



verbraucherzentrale

**Joschi hat's drauf.
Nicht vergessen.
Gutes Essen.**

Praxis-Handbuch zur
Ernährungsbildung in Kitas



Inhalt

...❖ Vorwort	4
...❖ Hier kommt Joschi	6
...❖ Essen und Trinken für Kita-Kids	8
...❖ Migration und Ernährung	14
...❖ Gesund essen – eine Frage des Geldes?	21
...❖ Aktionen für Kinder zu einzelnen Projektthemen	
➤ Getränke	22
➤ Frühstück	30
➤ Getreide und Getreideprodukte	41
➤ Milch und Milchprodukte	48
➤ Zucker und Naschen	57
➤ Obst und Gemüse	63
...❖ Materialien- und Medienempfehlungen für die Kita	74
...❖ Adressen der Verbraucherzentralen	76
...❖ Impressum	77

Liebes Kita-Team, liebe Leserinnen und Leser,

das Thema Fehlernährung und Übergewicht bei Kindern ist derzeit in aller Munde. Häufiger davon betroffen sind Kinder aus Familien mit Migrationsgeschichte und aus Familien mit besonderem Entwicklungsbedarf. Kultur, Religion, Bildungsniveau und Haushaltseinkommen beeinflussen die Essensauswahl und das Essverhalten. Um das Ernährungsverhalten von Kindern nachhaltig zu verbessern, ist es wichtig, ihr Lebensumfeld gesundheitsförderlich zu gestalten und zu einer abwechslungsreichen Lebensmittelauswahl zu motivieren. Kindertagesstätten nehmen dabei eine zentrale Rolle ein. Sie bieten als familienergänzende Einrichtung besonders gute Voraussetzungen für eine frühzeitige, altersgerechte Prävention. Es können viele Kinder und möglichst auch die Familien erreicht werden, hier kann gesundes Essen spielerisch erlernt und mit allen Sinnen erfahren werden. Denn:

Essen und Trinken ist mehr als nur Nahrungsaufnahme

Essen und Trinken ist für alle Menschen lebenswichtig. Lebensmittel in fester und flüssiger Form, roh oder gekocht, stehen täglich auf dem Speiseplan. Doch essen bedeutet viel mehr als nur satt werden:

→ Herkunft:

Ob ein Kind zum Frühstück Brot und Marmelade isst oder eher Schafskäse und Tomaten bevorzugt, hängt auch davon ab, wo seine Eltern herkommen. Vorlieben für bestimmte Lebensmittel werden maßgeblich von der Herkunft beeinflusst.

→ Kultur:

Rund um das Essen hat sich eine Kultur entwickelt, zu der z. B. die Art des Tischdeckens, der Dekoration, des Servierens sowie die Essenszeiten gehören.

→ Struktur:

Durch regelmäßige Mahlzeiten erhält der Tag eine Struktur und das Einhalten von Tischregeln bietet Kindern eine Orientierung. Auch der Verlauf eines Jahres unterliegt bestimmten Rhythmen: Je nach Jahreszeit haben immer wieder andere Lebensmittel Saison, z. B. Erdbeeren im Sommer oder Kohl im Herbst und Winter.

→ Gefühle:

Gemeinsame Mahlzeiten in der Familie, im Kindergarten oder in der Schule und Tischgespräche in entspannter Atmosphäre steigern den Genuss der Mahlzeiten und tragen zum Wohlfühlen bei. Ärger, Unzufriedenheit und Stress können auf den „Magen schlagen“ und zu Appetitlosigkeit führen.

→ Miteinander:

Mahlzeiten haben eine soziale Funktion. Sie erfordern Rücksichtnahme von allen Tischgästen und das Einhalten von Regeln.

→ Werte:

Die Wertschätzung für Lebensmittel kommt beispielsweise zum Ausdruck bei der Lebensmittelauswahl. Bio oder regional – das leistet einen Beitrag zum Umweltschutz. Werden Lebensmittel unachtsam weggeworfen oder mit dem Essen gespielt? Die Antworten zeigen, welche Werthaltungen dahinter stehen.

→ Vorbild:

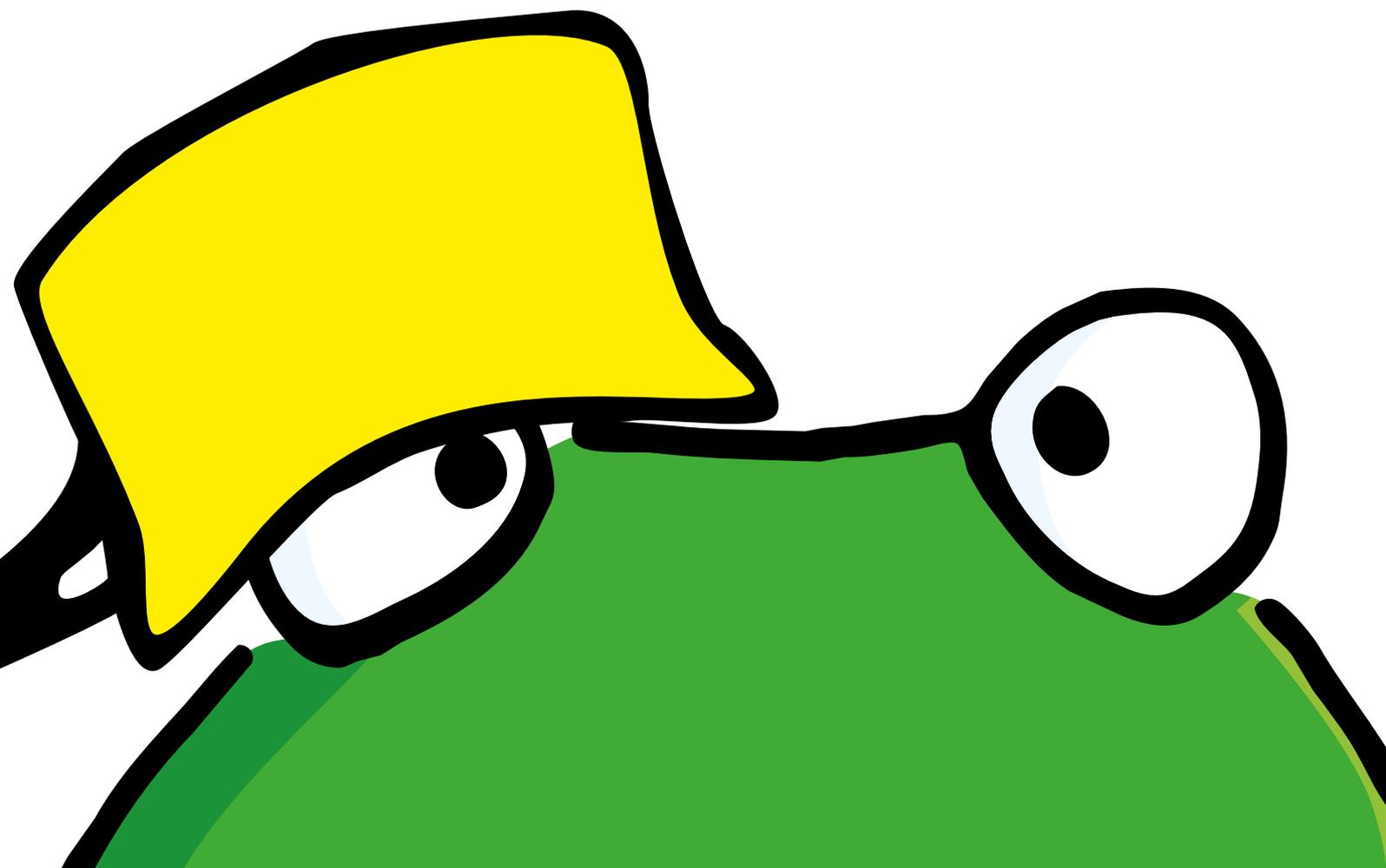
Kinder ahmen gerne nach, was die „Großen“ machen. Das Essverhalten der Erwachsenen und die Lebensmittelauswahl können bei der Ernährungserziehung positiv genutzt werden.

→ Gesundheit:

Essen und Trinken dienen ganz besonders der Gesundheit. Entscheidend sind die Auswahl geeigneter Lebensmittel und der Verzehr in der richtigen Menge. So können Über- und Untergewicht sowie Nährstoffmangel vermieden werden.

Das vorliegende Handbuch der Verbraucherzentralen bietet Ihnen mit dem Aktionsprogramm „Joschi hat’s drauf. Nicht vergessen. Gutes Essen.“ viele Möglichkeiten für eine gesundheitsfördernde Ernährungserziehung.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Kreativität mit Joschi.





Hier kommt Joschi!

Joschi, der sympathische Frosch, führt als Leitfigur durch das Kita-Aktionsprogramm. Er nimmt die 3- bis 6-jährigen Kinder an die Hand und motiviert sie zum Mitmachen. Joschi ist bei allen Aktionen dabei und fungiert als Vorbild. Ganz neugierig wird er, wenn die Kinder, insbesondere diejenigen aus anderen Ländern, von ihren Essgewohnheiten erzählen.

Joschi hat's drauf...

...denn er belegt nicht nur sein Vollkornbrot mit knackigem Gemüse, sondern hat auch sonst ganz viele spannende und interessante Fakten, Rezepte, Experimente und Geschichten rund um Essen und Trinken zu erzählen.

Joschi ist immer dabei

In sechs Kapiteln zeigt Joschi den Kindern, wie spannend und lecker gesundes Essen ist. Er nimmt alle mit auf Entdeckungsreise durch den Lebensmittelwald. So werden zusammen **Getränke** unter die Lupe genommen und festgestellt, dass in vielen zu viel Zucker steckt. Es wird **Getreide** – der Treibstoff für den Körper – probiert und daraus leckeres **Frühstücksmüsli** oder Brot gemacht. Die Kinder entdecken Gemeinsamkeiten von **Milch**, Käse und Joghurt – den Starkmachern für Knochen und Zähne – und mixen Milchshakes. Auch wenn Joschi gerne nascht, zeigt er den Kindern leckere Alternativen zu **Süßigkeiten**. Letztlich kennt Joschi viele tolle Spiele rund um die „5 am Tag“-Regel, mit der er den Kindern die benötigten **Obst-** und **Gemüse**mengen vor Augen führt.

