gemüse
200 g	Kartoffeln
2 EL	Olivenöl
1 l	Gemüsebrühe
400 ml	Milch
n.B.	Jodsalz , Pfeffer, Muskat, Zitronensaft, frische Kräuter



Gemüse- Cremesuppe

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden.
2. Die Kartoffeln waschen, putzen, schälen und klein schneiden.
3. Das Olivenöl mit 2 EL Wasser in einem Kochtopf erhitzen, das Gemüse darin anbraten und die Gemüsebrühe dazugeben.
4. Für 10 Minuten köcheln lassen. Den Kochtopf von der Herdplatte nehmen und das Gemüse pürieren.
5. Die Milch hinzufügen, einmal aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken.

ZEITAUFWAND**BENÖTIGTE
ARBEITSMITTEL**

- Küchenwaage
- Kochtopf
- Schneidebretter
- Messer
- Esslöffel
- Mixer / Pürierstab
- Handrührgerät

**ZUTATEN
FÜR 10 KINDER**

3	Salatgurken (ca. 1 kg)
750 ml	kalte Gemüsebrühe
3 EL	Zitronensaft
½ Bd.	Dill
n.B.	Jodsalz , Pfeffer
150 ml	Sahne



Erfrischende Gurkensuppe

ZUBEREITUNG

1. Die Gurke waschen und in Stücke schneiden. Mit der Gemüsebrühe und dem Zitronensaft in einen Kochtopf geben und fein pürieren.
2. Den Dill waschen, trocknen, sehr fein schneiden und in die Gurkensuppe einrühren. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Sahne halbfest schlagen und mit dem Handrührgerät unter die Suppe rühren.

ZEITAUFWAND



BENÖTIGTE ARBEITSMITTEL

- Küchenwaage
- Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Schneidebrett
- Messer
- Gemüeschäler
- Esslöffel
- Pürierstab

ZUTATEN FÜR 10 KINDER

650 g	Hokkaidokürbis
300 g	Karotten
150 g	Kartoffeln oder Süßkartoffeln
1	Gemüsezwiebel
1 EL	Rapsöl
300 ml	Apfelsaft
500 ml	Gemüsebrühe
n.B.	Jodsalz, Pfeffer, Zitronensaft



Kürbis-Karotten-Suppe

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis waschen, mit einem Esslöffel entkernen und klein schneiden.
2. Die Karotten und Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Die Gemüsezwiebel ebenfalls klein schneiden.
3. (Not explicitly numbered in the image, but implied by the sequence)
4. Etwas Rapsöl in einen Kochtopf geben und erhitzen. Kürbis, Karotten, Kartoffeln und Zwiebel dazugeben und kurz andünsten. Mit dem Apfelsaft ablöschen.
5. Die Gemüsebrühe ansetzen und dazu geben. Mit Jodsalz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Alles ca. 10 - 15 Minuten köcheln lassen.
6. Die Suppe anschließend fein pürieren.



Tipp von Tim!

Kürbis- oder Sonnenblumenkerne in einer Pfanne anrösten und über die Suppe streuen.

ZEITAUFWAND



BENÖTIGTE ARBEITSMITTEL

- Küchenwaage
- Schüssel
- Esslöffel
- Gabel

ZUTATEN FÜR 10 - 12 BÄLLCHEN

1	Banane
200 g	zarte Haferflocken
3 EL	Rosinen
100 g	Haselnüsse, gemahlen
100 g	Mandeln, gemahlen
1 EL	Honig
n.B.	Milch, Kokosraspel, Trockenfrüchte, Kakaopulver



Schnelle Müslibällchen

ZUBEREITUNG

1. Die Banane mit der Gabel zerdrücken und Trockenfrüchte klein schneiden.
2. Alle weiteren Zutaten hinzufügen und zu einem gut formbaren, nicht mehr klebrigen Teig verarbeiten (nach Bedarf ein wenig Milch oder mehr gemahlene Nüsse zugeben).
3. Aus dem Teig walnussgroße Kugeln formen.



Tipp von Tine!