Joschi verbindet

Zusammen mit den Kindern entdeckt Joschi die Vielfalt der Essgewohnheiten in anderen Ländern. So gibt es in vielen asiatischen Ländern statt Müsli Reis zum Frühstück. Er sitzt mit den Kindern auf dem Boden statt am Tisch und probiert gesalzene flüssige Joghurt statt Milchshake. Je nachdem woher die Kinder in der Gruppe kommen fragt Joschi nach landestypischen Besonderheiten. Natürlich weiß er auch schon viel, da er ein weit gereister Frosch ist und die richtigen Fragen stellen kann. Auf diese Weise lernen die Kinder über ihren eigenen Tellerrand hinauszuschauen und gleichzeitig haben Kinder mit Migrationshintergrund die Möglichkeit sich einzubringen.

Joschis Konzept

„Joschi hat's drauf – Nicht vergessen. Gutes Essen.“ bietet eine Vielzahl an praktischen Umsetzungsmöglichkeiten rund um das Thema Essen und Trinken. In sechs Kapiteln werden jeweils Hintergrundinformationen zusammengestellt. Es folgen eine Koch- oder Experimentierecke zum Mitmachen sowie praktische Tipps für die Kita. Herz eines jeden Kapitels sind die beiden Aktionsmodule, mit denen die Themen kindgerecht bearbeitet werden können. Mit relativ geringem Aufwand lassen sich die Aktionen in jeder Kita durchführen. Ziel ist es, Bewusstsein für „gesundes“ Essen und Trinken zu schaffen. Auf dem Weg dorthin sollte die Kindertagesstätte ein Ort sein, an dem vorbildlich gegessen wird. Durch Nachahmen und Bewusstmachen besteht die Chance, auch schon kleinen Kindern richtige Ernährungsmuster anzugewöhnen.

Essen und Trinken für Kita-Kids



Im Kindesalter wird das Ernährungsverhalten nachhaltig geprägt. Später lässt es sich nur noch schwer ändern. Das Elternhaus und die Kindertagesstätte haben ganz entscheidenden Einfluss auf das Essverhalten der Kinder und übernehmen damit eine große Verantwortung. Was aber bedeutet gesundes Essverhalten? Dies lässt sich durch spielerische Maßnahmen schon ganz gut erklären. Noch wichtiger ist die praktische Umsetzung in der Kindertagesstätte, die soweit gehen muss, dass sich auch die Eltern bei den mitgebrachten Lebensmitteln und Getränken an die von der Kita aufgestellten Regeln halten sollen (z. B. keine Süßigkeiten, Obst- oder Gemüsestücke mitgeben).

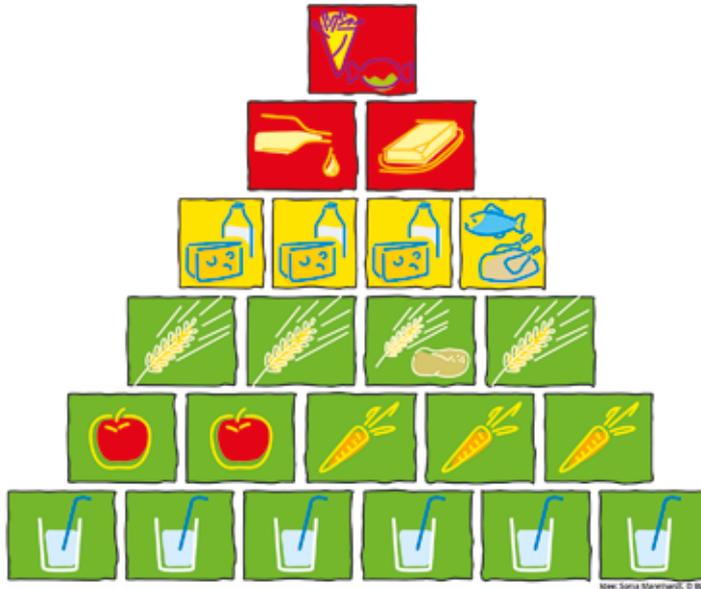
Gesundes Essverhalten spielerisch vermitteln

Gesundes Essverhalten bedeutet, aus dem enorm vielfältigen Lebensmittelangebot eine bewusste Auswahl zu treffen und den Kindern regelmäßig anzubieten. Dabei sollten die Nährstoffempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung berücksichtigt werden. Hilfreich bei der Lebensmittelauswahl ist die BZfE-Ernährungspyramide.

In diesem Modell sind die Lebensmittelgruppen so dargestellt, dass ihre mengenmäßige Bedeutung auf den ersten Blick deutlich wird.

So bilden die Getränke die Basis der Pyramide, gefolgt von Obst und Gemüse und Getreideprodukten.

Milchprodukte stehen als Eiweißlieferanten auf der gleichen Ebene wie Fleisch und Fisch, sind allerdings in der Mengeneempfehlung überlegen. Öle und Fette als Lieferanten lebenswichtiger Fettsäuren sollten bewusst genossen werden, genauso wie die nicht lebenswichtigen, aber für Kinder kaum wegzudenkenden Süßigkeiten, die die Spitze der Pyramide bilden.



Weitere Informationen zur
gesunden Ernährung erhalten
sie unter www.bzfe.de

Kurz und knapp lässt sich aus der Ernährungspyramide ablesen:

Kinder brauchen täglich:

- reichlich Getränke zum Durstlöschern
- reichlich pflanzliche Lebensmittel zum Sattessen
- mäßig tierische Lebensmittel zum maßvollen Genuss
- wenig fettreiche und süße Lebensmittel zum Genießen und Verfeinern

Für reibungslosen Fluss: Reichlich Getränke

Viel Trinken – so lautet die Empfehlung. Genauso wichtig wie *dass* getrunken wird, ist aber auch *was* getrunken wird, nämlich idealerweise Wasser.

Für das Trinken gilt:

- Kinder dürfen immer trinken, egal ob zwischendurch, vor oder zu den Mahlzeiten.
- Gute Durstlöcher sind:
Leitungswasser, Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure, Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker sowie stark verdünnte Fruchtsaftchorlen (Wasser und Saft im Verhältnis 3:1).
- Milch und unverdünnte Fruchtsäfte sind keine Getränke, sondern Lebensmittel.
- Getränke mit Süßstoff sind überflüssig. Sie enthalten zwar keinen Zucker, verstärken aber die Gewöhnung an einen süßen Geschmack.
- Limonaden, Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektar sind zucker- und kalorienreich und deswegen keine geeigneten Durstlöcher. Sie sollten daher nur zu besonderen Gelegenheiten erlaubt werden.

Empfehlung:
Täglich 6 Portionen
(ca. 700-800 ml)

→ Mehr dazu finden Sie beim Baustein Getränke auf Seite 22

Empfehlung:

5 Portionen am Tag, bestehend aus 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Eine Portion kann auch durch einen Gemüse- oder Fruchtsaft ersetzt werden.



Fitness für's Immunsystem: Gemüse und Obst zum Sattessen!

Wie wichtig Obst und Gemüse für Gesundheit und Wohlbefinden sind, weiß heutzutage jedes Kind. Reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen und zudem kalorienarm – das sind die Pluspunkte dieser Lebensmittelgruppe. Viele Kinder sind besonders pingelig, wenn es um Säuregehalt, Schale oder Konsistenz geht. Wer sich allerdings die Mühe macht, Obst und Gemüse in seiner ganzen Bandbreite anzubieten, also auch mal püriert, mundgerecht serviert, roh, in Milchshake oder Suppe versteckt, als Spieß oder mit Dipp, der wird ganz sicher Erfolg damit haben.

→ Mehr dazu finden Sie unter Baustein Obst und Gemüse auf Seite 63

Empfehlung:

Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte



Treibstoff für den Körper: Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln zum Sattessen!

Hülsenfrüchte liefern wichtiges Eiweiß und Ballaststoffe, Getreide und Kartoffeln liefern den Brennstoff für unseren Körper: Kohlenhydrate in Form von Stärke. Dieser Energiespender versorgt Muskeln und Gehirn und bewahrt den Körper vor Leistungseinbrüchen. Außerdem ist Vollkorngetreide eine wichtige Quelle für die verdauungsfördernden, sättigenden und lebenswichtigen Ballaststoffe. Deswegen gehören Getreideprodukte aus dem vollen Korn zu jeder Mahlzeit. Mindestens 50 % des Energiebedarfs sollte zudem aus der Energie der Kohlenhydrate – also Stärke – gedeckt werden. Kombiniert mit Hülsenfrüchten kann auch eine vegetarische Kinderernährung gelingen. Ein guter Grund täglich bei Brot, Müsli, Nudeln, Reis, Kartoffeln und Hülsenfrüchten zuzugreifen.

→ Mehr dazu finden Sie beim Baustein Getreide auf Seite 41

Empfehlung:

Täglich 3 Portionen Milch, Milchprodukte, Käse



Kraft für Zähne und Knochen: Milch und Milchprodukte zum maßvollen Genuss!

Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten Calciumlieferanten. Gerade im Kindesalter ist der Calciumbedarf für den Aufbau von Knochen und Zähnen hoch. Aber auch bis zum Alter von ca. 30 Jahren wird die Knochendichte durch den täglichen Calciumverzehr beeinflusst. Mit Blick auf den ebenfalls hohen Energiegehalt von Milchprodukten sollten die fettarmen Varianten, die in der Regel die gleiche Menge Calcium enthalten, bevorzugt werden. Die große Vielfalt an Milchprodukten bietet für alle Kinder reichlich Auswahl, jedoch häufig auch mit hohem Zuckeranteil. Selbst gemischte Shakes, Quarks und Joghurts sind eine tolle Alternative und motivieren zum Zubereiten erster Rezepte.

→ Mehr dazu unter Baustein Milch und Milchprodukte auf Seite 48

Eiweiß für die Muskeln: Fleisch, Wurst, Fisch und Ei zum maßvollen Genuss!

Tierische Lebensmittel liefern vor allem Eiweiß und wichtige Mineralstoffe wie Eisen (Fleisch) und Jod (Seefisch).