Werden die Bällchen in Kokosraspeln gewälzt, sehen sie wie kleine Schneebälle aus.

ZEITAUFWAND**BENÖTIGTE
ARBEITSMITTEL**

- Backofen
- Backblech
- Backpapier
- Küchenwaage
- Schüssel
- Schneidebretter
- Zitruspresse
- Messer

**ZUTATEN
FÜR 10 - 12 RIEGEL**

50 g	Cashewkerne, ungesalzen
50 g	Mandeln
½	Zitrone
50 g	Weizenvollkornmehl
1 ¼ TL	Backpulver
200 g	verschiedene Getreideflocken (z. B. Haferflocken, Gerstenflocken, Roggenflocken)
5 EL	Ahornsirup (Alternative: Honig, Agavendicksaft)
150 g	Apfelmus



Knusprige Müsliriegel

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C (Ober- / Unterhitze) vorheizen.
2. Die Mandeln und Cashewkerne grob hacken und die Zitrone auspressen.
4. Die gehackten Mandeln und Cashewkerne mit Mehl, Backpulver und Getreideflocken vermischen.
5. Das Apfelmus und den Zitronensaft dazugeben und vermengen.
6. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und ca. 20 Minuten backen.
7. Etwas abkühlen lassen und die Masse in längliche Stücke schneiden.

**Tipp von Tim!**

Anstelle der Cashewkerne und Mandeln können Hasel- oder Walnüsse, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne verwendet werden. Nach Belieben können Samen (z. B. Leinsamen, Sesam) oder Trockenfrüchte (z. B. Cranberrys) hinzugegeben werden. Auch Zimt schmeckt in den Müsliriegeln sehr lecker.

ZEITAUFWAND



BENÖTIGTE ARBEITSMITTEL

- Backofen
- Backblech
- Backpapier
- Gemüseschäler
- Küchenreibe

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

10	Karotten
2	Süßkartoffeln
5 Kn	Rote Bete (roh)
10 - 12 EL	Olivenöl
n.B.	Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Curry, Paprikapulver edelsüß



Bunte Gemüsechips

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse putzen, schälen und in dünne Scheiben raspeln. Je dünner die Scheiben sind, desto knuspriger werden die Chips.
2. Das Olivenöl mit Jodsalz, Pfeffer und anderen Gewürzen in einer Schüssel vermengen. Die Gemüsechips hineingeben und darin schwenken.
3. Die Gemüsechips gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen.
4. Im Ofen ca. 40 - 50 Minuten bei 140 °C Umluft backen.



Tipp von Tine!

Wenn der Ofen zwischendurch immer wieder geöffnet wird, kann der Wasserdampf entweichen und dadurch werden die Chips knuspriger.

ZEITAUFWAND**BENÖTIGTE
ARBEITSMITTEL**

- Backofen
- Backblech
- Backpapier
- Schneidebrett
- Messer

**ZUTATEN
FÜR 10 PORTIONEN**

- 500 g Brot (2 - 3 Tage alt,
ohne Schimmel)
- 5 EL Olivenöl oder
zerlassene
Kräuterbutter
- n.B. Kräuter-Jodsalz,
Pfeffer, Oregano,
Paprikapulver
edelsüß
-



Knusprige Brotchips

ZUBEREITUNG

1. Altes Brot in dünne Scheiben schneiden. Auf ein Backblech legen und mit Olivenöl oder zerlassener Kräuterbutter beträufeln. Nach Belieben mit weiteren Gewürzen verfeinern.
2. Im heißen Backofen bei 160 °C Umluft hellbraun backen.