Problematisch bei vielen tierischen Lebensmitteln ist der Fett- und damit Kaloriengehalt. Insbesondere bei Wurst lässt sich durch eine bewusste Auswahl fettarmer Sorten sehr viel überflüssige Energie einsparen. Fettarmes Muskelfleisch, Schinken und Putenbrust sind empfehlenswert. Fischarten wie Hering, Makrele und Lachs enthalten besonders hochwertige Fischöle, die das Herz-Kreislauf-System mit Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren schützen. Zwei Eier pro Woche sind ausreichend. Dabei werden die „versteckten“ Eier z. B. in Pfannkuchen oder Aufläufen mitgezählt.

Empfehlung:

täglich 1 Portion Fleisch, Fisch, Ei oder Wurst



Pure Energie – Fette und Öle

Fette und Öle sind grundsätzlich sparsam zu verwenden. Als Streichfette kommen Butter oder ungehärtete Margarine in Frage. Besonders empfehlenswert sind Raps- und Olivenöl. Je nach Herstellungsverfahren (raffiniert oder kalt gepresst) eignen sie sich für die verschiedenen Zubereitungsarten. Neben lebenswichtigen Fettsäuren liefern sie auch wertvolles Vitamin E.

Empfehlung:

täglich 2 Portionen



Ganz ohne geht es nicht – Süßigkeiten / Snacks

Naschen kann nicht ganz verboten werden, aber es ist sinnvoll, es auf eine Portion am Tag zu begrenzen. Dafür eignet sich am besten die Zeit nach dem Mittagessen, denn dann kann man problemlos das Zähneputzen anschließen. Leider gibt es unzählige Gelegenheiten, bei denen Kindern zwischendurch zusätzlich Süßes angeboten wird wie beim Bäcker der Lolli, an der Wursttheke das Colafläschchen, in der Kita die Geburtstagssüßigkeiten, Nikolaus der Stiefel, Weihnachten der Teller, Karneval die Karamellen, Halloween das Einsammeln bei den Nachbarn, Ostern, Geburtstage, Omas und Tanten und, und, und. Schnell wird klar, dass die eine Portion in der Realität meist nicht funktioniert und, dass es umso wichtiger ist in der Kita Regeln für den Süßigkeitenverzehr aufzustellen. Alternativen zu Süßigkeiten gibt es viele.

Empfehlung:

täglich nicht mehr als 1 Portion



→ Mehr dazu unter Baustein Zucker und Naschen auf Seite 57

Die täglich erlaubte Menge steckt schon in:

- 1 Kugel Eiscreme + 2 Teelöffel Konfitüre oder
- 1 gestrichener Teelöffel Nuss-Nougat-Creme + 20 Salzstangen oder
- 5 Butterkekse + 3 gehäufte Teelöffel Kakao-Instantpulver oder
- 2 Gläser Limonade

So viel Zucker steckt z. B. in:

Produkt	Portion in Gramm (g) / Liter (l)	Kalorien pro Portion in kcal	Zuckeranteil in Gramm (g) / Zuckerwürfel pro Portion
Kinderjoghurt mit Cerealien	150 g	177	10,5 g / 3,5
Kinderpudding	125 g	145	17,6 g / 6
Trinkjoghurt	100 g	79	12,8 g / 4
Quark im Quetschbeutel	90 g	94,5	11,7 / 4
Cerealien	30 g	115	13 g / 4
Schokoriegel (2 Riegel à 25 g)	25 g	124	12,2 g / 4
Eisteegetränk	0,25 l	70	17 g / 5,5
Fruchtsaftgetränk Orange	0,2 l	88	20 g / 6,5
Kakao, löslich (15 g in 0,2 l Milch mit 1,5 % Fett)	0,2 l	129	18,9 / 6
Kekse für Kinder (6 kleine Kekse)	37,5 g	188	13,5 / 4,5

Quelle: Bärenstarke Kinderkost (S. 82, gekürzt), Verbraucherzentrale NRW, Stand: 01/2015

Wie viel ist eigentlich eine Kinderportion?

Natürlich benötigen lebhaftere Kinder mehr Energie als ruhige, wodurch es besonders schwer ist, Mengeneempfehlungen auszusprechen. Allerdings funktioniert bei Kindern, denen man eine ausgewogene Lebensmittelauswahl anbietet, das Hunger- und Sättigungsgefühl sehr gut. Das ist auch der Grund warum es sinnvoll ist, die Kinder selber ihre Teller füllen zu lassen und niemanden zum Aufessen zu drängen. Wer satt ist, hört auf zu essen – das funktioniert aber nur, wenn es nicht vorher und nachher Süßigkeiten oder Softdrinks gibt, die den Appetit auf die Hauptmahlzeiten verderben. Als Anhaltspunkt für Portionsgrößen hat sich das Handmodell bewährt. Das Maß ist dabei die Größe der Kinderhand, die individuell ist und mitwächst.



Für die einzelnen Lebensmittel ist demnach eine geeignete Portion:

- Getränke ein Glas (ca. 150 ml)
- Brot die ganze Handfläche
- Beilagen wie z. B. Kartoffeln, Reis, Nudeln zwei Hände zur Schale geformt
- Obst und Gemüse großstückig, z. B. Apfel eine Hand voll
- Obst und Gemüse, zerkleinert, kleinstückig, z. B. Trauben, Radieschen zwei Hände zur Schale geformt

→ Milch, Joghurt	1 Glas, 1 Becher
→ Käse, Wurst, Fleisch	der Handteller
→ Fett	in Esslöffeln gemessen, je nach Alter (1,5 – 2 EL)
→ Süßigkeiten	eine Hand voll

Wie oft sollen Kinder essen?

Fünf Mahlzeiten täglich, davon drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten haben sich gut bewährt. Durch die gleichmäßige Aufnahme von Nährstoffen und Energie über den Tag verteilt bleiben Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit erhalten. Ebenso wichtig wie der Energienachschub ist auch das Zusammensein in gemütlicher Atmosphäre, der Austausch mit Eltern, Geschwistern oder anderen Kindern und Erzieher/-innen, sowie das Erlernen und Einhalten von Essensregeln. So wird Essen zu einem festen kommunikativen Bestandteil des Tages.

→ Frühstück – das Sprungbrett in den Tag

Nach einer langen Fastenperiode in der Nacht müssen zu Beginn des Tages die Energie- und Nährstoffspeicher wieder aufgefüllt werden, um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Optimal ist es, wenn sich erstes und zweites Frühstück in Menge und Zusammensetzung ergänzen.

→ Mehr dazu unter Baustein Frühstück auf Seite 30

→ Mittagessen – Auftanken und Aufwärmen

Das Mittagessen nimmt insbesondere in Deutschland eine besondere Stellung ein. Üblicherweise ist es eine warme Mahlzeit meist bestehend aus drei Komponenten, die sowohl Energie als auch lebenswichtige Nährstoffe liefern. Für viele Kinder ist das Essen in der Kita die einzige warme Mahlzeit des Tages und sollte damit entscheidend zu einer optimalen Versorgung beitragen. Damit Kinder dieses Angebot auch annehmen, ist es besonders wichtig die Geschmackspräferenzen zu berücksichtigen.

→ Nachmittagssnack

Etwa zwei Stunden nach dem Mittagessen ist meist Zeit für einen kleinen Nachmittagsimbiss. Um diese Uhrzeit werden viel zu oft schnell verfügbare, überall greifbare Snacks oder Süßigkeiten angeboten. Dabei lässt sich das kleine Mittagstief viel besser mit rohem Gemüse, frischem Obst, Joghurt- oder Quarkspeisen mit frischem Obst oder Vollkorngebäck überbrücken.

→ Abendessen

Ob kalt oder warm – das Abendessen sollte nicht zu spät stattfinden und leicht verdaulich sein. Abwechslungsreiche Brotgesichter* können z. B. durch Rohkostteller, Salate, Getreidebratlinge und verschiedene Vollkornbackwaren ergänzt werden. *Rezept siehe Seite 34

Tip:

Weitere Informationen finden

Sie auch unter

→ www.verbraucherzentrale.nrw/Mahlzeiten

Migration und Ernährung

Migranten in Deutschland

Deutschland ist multikulturell. Wer seinen Wohnsitz in ein anderes Land verlegt, ist laut Definition der Vereinten Nationen ein Migrant. In Deutschland leben heute etwa 16 Millionen Menschen mit Migrationshintergrund mit steigender Tendenz. Dabei überwiegen die Migranten aus europäischer Herkunft, neben Migranten z.B. aus der Türkei, Afghanistan, Ukraine, Syrien und einigen afrikanischen Staaten, die teilweise aus aktueller Notlage zu uns kommen. Insgesamt kommen Migranten aus der ganzen Welt zu uns, also aus fast 200 verschiedenen Herkunftsländern.

Problem: Übergewicht

Kinder mit Migrationshintergrund sind häufiger übergewichtig als Kinder deutscher Herkunft. Bestätigt wird dies auch durch eine Studie des Robert Koch-Instituts, den Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KIGGS). Die Ursachen für das höhere Risiko für Übergewicht bei Migranten sind sehr vielschichtig. Zum einen werden häufiger Fast Food, Knabberartikel und Erfrischungsgetränke verzehrt. Bei diesen Produkten geschieht die Anpassung an deutsche Essgewohnheiten am schnellsten. Zum anderen sind jedoch auch kulturell bedingte Einflussfaktoren von Land zu Land unterschiedlich wie Schlafdauer, Fernsehverhalten, Bewegung und Sport, Essen als Form der Zuwendung sowie die Vorstellung über das ideale Körpergewicht von Kindern. In einigen Ländern wie beispielsweise in der Türkei ist ein wohlgenährtes Kind immer noch ein Zeichen für Gesundheit und Wohlstand.



Essgewohnheiten von Migranten

Essen und Trinken gehören zu den Verhaltensweisen, die in einem fremden Umfeld Identität schaffen. Veränderungen sind abhängig von der Aufenthaltsdauer, dem Rollenverhalten in der Familie, der Religion und dem Grund der Zuwanderung. Aber auch die Einkaufsmöglichkeiten prägen das Ernährungsverhalten, denn wenn Heimatland typische Zutaten verfügbar sind, werden traditionelle Essgewohnheiten länger beibehalten.

An den Hauptnahrungsmitteln jeder ethnischen Küche wird am längsten festgehalten. Mahlzeiten, die kulturell den höchsten Stellenwert haben, wie das Abend- oder Festtagsessen, ändern sich ebenfalls nur sehr langsam. Leichter setzen sich hingegen Veränderungen bei Zwischenmahlzeiten und beim Frühstück durch. So bildet sich ein drittes Ernährungsmuster aus, das sich sowohl von der deutschen als auch von der Ernährungsweise des Ursprungslandes unterscheidet. Der Stellenwert von Essen und Trinken ist in vielen Migrantenfamilien sehr hoch. Es ist daher sinnvoll, sie in die Ernährungserziehung in der Kita mit einzubeziehen. Gleichzeitig lässt sich von der abwechslungsreichen Küche, der Wertschätzung regelmäßiger Mahlzeiten und dem höheren Obst- und Gemüseverzehr, der bei Migrantenfamilien häufig zu beobachten ist, auch profitieren.

Essen und Trinken in aller Welt

Das Essen von Migrantenfamilien ist oft nicht mehr mit der Küche des Ursprungslandes vergleichbar. Doch auch in den Herkunftsländern unterliegen die Essgewohnheiten mit zunehmender Globalisierung einem Wandel. In Deutschland wurden mit der Zeit viele typische Gerichte aus europäischen Nachbarländern wie selbstverständlich in die Speisepläne eingebaut. Sie werden heute nicht mehr als ungewohnt empfunden. Ähnliche Beispiele zeigen sich auf der ganzen Welt sowohl bei den Speisen als auch bei den Tischsitten.



Die türkische Küche

In der türkischen Küche spielen Gewürze eine große Rolle. Die wichtigsten Fleischarten waren aufgrund der muslimischen Religionszugehörigkeit Lamm, Kalb und Rind. Sie werden immer häufiger durch Geflügel ersetzt. Die zahlreichen Gemüsegerichte sind sehr vielfältig in der Zubereitung. Besonders beliebt sind Auberginen, für die es mindestens 40 Zubereitungsarten gibt. Eine wichtige Zutat zur Verfeinerung von Suppen oder als Soße zu Gemüse und Salaten ist der Joghurt. Aus ihm wird auch das erfrischende Getränk Ayran hergestellt. Hülsenfrüchte und Getreide sind ebenfalls häufig verwendete Zutaten in der türkischen Küche. Wie in allen mediterranen Ländern ist es üblich, täglich zweimal warm zu essen, wobei das Abendessen umfangreicher ist als das Mittagessen. Beliebt an Festtagen oder bei Besuch sind auch Süßigkeiten und Süßspeisen mit einem hohen Gehalt an Zucker oder Honig. Als Getränke dienen Wasser – üblicherweise ohne Kohlensäure, Tee und Ayran. Stärker als in deutschen ist in türkischen Familien die Hausfrau und Mutter die zentrale Figur bei Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel. Sie steht im Mittelpunkt, wenn es darum geht, Einfluss auf das Essverhalten in der Familie zu nehmen.

→ Typische Gerichte:

Köfte – Frikadellen

Kıymalı Mercimek – Lamm- und/oder Rinderhackfleisch mit Linsen

Yogurtlu Ispanak – Spinat mit türkischem Joghurt

Die griechische Küche

Sie ist der türkischen Küche in Lebensmittelauswahl und Zubereitung sehr ähnlich, wobei das Mittagessen die Hauptmahlzeit darstellt. Mit Olivenöl zubereitetes Gemüse wird meist kalt gegessen. Auch sonst mögen es die Griechen beim Essen eher lauwarm als heiß, wobei Gegrilltes eine Ausnahme bildet.

→ Typisches Gericht:

Moussaka aus Auberginen und Hackfleisch

Die italienische Küche

Mediterranes Essen wird mit wesentlich mehr frischen Zutaten zubereitet als deutsche Gerichte. Im Vordergrund stehen dabei Getreide, Gemüse, Obst und Fisch. Weniger Verwendung als bei uns finden Fleisch, Butter, Sahne und Kartoffeln. Mittag- und Abendessen sind meist warme Mahlzeiten.

→ Typische Gerichte:

Osso Bucco – geschmorte Rinderbeinscheibe

Pasta – Nudelgerichte

Pizza

Die spanische Küche

Gemüse und Obst spielen frisch, gebraten oder eingelegt eine große Rolle. Typisch sind auch gegrillter Fisch, Eintöpfe aus Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten oder Reis mit Fleisch. Wie in allen südeuropäischen Küchen wird hauptsächlich Olivenöl verwendet. Die Hauptmahlzeit ist das warme Mittagessen. Das Frühstück spielt in Spanien wie aber auch in vielen anderen südeuropäischen Ländern keine große Rolle. Getoastetes Brot mit Marmelade und ein Saft oder Kaffee für die Erwachsenen sind üblich.

→ Typische Gerichte:

Paella – Reispfanne mit Fisch, Meeresfrüchten und Fleisch

Gazpacho – kalte Gemüsesuppe

Die russische Küche

Hier finden sich orientalische und abendländische Einflüsse. In vielen Gerichten sind saure Sahne, Kohl und Rote Beete enthalten. Auch Fleisch und Kartoffeln gehören zu den Grundnahrungsmitteln wobei vegetarische Gerichte eher selten zu finden sind. Vielfalt gibt es bei Suppen und Eintöpfen (z. B. Borschtsch, Solyanka) aber auch bei Broten. Kwas, aus vergorenen Roggenkörnern, ist neben Tee das am weitesten verbreitete Getränk in Russland.

→ Typische Gerichte:

- Kohleintopf mit Rindfleisch
- Borschtsch – Rote-Beete-Suppe mit Rindfleisch
- Kohlrouladen

Die polnische Küche

Diese Küche ist sowohl von Russland als auch von Westeuropa beeinflusst. Es gibt viele Fischgerichte. Fleisch wird hingegen weniger gegessen. Milchprodukte wie Sauermilch, Sahne und Quark sind häufig verwendete Lebensmittel.

→ Typische Gerichte:

- Königsberger Klopse – Kalbfleischklößchen in Kapernsoße
- Piroggen – Teigtaschen mit verschiedensten Füllungen
- Forelle süßsauer – mit Kirschen

Die Küche in Ländern wie: Bosnien und Herzegowina, Republik Kroatien, Serbien, Republik Slowenien, Montenegro, ehemalige jugoslawische Republik Mazedonien

Die Küche des östlichen Teils bestehend aus Serbien, Mazedonien und Teile von Bosnien-Herzegowina ist vom Islam geprägt. Die Speisen sind ähnlich wie in der Türkei. Im westlichen Teil herrschen eher mitteleuropäische Gewohnheiten vor.

→ Typische Gerichte:

- Cevapcici – Hackfleischröllchen
- Serbische Bohnensuppe
- Rozata – Karamellpudding

Die asiatische Küche (Südostasien und Ostasien)

China

So groß wie das Land, so unterschiedlich ist auch die Küche in China. Es gibt zahlreiche Regionalküchen, die aber auch einige Gemeinsamkeiten aufweisen. So sind Reis, Tofu und Sojasauce landesweit wichtige Zutaten. Außerdem fehlen in der chinesischen Küche Milchprodukte, da die Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit), wie in allen asiatischen Ländern, weit verbreitet ist. Beim Fleisch stehen Schweine- und Geflügelfleisch im Vordergrund. Die Zutaten in der traditionellen Zubereitungsart werden vom Koch mundgerecht zerteilt und in einem Wok auf offener Flamme zubereitet. In den südlichen Regionen wird dabei schärfer gewürzt als im Norden.



Die Tischsitten unterscheiden sich erheblich von den europäischen. So darf geschmatzt, geschlürft und sogar gerülpst werden, auch das Reden mit vollem Mund ist erlaubt. Neben den Stäbchen gehören Keramiklöffel zum Essbesteck. Suppen- und Reisschüsseln werden mit der Hand zum Mund geführt, um das Essen zu erleichtern. Im heutigen China, vor allem in den Städten, werden immer mehr international übliche Tischsitten übernommen. Eine Ausnahme bildet das Schlürfen. Durch die gleichzeitige Aufnahme von Flüssigkeit und Luft kommen die Aromen und dadurch der Geschmack flüssiger Speisen besser zur Geltung.

→ Typische Gerichte:

- Shuizhu niurou – Rindfleisch nach Sichuan Art
- Peking Ente

Japan

Das Grundnahrungsmittel in Japan ist Reis, der auch schon zum Frühstück gegessen wird. Fisch und Meeresfrüchte gehören ebenfalls zu den häufig verwendeten Nahrungsmitteln. Von anderen ostasiatischen Küchen unterscheidet sich die japanische dadurch, dass sie weniger Öl und Gewürze verwendet. Dadurch bleibt der Eigengeschmack der frischen Produkte deutlicher erhalten.

→ Typische Gerichte:

- Sushi
- Misosuppe – klare Suppe aus Sojapaste
- Tempura – frittierte Speisen

Korea

Die koreanische Küche ist stark von der chinesischen beeinflusst. Das Grundnahrungsmittel Reis war jedoch im 19. Jahrhundert noch der Oberschicht vorbehalten. Damals wurden stattdessen Hirse, Hafer und Buchweizen verwendet. In Korea herrschen strenge Tischsitten, die vor allem von jüngeren eingehalten werden als Zeichen des Respekts. Die älteste Person beginnt mit der Mahlzeit. Essen wird nicht mit der Hand vom Teller genommen. Mit der linken Hand zu essen gilt als unfein. Im Gegensatz zu China werden die Schüsseln auch nicht an den Mund gehalten. Schmatzen oder laute Geräusche von Löffeln und Stäbchen sind verpönt, Schlürfen dagegen üblich.

→ Typische Gerichte:

- Kimchi – eingelegter Kohl mit vielen Zutaten
- Bulgogi – Rinderfilet



Thailand

Die Thai-Küche wird bei Zutaten und Gerichten von asiatischen, indischen und europäischen Einflüssen geprägt. Auch hier ist Reis das Grundnahrungsmittel. Erst zu Beginn des 19. Jahrhunderts wurde die Sitte eingeführt mit Löffel und Gabel zu essen. Vorher dienten die Finger als Besteck. Mit der Gabel werden die mundgerechten Stücke auf den Löffel geschoben, sie selbst wird nicht zum Mund geführt. Traditionell sitzt man während der Mahlzeiten auf dem Boden. Geräusche durch Besteck und Geschirr werden ebenso wie geräuschvolles Schmatzen vermieden.