ZEITAUFWAND



BENÖTIGTE ARBEITSMITTEL

- Schüssel
- Messbecher
- Zitruspresse
- Esslöffel
- Sieb
- Flasche

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- | | |
|--------|-------------------------------|
| 6 - 7 | Hände voll
Zitronenmelisse |
| 2 | Hände voll Minze |
| 2 | Zitronen |
| 150 ml | Apfelsaft |
-



Sommer- limonade

ZUBEREITUNG

1. Die Zitronenmelisse und Minze waschen, putzen und etwas zerpflücken. In eine breite Schüssel geben.
2. Die Zitronen pressen, den Zitronensaft mit Apfelsaft vermischen und darüber gießen.
3. Mit einem Esslöffel die Zitronenmelisse und Minze andrücken. Abgedeckt 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Die Blätter über einem Sieb ausdrücken und den Sirup auffangen. In eine Flasche abfüllen. Mit Mineralwasser im Verhältnis 1:8 servieren.
5. Die Limonade hält sich 4 - 5 Tage im Kühlschrank.

ZEITAUFWAND**BENÖTIGTE
ARBEITSMITTEL**

- Eiswürfelform
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb
- Schüssel
- Kanne

**ZUTATEN
FÜR 10 GLÄSER**

- 10 frische Pfirsiche
 - 2,5 l Wasser
 - 8 Beutel Früchtetee
 - 4 EL Zitronensaft
-



Früchte- Eistee

ZUBEREITUNG

1. In eine Eiswürfelform Wasser geben und einfrieren.
2. Die Pfirsiche waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Spalten mit 500 ml Wasser in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten weiterköcheln lassen. Dann durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen.
3. Während der Abkühlphase 1 l Wasser aufkochen und den Früchtetee damit übergießen. Ca. 5 Minuten ziehen lassen, die Beutel herausnehmen, Zitronensaft hinzufügen und abkühlen lassen.
4. Eine große Kanne (mind. 2,5 l Fassungsvermögen) oder mehrere Kannen mit Eiswürfeln und Pfirsichspalten befüllen. Abgekühlten Tee sowie den abgekühlten Pfirsich-Saft hineingießen und mit 750 ml kaltem Wasser aufgießen.

ZEITAUFWAND



BENÖTIGTE ARBEITSMITTEL

- Mixer / Pürierstab
- Schneidebrett
- Messer
- Zitruspresse
- Messbecher

ZUTATEN FÜR 10 GLÄSER

- | | |
|--------|---|
| 6 - 7 | Hände voll
Feldsalat oder Spinat |
| 2 | Hände voll
grüne Weintrauben
(ohne Kerne) |
| 5 | Birnen |
| 5 | Bananen |
| 2 | Limetten
(Alternative:
1 Zitrone) |
| 750 ml | Wasser |
-



Grüner Smoothie

ZUBEREITUNG

1. Den Feldsalat, die Weintrauben und Birnen waschen.
Die Bananen schälen.
2. Alles klein schneiden.
3. Die Limetten auspressen.
4. Zuerst die Bananen und dann die restlichen Zutaten in den Mixbehälter geben. Für ca. 1 Minute mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

ZEITAUFWAND**BENÖTIGTE
ARBEITSMITTEL**

- Schneidebretter
- Zitruspresse
- Messbecher
- Messer
- Mixer / Pürierstab

**ZUTATEN
FÜR 10 GLÄSER**

4	Äpfel
4	Bananen
3	Birnen
½	Zitrone
750 ml	Wasser



Fruchtiger Smoothie

ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel und Birnen waschen und in Stücke schneiden. Dann die Bananen schälen und in Stücke schneiden. Alles in den Mixbehälter geben.
2. Die Zitrone auspressen und Zitronensaft dazugeben.
3. Zuletzt Wasser zum Verdünnen hinzufügen. Für ca. 1 Minute mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

**Tipp von Tim!**

Diese Obstauswahl empfiehlt sich für die kältere Zeit des Jahres. Im Frühling / Sommer können z. B. Beeren, Kirschen oder Pfirsiche verwendet werden.

ZEITAUFWAND



BENÖTIGTE ARBEITSMITTEL

- Küchenwaage
- Rührbecher / Schüssel
- Messbecher
- Schneidebrett
- Messer
- Mixer / Pürierstab

ZUTATEN FÜR 10 KINDER

- | | |
|-------|------------------------------|
| 500 g | Obst der Saison |
| 1 l | Buttermilch oder
Milch |
| 300 g | Naturjoghurt |
| 100 g | Dinkel- oder
Haferflocken |
-



Fruchtiges Trinkmüsli

ZUBEREITUNG

1. Das Obst waschen, putzen, gegebenenfalls schälen, entkernen und grob schneiden. Mit den restlichen Zutaten in einen Rührbecher geben und pürieren.



Tipp von Tine!

Im Sommer schmecken besonders Beeren wie Erdbeeren, Heidelbeeren oder Himbeeren lecker. Für den Winter empfehlen sich Äpfel, Birnen oder Weintrauben. Auch tiefgekühlte Früchte eignen sich in der kalten Jahreszeit.

ZEITAUFWAND**BENÖTIGTE
ARBEITSMITTEL**

- Küchenwaage
- Schneidebretter
- Rührbecher
- Messer
- Mixer / Pürierstab

**ZUTATEN
FÜR 10 KINDER**

600 g	Erdbeeren
500 g	Naturjoghurt
350 ml	Milch



Cremiger Erdbeer- Joghurt-Shake

ZUBEREITUNG

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und grob schneiden.
2. Mit den restlichen Zutaten in einen Rührbecher geben und pürieren.

**Tipp von Tim!**

Der Shake kann auch mit anderen Obstsorten oder tiefgekühltem Obst hergestellt werden. Am besten schmeckt er, wenn saisonales und regionales Obst verwendet wird.

ZEITAUFWAND



BENÖTIGTE ARBEITSMITTEL

- Schneidebretter
- Messer
- 5 Schaschlikspieße oder
10 Zahnstocher

ZUTATEN FÜR 10 SPIESSE

- | | |
|----|---------------|
| 1 | Kohlrabi |
| 10 | Kirschtomaten |
| 1 | Paprika |
| ½ | Salatgurke |



Bunte Gemüsespieße

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und dem Alter der Kinder entsprechend in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Stücke anschließend bunt aufspießen.



Tipp von Tine!

Die Gemüsesorten können beliebig gewählt werden. Zum Dippen passt perfekt ein selbstgemachter Kräuterquark. Auch mit verschiedenen Obstsorten können die Spieße zubereitet werden. Dazu ist dann ein fruchtiger Quark die richtige Wahl.

ZEITAUFWAND**BENÖTIGTE
ARBEITSMITTEL**

- Backofen
- Muffinförmchen
- Küchenwaage
- Pfanne
- Messbecher
- Schneidebretter
- Messer
- Gemüseschäler
- Küchenreibe
- Schüssel
- Esslöffel
- Teelöffel



Herzhafte Gemüsemuffins

**ZUTATEN
FÜR 10 - 12 MUFFINS**

1	Zucchini
½	Paprika (ca. 70 g)
150 g	Karotten
50 g	Frühlingszwiebeln
1 EL	Rapsöl
150 g	Speisequark (max. 5 % Fett absolut)
2	Eier
100 g	geriebener Emmentaler
150 g	Weizenmehl (Typ 1050)
2 TL	Backpulver
etwas	Jodsalz, Pfeffer
125 ml	Milch oder Wasser
etwas	Basilikum

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C (Ober- / Unterhitze) vorheizen.
2. Gemüse waschen. Die Karotten schälen. Die Zucchini und Karotten fein reiben. Die Paprika halbieren, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln in schmale Röllchen schneiden.
3. In der Pfanne Öl erhitzen und das Gemüse auf mittlerer Stufe wenige Minuten andünsten.
3. Den Quark mit Eiern und Käse verrühren.
4. Das Mehl mit Backpulver, Jodsalz und Pfeffer nach Belieben mischen.
5. Die Mehlmischung mit der Milch und dem Quark-Ei-Käse-Gemisch zu einem Teig verrühren. Das Gemüse hinzugeben und nochmal kurz verrühren.
6. Basilikum waschen, fein hacken, zum Teig hinzugeben und verrühren.
7. Mit einem Esslöffel den Teig auf die Muffinformen verteilen. Die Muffins im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