→ Typische Gerichte:

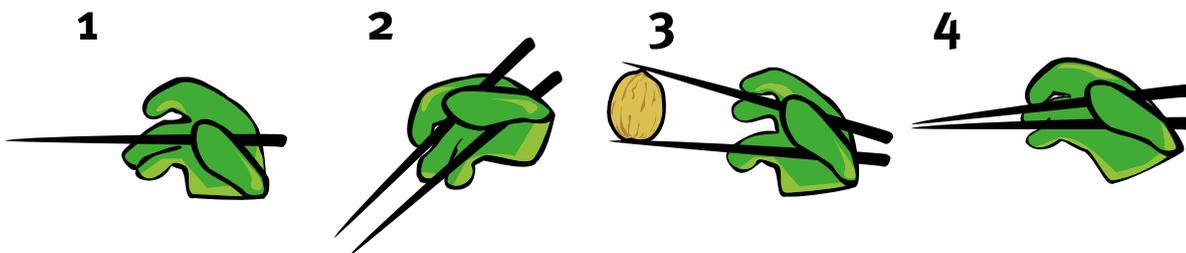
Gaeng – Currys

Kaeng Phet – scharfe Suppe

Tom Yam Kung – sauer scharfe Suppe mit Garnelen

Mit Stäbchen essen macht schlau...

... denn das schwierige Hantieren mit den beiden schmalen Stäbchen erfordert viel Konzentration und Fingerfertigkeit der Kinder. In China üben schon die Kleinsten mit Stäbchen umzugehen. Dabei gibt es einen Trick den Anfang etwas zu erleichtern. Dazu werden die Stäbchen im hinteren Teil mit einem Gummiband fixiert. Die Kinder dürfen zunächst weiter vorne anfassen. Eine lustige Übung, die man beispielsweise mit Popcorn ausprobieren kann.



Die afrikanische Küche

In Nordafrika findet man eine Mischung aus mediterraner und arabischer Küche. Häufig verwendete Lebensmittel sind Fisch, Lammfleisch, Gemüse, Obst, Datteln, Mandeln, Oliven und Kichererbsen. Die meisten Gerichte sind stark gewürzt. Im südlichen Afrika herrschen je nach Provinz indische und europäische (seit dem 19. Jahrhundert hauptsächlich englische) Einflüsse vor. Hauptzutaten der Gerichte sind Lamm, Rindfleisch oder Wild. Gemüse ist nur Beilage. In der schwarzafrikanischen Küche wird als Ersatz für Brot und andere Beilagen ein Brei aus zerstoßenen Körnern (Mais, Maniok, Hirse) und Wurzeln hergestellt, der mit den Fingern gegessen wird, dazu gibt es Eintöpfe oder Saucen, die Gemüse, Fisch oder selten Fleisch enthalten. Früchte wie Ananas, Kochbananen oder Zitrusfrüchte werden häufig verwendet.

Mit Händen essen macht Spaß

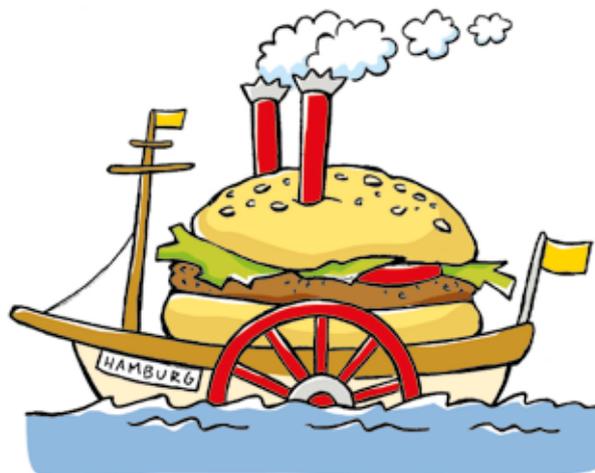
In Afrika essen viele Menschen mit den Händen. Dabei wird fast ausschließlich die rechte Hand benutzt, da die linke als unrein gilt. Üblich ist es auch eine große Schale Essen in die Mitte zu stellen, sich rundherum auf den Boden zu setzen und zusammen daraus zu essen. Es macht Spaß, es einmal auszuprobieren, zum Beispiel mit klein geschnittenem Gemüse, das macht zum Üben nicht so viel Geklecker.

Die amerikanische Küche

Auf dem amerikanischen Kontinent gibt es ebenfalls eine Reihe unterschiedlicher Küchentraditionen. Beeinflusst wurden sie durch die Gewohnheiten der Ureinwohner und die Traditionen der europäischen Einwanderer. Die US-amerikanische Küche besteht entgegen dem weit verbreiteten Vorurteil nicht nur aus Fast-Food wie dem bekannten Hamburger oder Hot Dog. Je nach Region gibt es auch asiatische oder mediterrane Einflüsse. In der traditionellen US-Küche wird allerdings meist nicht an Zucker und Butter gespart. Üppig ist das vielfältige Frühstück mit Ei, Speck, Toast und Würstchen, das von gesundheitsbewussten Amerikanern jedoch häufig durch Müsli, Smoothies und Orangensaft ersetzt wird. Typische Südstaatengerichte sind frittiert, ein Einfluss der früheren Sklaven der Region. Die Küche der Afroamerikaner in den Südstaaten entstand aus Zutaten, die billig waren und keine andere Verwendung fanden, wie z. B. Spareribs und Chicken Wings. Mais, Reis und Süßkartoffeln dienten damals wie heute als Sättigungsbeilage.

Hauptzutaten der mexikanischen Küche sind Mais, Bohnen, Früchte und Gemüse. Ursprünglich wurden nur Truthähne gehalten, erst durch die Spanier kamen Rinder, Schafe, Ziegen und Hühner hinzu.

Die argentinische Küche zeichnet sich durch einen hohen Anteil an Rindfleisch aus. Daneben gibt es Gerichte, die durch europäische Einwanderer, hauptsächlich Italiener, geprägt wurden.



Gesund essen – eine Frage des Geldes?

Familien mit geringem Einkommen fällt es häufig schwer, eine ausgewogene Ernährung für die ganze Familie sicherzustellen. Ein niedriger beruflicher Status und eine ungenügende Schulbildung der Eltern bergen ebenfalls ein höheres Risiko für Übergewicht. Kinder, die bereits in Armut aufwachsen, sind laut Studien häufiger übergewichtig als Kinder wohlhabender Eltern. Statt Vollkornbrot, Obst und Gemüse stehen öfter Limonade und Fertiggerichte auf dem Speiseplan.

Für Kinder wird derzeit umgerechnet ein Betrag von knapp mehr als 3,40 € pro Tag, für Jugendliche von 14 bis 18 Jahren ein Betrag von rund 4,96 € beim Arbeitslosengeld II für Verpflegung angesetzt. Fraglich ist, ob dieser Betrag ausreicht, um eine ausgewogene Ernährung sicher zu stellen. Mit zunehmendem Alter der Kinder steigt der Bedarf und die Versorgungslücke kann größer werden.

Sich mit wenig Geld vollwertig zu ernähren, heißt dort einzukaufen, wo es am preiswertesten ist. In der Praxis bedeutet das: Sonderangebote nutzen, die Vorratshaltung optimieren und aus „einfachen“ und saisonalen Lebensmitteln schmackhafte Gerichte herstellen. Oft fehlt es aber an entsprechendem Ernährungswissen und an Kochkenntnissen. Sogar der Transport kann zum Problem werden, wenn ausschließlich öffentliche Verkehrsmittel für den Einkauf zur Verfügung stehen.

Wer mit einem geringen Einkommen leben muss, hat meist noch ganz andere Sorgen. Arbeitslosigkeit und die Bewältigung verschiedenster Alltagsprobleme stehen an erster Stelle. Gerade diese Eltern wollen ihren Kindern mit Milchriegeln und Co. als Pausensnack etwas Gutes tun, um sie für armutsbedingte Belastungen zu entschädigen und ihnen einen Außenseiterstatus in Kindertagesstätte und Schule zu ersparen.

→ Der Kita kommt hier eine große Bedeutung zu.

Gerade in Ganztageseinrichtungen kann die Chancengleichheit von Kindern aus schwächeren sozialen Schichten gefördert werden. Das gelingt sowohl mit einer guten Versorgung durch ausgewogene Mahlzeiten, als auch durch eine gesundheitsfördernde Ernährungserziehung in den Gruppen.



Trinkwasser erfrischt!

Trinkwasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Weltweit entwickelt es sich mehr und mehr zu einem knappen Gut. Ausreichend verfügbares und hygienisch einwandfreies Trinkwasser ist eine wesentliche Säule für eine gesunde Ernährung.

Der Mensch besteht zur Hälfte aus Wasser

Wasser ist Baustein jeder unserer Zellen, und damit zu über 50 % Bestandteil unseres Organismus. Beim Kindergartenkind sind es sogar etwa 63 % Wasseranteil.

Wasser hat viele lebenswichtige Aufgaben wie beispielsweise Lösungs- und Transportmittel für Nährstoffe und es spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Körpertemperatur.

Warum müssen wir trinken?

Unser Körper gibt ständig Wasser ab, über die ausgeatmete Luft, über Haut, Urin und Stuhl. Durch Schwitzen wird der Wasserverlust noch gesteigert. Knapp die Hälfte der täglich benötigten Flüssigkeit wird von Kindern normalerweise mit der Nahrung aufgenommen. Die restliche Menge wird getrunken. Sobald ein Durstgefühl auftritt, ist der Flüssigkeitsverlust schon relativ groß. Es ist also empfehlenswert, das Trinken durch regelmäßiges Angebot zu fördern. Nur Kinder, die ausreichend trinken, sind fit und leistungsfähig. Während es möglich ist, mehrere Wochen ohne feste Lebensmittel auszukommen, besteht unter Umständen schon nach 2-4 Tagen Lebensgefahr, wenn keine Getränke aufgenommen werden.

Wie viel sollen Kinder trinken?

Der Flüssigkeitsbedarf bei Kindern ist recht unterschiedlich. Laut Empfehlung sollten Kinder täglich mindestens sechs Portionen à ca. 150 ml trinken. An heißen Tagen bei Spiel und Sport kann der Wasserbedarf deutlich ansteigen.

Was sind geeignete Durstlöcher?

Durstlöcher Nummer eins ist und bleibt das Wasser. Es ist ratsam Kinder früh daran zu gewöhnen und keine anderen Getränke im Alltag anzubieten. Die einzige uneingeschränkt gute Alternative ist ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee, aber wegen des Zuckergehalts kein Instanttee. Fruchtsaftchorlen im Verhältnis drei Teile Wasser zu einem Teil Saft werden ebenfalls empfohlen, eignen sich jedoch nicht als dauerhafter Durstlöcher, da die Zähne durch ständigen Kontakt mit Fruchtsäure und Fruchtzucker geschädigt werden können.

Anders sieht es aus, wenn beim Sport nachgetankt wird. Da auch Mineralstoffe und Zucker während einer Sportpause gut tun, sind Fruchtsaftchorlen hier empfehlenswert.

Saft und Milch oder Kakao sind keine Durstlöcher, sondern Zwischenmahlzeiten oder Bestandteile von Mahlzeiten. Sie liefern neben der Flüssigkeit erwünschte Nährstoffe und Vitamine sowie Energie.

Limonade, Fruchtsaftgetränke oder Nektar sollten die Ausnahme sein.

Diese meist sehr süßen Getränke liefern viel Energie aus Zucker. Sie eichen den Geschmackssinn auf sehr süß und machen eher durstig statt den Durst zu löschen.

Tipp:

Warme Getränke löschen oftmals den Durst besser und effektiver als kalte. Eiskalte Getränke verursachen häufig Magenbeschwerden.

Getränke immer griffbereit halten

Erfrischende Durstlöcher sollten immer griffbereit sein und auch regelmäßig angeboten werden. Kinder, die wenig trinken sollte man aber nicht mit süßen Alternativen locken. Oft wird auch durch wasserreiches Obst und Gemüse Flüssigkeit nachgetankt.

Fruchtsaft, Limonade und Co

Der genaue Blick auf's Etikett lohnt sich, denn nicht überall wo *Frucht* draufsteht sind auch nennenswerte Fruchtmengen drin.

→ **Fruchtsaft:**

Nur wo *Saft* draufsteht handelt es sich um 100 % Saft der Frucht.

→ **Fruchtnektar:**

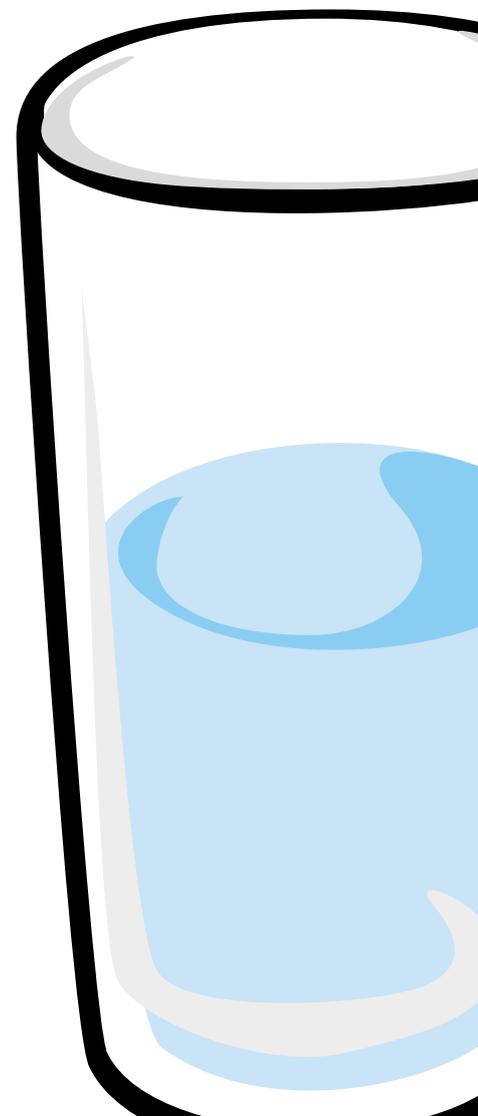
Hier beträgt der Fruchtanteil je nach Frucht nur 25 – 50 %. Nektar wird hergestellt aus Fruchtsaft und/oder Fruchtmark gemischt mit Wasser und Zucker.

→ **Fruchtsaftgetränk:**

Mit einem Fruchtanteil von 6 – 30 % liegen Fruchtsaftgetränke noch unter dem Obstgehalt von Nektar. Auch hier sind neben Fruchtsaft und/oder Fruchtmark Wasser und viel Zucker enthalten.

→ **Limonaden:**

Sie enthalten kaum Frucht, dafür aber Wasser, sehr viel Zucker, Genuss-säuren und Aromen.



Trendgetränke – was ist drin?

Die Vielfalt im Bereich der Erfrischungsgetränke ist riesengroß. Die meisten dieser Neuheiten sind für Kinder als Durstlöscher ungeeignet, da sie Koffein, Zucker oder andere Zusätze enthalten.

→ Energy-Drinks

sind Erfrischungsgetränke mit anregenden Zusätzen wie Taurin, Guarana, Koffein oder Ginseng. Die Koffeinmenge einer Dose (0,2 l) entspricht einer Tasse Kaffee – für Kinder ungeeignet.

→ Eistee- und Instant-Teegetränke

enthalten verschiedene Zuckerarten oder Süßstoffe und in der Regel auch noch Aromen, Säuerungsmittel, Fruchtkonzentrate oder Fruchtsäfte. Dadurch schmecken sie oft künstlich. Kinder gewöhnen sich schnell an diesen intensiven Geschmack und lehnen dann geeignete Durstlöscher ab.

→ Light- oder Diätgetränke

sind für Kinder trotz des niedrigen Kaloriengehaltes ebenfalls nicht empfehlenswert. Durch den Austausch von Zucker durch Süßstoff oder Zuckeraustauschstoffe entsteht ein intensiver Süßgeschmack, der die Gewöhnung an diese Geschmacksrichtung fördert.



Praxistipps für die Kindertagesstätte

- Wasser sollte immer verfügbar sein, angeboten werden und alle Kinder regelmäßig aufgefordert werden etwas zu trinken.
- Wenn es zum Frühstück Saft oder Milch gibt, sollten dann diese Getränke anschließend tabu sein und zum Durstlöschern ausnahmslos Wasser und Tee zur Verfügung stehen.
- Zur Auswahl sollten Wasser mit und ohne Kohlensäure stehen.
- An heißen Tagen, nach anstrengendem Toben, nach sportlichen Aktivitäten und/oder zu bestimmten Uhrzeiten können Trinkpausen eingerichtet werden, die den Kindern bewusst machen, dass man das Trinken nicht vergessen darf.

Getränke in anderen Ländern

Wasser ist das wichtigste Getränk rund um den Globus. In den meisten Ländern trinken die Menschen Wasser ohne Kohlensäure. Außerdem gibt es landestypische Erfrischungsgetränke. Beispielsweise wird in heißen Ländern oft Tee zum Durstlöschern getrunken. Es klingt erstaunlich, aber warme Getränke können wunderbar erfrischen.

Andere landestypische Durstlöscher sind:

→ **Kwas aus Russland und der Ukraine**

Kwas wird auch Brotbier genannt, da es aus Wasser, Roggen und Malz gewonnen wird. Bei der Gärung entsteht Milchsäure und auch ein bisschen Alkohol. In Russland wird Kwas oft aus Tankwagen angeboten.

Kwas ist für Kinder ungeeignet.

→ **Kokoswasser aus tropischen Ländern**

Die Kokospalme mag es warm und feucht. Deswegen wächst sie nur in tropischen Gebieten, in denen es durchschnittlich 27 °C warm ist und außerdem viel regnet. In jeder Kokosnuss befindet sich – solange die Frucht noch unreif ist – ungefähr ein Liter Kokoswasser – eine klare leicht süßliche Flüssigkeit. In manchen Gegenden dient die Kokosnuss als Trinkwasserersatz.

→ **Ayran aus der Türkei und Lassi aus Indien**

In der Türkei erfrischt man sich mit Ayran. Dieser Joghurtdrink wird zu zwei Teilen aus säuerlichem, türkischen Joghurt* und einem Teil Wasser gemixt. Der Drink wird mit Salz gewürzt und schaumig geschlagen. In Indien gibt es ein ähnliches Erfrischungsgetränk namens Lassi.

*Rezept auf Seite 52.

❖ Kinder Experimentierecke

Wasserballett

Hier wird ein kleines Experiment gezeigt, das den Kindern die Kraft der Kohlensäure vor Augen führt. Nehmen Sie zwei schmale Gläser. Das eine wird mit Leitungswasser, das andere mit stark sprudelndem Wasser gefüllt. In jedes Glas geben die Kinder nun ein bis zwei Rosinen und beobachten das Wasserballett im zweiten Glas.





Kinder Kochecke

Kinderbowle

Das wird benötigt:

- 400 g Früchte der Saison
z. B. Erdbeeren, Himbeeren,
Kirschen, Apfelsinen, Kiwi
- Saft einer Zitrone
- je einen halben Liter Apfelsaft
und Mineralwasser

So wird's gemacht:

1. Wasche oder schäle die Früchte.
2. Schneide sie in mundgerechte Stücke.
3. Gib die Obststücke in eine Glaskaraffe oder in eine Bowleschüssel und beträufle sie mit Zitronensaft.
4. Zum Schluss gießt du die Bowle mit kaltem Apfelsaft und Mineralwasser auf.

Kinderpunsch

Das wird benötigt:

- Früchtetee (Teebeutel oder loser Tee)
- 2 Äpfel
- 2 Apfelsinen
- ¼ Liter Apfelsaft
- 1 Zimtstange
- 3 EL Rosinen
- evtl. Honig oder Zucker
zum Abschmecken

So wird 's gemacht:

1. Berechne 1 L Früchtetee zu.
2. Schneide die gewaschenen Äpfel in mundgerechte Stücke.
3. Schäle die Apfelsinen und schneide auch sie in mundgerechte Stücke.
4. Gib das Obst in den heißen Tee.
5. Gib Apfelsaft, Zimtstange und Rosinen dazu.
6. Erhitze nun den Punsch noch einmal kurz und schmecke ihn evtl. mit wenig Honig oder Zucker ab.