Begriff	Definition/Erklärung
Adipositas	<p>Bezeichnet eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung des Körperfettes. Für die Bestimmung wird der Body-Mass-Index (BMI) verwendet. Für Kinder werden Kindesalter BMI-Referenzkurven verwendet.</p> <p>Bei Kindern wird von einer Adipositas gesprochen, wenn der BMI über der BMI-Perzentile von 97 – 99,5 liegt. Liegt der Wert > als 99,5 handelt es sich um eine extreme Adipositas.</p>
Nährstoffdichte	<p>Die Nährstoffdichte beschreibt die Menge eines Nährstoffes in einem Lebensmittel pro Energieeinheit. Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte, haben einen niedrigen Energiegehalt und enthalten viele Nährstoffe.</p>
D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr	<p>Diese Werte benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen, inklusive Wasser und Ballaststoffe. Sie werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. zusammen mit den Gesellschaften für Ernährung aus Österreich und der Schweiz herausgebracht.</p>
Fettgehalt absolut (Käse)	<p>Diese Angabe bezeichnet den tatsächlichen Fettanteil des reifen Käses, während sich die üblichen Handelsangaben auf den Fettgehalt in der Trockenmasse beziehen. Der Fettgehalt absolut wird in g / 100 g Lebensmittel angegeben, welcher in der Nährwerttabelle auf den Verpackungen der Lebensmittel zu finden ist.</p>
Müsli	<p>Müsli besteht üblicherweise aus einer oder mehreren Speisegetreidearten ohne Zusatz von Zucker oder sonstigen Süßungsmitteln. Die Getreidearten können unterschiedlich verarbeitet sein, wie geschrotet, gequetscht oder extrudiert. Es enthält mind. 2 weitere Komponenten, meist sind dies Trockenfrüchte und ölhaltige Samen, wie z. B. Leinsamen, Mandeln oder Sonnenblumenkerne.</p>
Regional	<p>Region bezeichnet ein Gebiet, das geografisch, politisch, ökonomisch und / oder administrativ eine Einheit bildet. Der Hersteller eines Lebensmittels kann die Regionsfreigabe frei wählen, sie muss jedoch für Verbraucher*innen eindeutig nachvollziehbar sein. Dies kann durch administrative Grenzen (z. B. Landkreise), durch Kilometerradius um einen definierten Ort, durch Angabe von Großraumregionen (z. B. Thüringen) oder definierte Regionen erfolgen.</p>
Saisonal	<p>Wird Gemüse und Obst im klassischen Freilandanbau während der Erntezeit, d. h. der ertragreichsten Zeit, geerntet und vermarktet, so ist von saisonalen Lebensmitteln die Rede.</p>

QUELLENANGABEN

- 1 Gesericke et al (2018): Acceleration of BMI in Early Childhood and Risk of Sustained Obesity, N Engl J Med 2018; 379:1303-1312
- 2 Body Mass Index (BMI) bei Kindern zum Zeitpunkt der Einschulungsuntersuchung: Thüringer Online-Sozialstrukturatlas (ThOnSA), Thüringer Landesverwaltungsamt, Schuljahr 2018/2019
- 3 Body Mass Index (BMI) bei Kindern zum Zeitpunkt der Einschulungsuntersuchung: Thüringer Online-Sozialstrukturatlas (ThOnSA), Thüringer Landesverwaltungsamt, Schuljahr 2018/2019
- 4 DGE & aid infodienst (2016): Essen und Trinken in Kindertageseinrichtungen, 4. Auflage, Abstatt: C. Berberich GmbH, Kap. 3, S. 2-4
- 5 Verbraucherzentrale NRW e.V. (Hrsg.): Kita-Ideen-Box - Entdecke die Welt der Lebensmittel mit Krümel und Klecksi. Düsseldorf, 4. unveränderte Auflage 2019
- 6 www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/energie
- 7 Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 3. aktualisierte Auflage 2017
- 8 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Die Nährstoffe- Bausteine für Ihre Gesundheit. Bonn, 6. Auflage, aktualisierte Auflage 2022, S. 16
- 9 H. Kasper (2009): Ernährungsmedizin und Diätetik., München: Urban und Fischer Verlag der Elsevier GmbH, 11. Auflage
- 10 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Die Nährstoffe- Bausteine für Ihre Gesundheit. Bonn, 6. Auflage, aktualisierte Auflage 2022, S. 17
- 11 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Die Nährstoffe- Bausteine für Ihre Gesundheit. Bonn, 6. Auflage, aktualisierte Auflage 2022, S. 11
- 12 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Die Nährstoffe- Bausteine für Ihre Gesundheit. Bonn, 6. Auflage, aktualisierte Auflage 2022, S. 11
- 13 Hesecker, H., Hesecker, B. (2019/2020): Die Nährwerttabelle. 6. Aktualisierte Auflage, Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag, S. 7
- 14 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Die Nährstoffe- Bausteine für Ihre Gesundheit. Bonn, 6. Auflage, aktualisierte Auflage 2022, S. 9
- 15 <https://www.schuleplusessen.de/fachinformationen/ernaehrung-von-kindern-und-jugendlichen/allgemeines/>
- 16 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Die Nährstoffe- Bausteine für Ihre Gesundheit. Bonn, 6. Auflage, aktualisierte Auflage 2022, S. 25-30, 62-64
- 17 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Die Nährstoffe- Bausteine für Ihre Gesundheit. Bonn, 6. Auflage, aktualisierte Auflage 2022, S. 31-43, 62-64
- 19 Schlieper, C. A. (2010): Grundlagen der Ernährung. 20. Aktualisierte Auflage, Hamburg: Dr. Felix Büchner Handwerk und Technik, S. 48 ff
- 21 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Die Nährstoffe- Bausteine für Ihre Gesundheit. Bonn, 6. Auflage, aktualisierte Auflage 2022, S. 45-61, 65-67
- 20 P. Schulze-Lohmann (2012): Ballaststoffe – Grundlagen – Präventives Potential – Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl., Ernährungsumschau 7/2012, S. 408-417
- 21 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Die Nährstoffe- Bausteine für Ihre Gesundheit. Bonn, 6. Auflage, aktualisierte Auflage 2022, S. 71-73
- 22 Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkungen auf die Gesundheit: Farbenfrohe Vielfalt mit Potenzial, Presseinformation: Presse, DGE aktuell, 2015 06/2015 vom 09.06.2015
- 23 <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/>
- 24 <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>
- 25 <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>
- 26 <https://www.schuleplusessen.de/fachinformationen/ernaehrung-von-kindern-und-jugendlichen/allgemeines/>
- 27 <https://www.schuleplusessen.de/fachinformationen/ernaehrung-von-kindern-und-jugendlichen/allgemeines/>
- 28 DIN 10355:2017-11, Mahlerzeugnisse aus Getreide; Anforderungen, Typen, Prüfung
- 29 Leitsätze des deutschen Lebensmittelbuches (2000): Leitsätze für Brot und Kleingebäck, Bundesanzeiger Verlagsges. mbH, Köln;
- 30 <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/amaranth-quinoa-buchweizen-kinderernaehrung/>
- 31 www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/haetten-sies-gewusst/kartoffeln-und-suesskartoffeln-was-ist-der-unterschied-22462
- 32 Dr. Astrid Laimighofer (2017): Lern + Staun Karten Ernährung, 32 Küchenexperimente für kleine Lebensmittelforscher., Aachen: Ökotopia Verlag, 1. Auflage
- 33 <https://www.schuleplusessen.de/fachinformationen/ernaehrung-von-kindern-und-jugendlichen/allgemeines/>