Eistee

Das wird benötigt:

- Rooibosteeblätter (oder Beutel)
- Pfefferminzteeblätter (oder Beutel)
- ¼ Liter Orangensaft
- 1 TL Zitronensaft

So wird's gemacht:

1. Berechne 1 L Tee mit 1-2 EL Rooibosteeblättern und 1 EL Pfefferminzteeblättern zu.
2. Den Tee abkühlen lassen.
3. Gib Orangensaft und Zitronensaft in den kalten Tee und trinke ihn gut gekühlt.

❖ Aktionsbaustein Getränke 1

Fit bleiben mit Durstlöschern

→ Ziel:

Kinder lernen Getränke und Durstlöcher kennen und erfahren, wie viel sie täglich trinken sollten.

→ Vorbereitung:

Plaketten/Anstecker für jedes Kind vorbereiten: *ruhiger Typ*; *perliger Typ*; *spritziger Typ*. Vorlagen kopieren (Trinkplan und Getränkeliste unter → www.verbraucherzentrale.nrw/joschi).

→ Das wird benötigt:

- zu 1: Augenbinde, Leitungswasser/stilles Wasser, leicht sprudelndes Wasser, stark sprudelndes Wasser, Gläser
- zu 2: Verpackungen von verschiedenen Getränken:
„nur ab und zu“-Getränke: Limonade, Nektar, Fruchtsaftgetränke.
Zum Essen oder als Zwischenmahlzeit: Milch, Säfte.
Durstlöcher: Wasser, Saftschorle.
- zu 3: Malutensilien, Papier, Kleber

Durchführung:

1. Aktion: Wasser schmecken

Mit verbundenen Augen erschmecken die Kinder Leitungswasser, stilles Wasser, leicht sprudelndes Wasser und stark sprudelndes Wasser. Anschließend bekommen sie eine Plakette mit dem Wasser, das ihnen am besten schmeckt: ich bin ein ruhiger Typ, ich bin ein perliger Typ, ich bin ein spritziger Typ...

2. Aktion: Durstlöcher und andere Getränke

Bei dieser Aktion lernen die Kinder Durstlöcher von energiereichen Getränken zu unterscheiden. Es wird besprochen, dass der Körper viel Flüssigkeit, aber nicht jedes Mal Energie braucht und dass auch die Zähne froh sind, wenn sie nicht ständig mit Zucker oder Säure in Berührung kommen. Dazu werden Getränkeverpackungen sortiert in die Kategorien:

- zum Essen oder als Zwischenmahlzeit trinken
- reichlich zum Durstlöcher
- nur ab und zu genießen

3. Aktion: Wie viel Flüssigkeit brauche ich jeden Tag

Die Kinder schneiden aus der Vorlage die Getränke aus, die sie mögen, malen sie aus und kleben sie auf ihren eigenen Trinkplan. Joschi passt mit auf, dass neben Saft (z. B. morgens) und Milch (z. B. abends) auch Wasser oder ein anderer Durstlöcher getrunken werden (z. B. in der Spiel- oder Sportpause). Insgesamt sollte jedes Kind mindestens 6 Getränke auf den Plan kleben – dabei dürfen sich die Durstlöcher öfter wiederholen.



❖ Aktionsbaustein Getränke 2

Wasser trinken statt zusammen sinken!

→ Ziel:

Den Kindern soll spielerisch ihr Wasserbedarf und geeignete Getränke bewusst gemacht werden.

→ Vorbereitung:

Entsafter leihen oder Saftpresse mitbringen. Leere, saubere Getränkepackungen oben aufschneiden, beschriften und mit entsprechender Anzahl Zuckerwürfeln füllen.

→ Das wird benötigt:

- zu 1: Vier undurchsichtige Getränkeverpackungen mit großer Öffnung z. B. Orangensaft, Traubensaft, Limo, Apfelschorle und Eistee, Zuckerwürfel.
- zu 2: Obst zum Saft pressen, Löschpapier und einige Lebensmittel zum Ermitteln des Wassergehaltes wie Apfel, Melone, Brot und Rosinen.

Durchführung:

1. Aktion: Spielerisch den Zuckergehalt verschiedener Getränke herausfinden

Es werden vier oder fünf Gruppen gebildet, die sich jeweils hintereinander auf einer Linie aufstellen. In einigen Metern Entfernung vor ihnen steht jeweils eine Getränkepackung (undurchsichtig nach innen, aber beschriftet mit der Art der Getränke, z. B. Limo, Eistee, Orangensaft und Apfelschorle). Die oben offenen Verpackungen enthalten symbolisch den Zuckergehalt in Form von Zuckerwürfeln. Nun geht es darum, dass jedes Kind jeweils einen Zuckerwürfel aus der Packung nimmt und ihn zurück an die Ziellinie bringt, wo jeweils eine Schüssel bereit steht. Jetzt läuft das nächste Kind los und holt den nächsten Würfel aus der Packung. Die Gruppe mit dem niedrigsten Zuckergehalt im Getränk ist am schnellsten fertig und hat gewonnen. Es wird gespielt, bis alle Zuckerwürfel der Gruppen an der Ziellinie angekommen sind. Jetzt können die Kinder noch mal untersuchen, wie viel Zucker in den Getränken jeweils enthalten ist.

2. Aktion: Wasser in Lebensmitteln

Nicht nur durch Getränke wird der Flüssigkeitsbedarf gedeckt, sondern auch durch Lebensmittel. Die Kinder zählen auf, in welchen Lebensmitteln viel Wasser enthalten ist. Es wird besprochen, dass besonders Obst und Gemüse ordentlich Wassernachschub liefern.

Wenn möglich wird mit einer Saftmaschine Saft gemacht, alternativ werden Orangen gepresst oder Melone zur Erfrischung mundgerecht aufgeschnitten. Um den Kindern den Wassergehalt zu veranschaulichen, eignet sich auch



ein Löschpapiertest. Dazu werden verschiedene Lebensmittel wie Apfel, Melone, Brot und Rosinen aufgeschnitten und ein Löschpapier aufgelegt. Bei hohem Wassergehalt saugt sich das Löschpapier schnell voll.

Achtung, nicht mit fetthaltigen Lebensmitteln verwechseln.

3. Aktion: Getränke zuordnen

Bei diesem Spiel sitzen alle im Kreis. Die Erzieherin fängt an und sagt: wenn ich so richtig durstig bin, dann trinke ich am allerliebsten.... Wenn nun ein Getränk zum Durstlöschen folgt, stehen die Kinder auf. Ist es ein Getränk, das viel Energie enthält bleiben sie sitzen. Wer versehentlich falsch aufsteht, macht zwei Hampelmänner. Die nächste Runde beginnt mit: zum Frühstück trinke ich gerne ein Glas.... Hier stehen die Kinder nur auf, wenn ein Durstlöcher oder ein geeignetes Getränk wie Milch, Kakao oder Saft genannt wird. Bei Cola, Kaffee oder Limonade bleiben alle sitzen. Eventuell wird auch noch mal besprochen, dass es Getränke mit Koffein gibt, die für Kinder nicht geeignet sind. Wer falsch aufsteht soll hüpfen!

Weitere Spielideen:

→ Getränkefamilien finden

Joschi berichtet den Kindern, dass er ganz verwirrt ist, weil es so viele verschiedene Getränke gibt. Die Kinder sollen ihm helfen, Ordnung in das Wirrwarr zu bringen.

Jedes Kind bekommt eine Karte, auf dem eine Getränkefamilie (Säfte, Milch, Mischgetränke, Limo) symbolisch dargestellt ist.

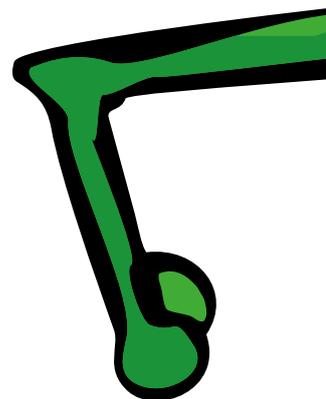
Die Kinder laufen damit durch den Raum und müssen möglichst schnell ihre anderen Familienmitglieder finden. Dies geschieht durch Gucken auf die Karten oder Rufen des Namens. Die Familien setzen sich zusammen hin. In der Raummitte legt die Erzieherin nun verschiedene Getränkeetiketten und -verpackungen aus und die Kinder müssen sich die Produkte ihrer Familie nacheinander holen. Wenn alle fertig sind, bespricht Joschi mit allen Kindern die jeweilige Auswahl.

→ Kommando Bimberle

Joschi ist nun noch etwas Lustiges eingefallen. Jeder kennt doch bestimmt „Kommando Bimberle“. Joschi lässt nicht die Vögel hoch fliegen, sondern alle Getränke, die die Kinder jetzt kennen gelernt haben.

Alle Kinder sitzen um einen Tisch und klopfen mit ihren Fingern darauf. Der Spielleiter ruft: „Der Apfelsaft fliegt hoch“ und reißt die Arme in die Luft. Die Kinder dürfen nur bei den Getränken die Arme nach oben nehmen, bei anderen Dingen aber am Tisch lassen.

Bei größeren Kindern könnte man auch sagen: „Die Milch ist gesund und fliegt hoch“. Die Kinder dürfen nur bei gesunden Getränken die Arme nach oben nehmen.