- 34 <https://www.ernaehrungs-umschau.de/news/21-02-2018-so-laesst-sich-nachhaltig-und-naehrstoffschonend-kochen/>
- 35 <https://www.bzfe.de/inhalt/huelsenfruechte>
- 36 <https://www.bzfe.de/inhalt/kraeuter-erzeugung-439.html>
- 37 <https://www.lebensmittellexikon.de/f0000920.php>
- 38 <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/gesunde-ernaehrung-fragwuerdigealternativen-aus-der-fabrik>
- 39 <https://www.bzfe.de/inhalt/nuesse-gesund-essen-5380.html>
- 40 <https://www.bzfe.de/inhalt/nuesse-verbraucherschutz-5381.html>
- 41 <https://www.bzfe.de/inhalt/wie-gross-ist-eine-portion-985.html>
- 42 Download Saisonkalender unter: https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/3488_2017_saisonkalender_posterseite_online.pdf
- 43 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Die Nährstoffe- Bausteine für Ihre Gesundheit. Bonn, 6. Auflage, aktualisierte Auflage 2022, S. 22-23
- 44 Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 4. aktualisierte Auflage 2018
- 45 <https://www.bzfe.de/inhalt/milch-gesund-trinken-6971.html>
- 46 <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/rund-um-die-milch-erzeugungverarbeitung-und-angebote-12775>
- 47 Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 4. aktualisierte Auflage 2018
- 48 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Die Nährstoffe- Bausteine für Ihre Gesundheit. Bonn, 6. Auflage, aktualisierte Auflage 2022, S. 28
- 49 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Die Nährstoffe- Bausteine für Ihre Gesundheit. Bonn, 6. Auflage, aktualisierte Auflage 2022, S. 50
- 50 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. Bonn, 6. Auflage, 2020
- 51 <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/calcium>
- 52 Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 4. aktualisierte Auflage 2018
- 53 Forschungsdepartment Kinderernährung der Universitätsklinik für Kinder- und Jugend-medizin (Hrsg.2019): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die optimierte Mischkost, 1. Auflage, Lüdinghausen: H. Rademann GmbH Print + Business Partner, S. 19
- 54 <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>
- 55 Thamm, Ellert, Thierfelder, Liesenkötter, Völzke. Jodversorgung in Deutschland. Ergebnisse des Jodmonitorings im Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS). Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz 5/6 · 2007
- 56 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Die Nährstoffe- Bausteine für Ihre Gesundheit. Bonn, 6. Auflage, aktualisierte Auflage 2022, S. 56-57
- 57 <https://www.bzfe.de/inhalt/fisch-einkauf-1811.html>
- 58 <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/?L=0>
- 59 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Die Nährstoffe- Bausteine für Ihre Gesundheit. Bonn, 6. Auflage, aktualisierte Auflage 2022, S. 13
- 60 Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V. (Hrsg. 2018): Bärenstarke Kinderkost- einfach, schnell und lecker, 14. Auflage, Augsburg: Himmer GmbH, S. 76
- 61 Forschungsdepartment Kinderernährung der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin (Hrsg.2019): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die optimierte Mischkost, 1. Auflage, Lüdinghausen: H. Rademann GmbH Print + Business Partner, S. 29
- 62 Forschungsdepartment Kinderernährung der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin (Hrsg.2019): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die optimierte Mischkost, 1. Auflage, Lüdinghausen: H. Rademann GmbH Print + Business Partner, S. 23
- 63 Melanie Düren und Mathilde Kersting (2003): Das Angebot an Kinderlebensmittel in Deutschland, Ernährungsumschau 50, Heft 1
- 64 Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V. (Hrsg.) 2016: Mit Kindern essen – gemeinsam genießen in der Familienküche
- 65 Proveg e.V.: „Vegan-Trend: Zahlen und Fakten zum Veggie-Markt“; URL:<https://proveg.com/de/pflanzlicher-lebensstil/vegan-trend-zahlen-und-fakten-zum-veggie-markt/> [abgerufen am 15.12.2020]

- 66 Forschungsdepartment Kinderernährung der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin (Hrsg.2019): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die optimierte Mischkost, 1. Auflage, Lüdinghausen: H. Rademann GmbH Print + Business Partner, S. 28
- 67 Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (2018): Vegetarische Kostformen im Kindes- und Jugendalter, Monatsschrift Kinderheilkunde, Konsensuspapiere, publ. 06.12.2018
- 68 Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (2018): Vegetarische Kostformen im Kindes- und Jugendalter, Monatsschrift Kinderheilkunde, Konsensuspapiere, publ. 06.12.2018
- 69 Forschungsdepartment Kinderernährung der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin (Hrsg.2019): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die optimierte Mischkost, 1. Auflage, Lüdinghausen: H. Rademann GmbH Print + Business Partner, S. 23
- 70 Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (2018): Vegetarische Kostformen im Kindes- und Jugendalter, Monatsschrift Kinderheilkunde, Konsensuspapiere, publ. 06.12.2018
- 71 Bönnhoff N, Hemker M (2011): Ernährungs-Power für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Zwischenmahlzeiten, Ein Manual für´s Essen und Trinken – Theorie und Praxis, Dortmund: Technische Universität Dortmund
- 72 <https://www.bzfe.de/inhalt/wann-esse-ich-986.html>
- 73 Methfessel, Höhn und Miltner - Jürgensen (2016): Essen und Ernährungsbildung in der Kita, 1. Auflage, Stuttgart: W. Kohlhammer, S. 183
- 74 Bönnhoff N, Hemker M (2011): Ernährungs-Power für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Zwischenmahlzeiten, Ein Manual für´s Essen und Trinken – Theorie und Praxis, Dortmund: Technische Universität Dortmund
- 75 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. Bonn, 6.Auflage, 2020
- 76 DGE & aid infodienst (2016): Essen und Trinken in Kindertageseinrichtungen, 4. Auflage, Abstatt: C. Berberich GmbH, S. 47
- 77 Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (2016): Empfehlungen für das Frühstück - Das Frühstücks – Zweimaleins mit optimiX, 6. Aktualisierte Auflage, Lüdinghausen: Rademann Print-Business Partner, S. 6
- 78 DGE & aid infodienst (2016): Essen und Trinken in Kindertageseinrichtungen, 4. Auflage, Abstatt: C. Berberich GmbH, S. 47
- 79 Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (2016): Empfehlungen für das Frühstück - Das Frühstücks – Zweimaleins mit optimiX, 6. Aktualisierte Auflage, Lüdinghausen: Rademann Print-Business Partner, S.9
- 80 Thüringer Landesamt für Statistik, Statistischer Bericht, Tageseinrichtungen für Kinder und öffentlich geförderte Kindertagespflege am 1.3.2019
- 81 <https://landesrecht.thueringen.de/bsth/document/jlr-KTBetrGTHrahmen>
- 82 Forschungsdepartment Kinderernährung der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin (Hrsg.2019): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die optimierte Mischkost, 1. Auflage, Lüdinghausen: H. Rademann GmbH Print + Business Partner, S. 24
- 83 Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V. (Hrsg. 2018): Bärenstarke Kinderkost- einfach, schnell und lecker, 14. Auflage, Augsburg: Himmer GmbH
- 84 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. Bonn, 6.Auflage, 2020

IMPRESSUM

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Sektion Thüringen
Dornburger Straße 23
07743 Jena
www.dge-th.de

Konzeption:

Irina Platz

Text/Redaktion:

Irina Platz unter Mitarbeit von Prof. Stefan Lorkowski,
Dr. Maïke Gutmann, Dr. Ulrike Trautvetter,
Beatrice Schletzke, Theresa Pörschmann

Gestaltung/Grafik/Illustrationen:

designerei – Agentur für Strategie, Marketing
und Kommunikationsdesign
Hermsdorfer Straße 79 · 07629 Hermsdorf

Fotos:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. - Sektion Thüringen
- iStock by Getty Images
- designerei – Agentur für Strategie, Marketing und Kommunikationsdesign
- Fotostudio Arlene Knipper

Nachdruck – auch auszugsweise - sowie Weitergabe mit Zusätze, aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch den Herausgeber gestattet. Die Inhalte wurden sorgfältig von der DGE geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

DGE e.V. – Sektion Thüringen Jena, 05/2022

Jena, 1. Auflage 2022