Frühstück – Start in den Tag

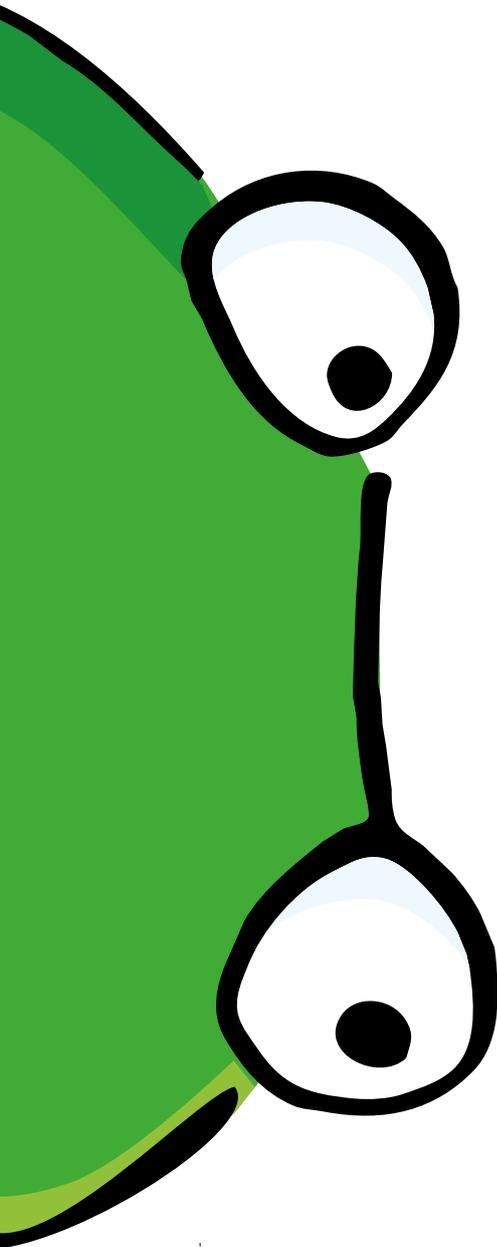
Wer morgens im Kindergarten fit sein will, braucht neben erholsamem Schlaf auch ein ausgewogenes Frühstück. Das kann je nach Lust und Vorlieben süß oder salzig, flüssig oder knusprig sein. Wichtig ist allerdings, dass es Energie für die nächsten Stunden spendet, damit auch Wissensdurst und Lernhunger optimal gestillt werden können!

Es ist allgemein bekannt:

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des ganzen Tages. Dies gilt vor allem für Kinder im Wachstumsalter. Nach der langen Nacht sind die Energiespeicher leer und sowohl Gehirn als auch Muskeln brauchen „Nahrung“. Wer jetzt nicht frühstückt, ist unkonzentriert und weniger leistungsfähig. Der Körper muss Energie aus seinen Reserven mobilisieren. Ein Kräfte zehrender Aufwand, der notwendig ist, damit das Gehirn ausreichend mit Zuckerbausteinen, der so genannten Glucose, versorgt werden kann. Auch Calcium sollte jetzt bereitgestellt werden, denn Knochen und Zähne bauen sich ständig auf und sind auf Nachschub angewiesen. Gerade während des Wachstums ist der Bedarf hoch. Jetzt werden die Grundlagen für eine hohe Knochendichte und damit einem lebenslangen Schutz vor Osteoporose, dem im Alter auftretenden Knochenschwund, gelegt.

Wie sieht ein gesundes Frühstück aus?

In erster Linie sollten die Vorlieben der Kinder berücksichtigt werden, denn zunächst geht es darum, überhaupt zu frühstücken. Optimal ist ein Mix, in dem Getreide, Milch und Obst/Rohkost zu etwa gleichen Teilen enthalten sind. Dabei können diese drei Komponenten beliebig auf das erste und zweite Frühstück verteilt werden. Die Getreideportion besteht beispielsweise aus einer Scheibe Brot, einem Müsli oder Haferflocken. Die Milchkomponente kann getrunken werden, auch als Kakao oder Milch pur. Oder sie besteht aus einem Milchprodukt wie Joghurt, Käse oder Quark. Das Obst ist beliebt als Orangen- oder Apfelsaft. Obstsalat, Obstspieße oder püriertes Obst im Milchshake sind leckere Alternativen. Kirschtomaten, Gurkenscheiben, Paprikastreifen oder eine Möhre gehören ebenfalls in diese Rubrik und können prima in den Kindergarten mitgenommen werden. Je nach Vorlieben und Appetit am frühen Morgen können erstes und zweites Frühstück beliebig kombiniert werden. Insbesondere wenn weder Saft noch Milch getrunken wurde, muss auch für ausreichend Flüssigkeit gesorgt werden. Wasser, ungesüßter Tee oder stark verdünnte Saftschorlen sind optimale Durststiller. Kalorienreiche Getränke hingegen müssen als Mahlzeit betrachtet werden.



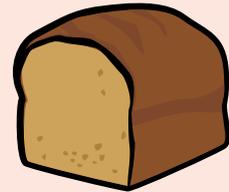
Aus diesen vier Komponenten kann ein vollwertiges Frühstück bestehen.

Dabei sollten sich das Frühstück zu Hause und im Kindergarten ergänzen.

Getreide

Die Kohlenhydrat-Komponente für Energie

- Brot (am besten Vollkorn)
- Müsli (auch Mischungen ohne Zucker)
- Schmelzflocken (in Saft oder Joghurt gerührt)
- Vollkorntoast, Knäckebrot
- Haferflocken



Milch und Milchprodukte

(1,5% Fett bei Milch oder niedrige Fettgehaltsstufe bei Quark, Käse mit einem Fettgehalt zwischen 30 und 45 %)

Die Eiweiß-Komponente, mit dem Calciumbaustein für Muskeln und Knochen

- Ein Glas Milch, evtl. mit etwas Honig oder Kakao
- Joghurt oder Trinkjoghurt (am besten selber zubereitet, da oft sehr zuckerhaltig)
- Käse, Frischkäse, Goudawürfel (evtl. als Spieß mit Trauben)
- Quark
- Milchshake



Obst oder Gemüse

Die Vitamin-Komponente für das Immunsystem

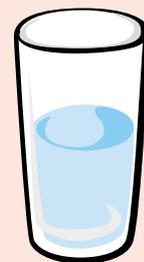
- Orangensaft, Apfelsaft etc.
- Obstsalat
- Mundgerechtes Gemüse wie Kirschtomaten, Paprikastreifen, Kohlrabistreifen, Salatgurke
- Fruchtmus
- Lieblingsobst püriert im Milchshake



Getränke

Die Grundlage für alle Körperfunktionen

- Mineralwasser
- Leitungswasser
- Ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee
- Saftschorle aus einem Teil Saft und drei Teilen Wasser

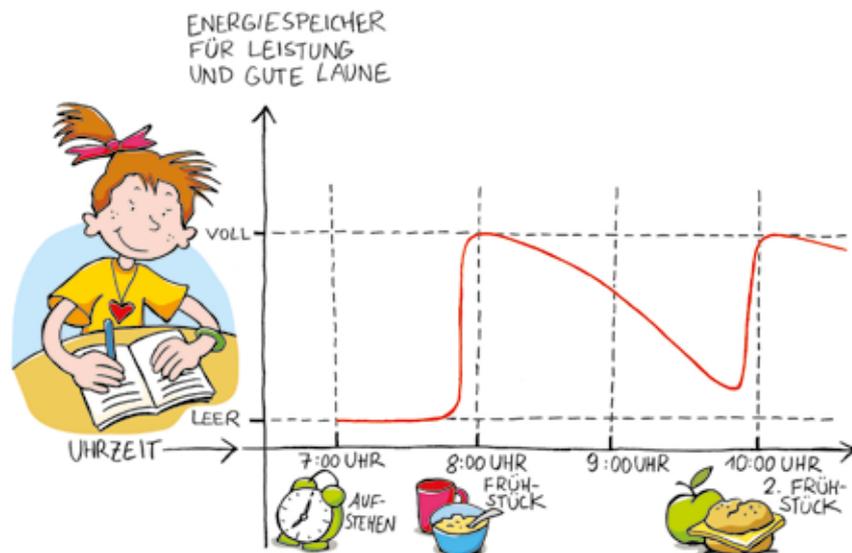


Augen auf bei Frühstückscerealien (Frühstücksgetreideprodukte wie z. B. „Cornflakes und Co“)

Glaubt man der Werbung, so handelt es sich bei Frühstückscerealien um gesunde, vollwertige Getreideprodukte. Genauer betrachtet sind in diesen Fertigprodukten jedoch oftmals große Zuckermengen und nur wenige Ballaststoffe enthalten. Sie lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und sorgen für eine prompte Insulinausschüttung. Das Insulin sorgt wiederum dafür, dass der enthaltene Zucker sofort in die Körperzellen gelangt. Die Sättigung ist dadurch nur kurzfristig.

Die Zwischenmahlzeit für eine stabile Leistungskurve

Kinder, die mit Frühstück im Bauch aus dem Haus gehen, sind nachweislich konzentrierter und motivierter als nüchterne Kinder. Nach ungefähr zwei Stunden sinkt erneut die Leistungskurve und ein Energienachschub ist fällig. Wer jetzt mundgerechte, appetitliche Snacks dabei hat, kann mühelos nachtanken.



Quelle:
 Sonja Floto-Stammen /
 Charlotte Wagner: „Von Kakao-
 kühen und Rülpsbakterien“

Die ideale Zwischenmahlzeit ist klein geschnittenes Obst oder Gemüse, ein attraktives Butterbrot oder bunte Spieße. Auch die Getränke sollten voll berücksichtigt werden, denn nicht selten sind sie der Grund für einen Energieüberschuss mit der Folge von Übergewicht. Als Durstlöscher kommen daher nur kalorienarme Getränke wie Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorle (1:3 gemischt) in Frage.

Süßigkeiten sind als Zwischenmahlzeit oder Frühstück ungeeignet. Zucker liefert zwar schnelle Energie, hat jedoch einen entscheidenden Nachteil: Er gelangt sofort ins Blut und wird innerhalb weniger Minuten verbraucht. Zucker bringt dadurch nur einen sehr kurzen Energieschub und steht dann nicht mehr als Langzeitreserve zur Verfügung.

Muntermacher für Morgenmuffel

Kinder, die morgens keinen Appetit haben, sollte man nicht zum Essen zwingen. Ausreichend ist dann ein Frühstücksgetränk, evtl. mit Schmelzflocken angereichert. Als „Muntermacher“ oder „Energieschub“ bezeichnet, schmeckt es meistens noch ein bisschen besser. Auch mundgerechte Häppchen helfen dem Appetit manchmal auf die Sprünge. Wichtig für Körper und Seele ist aber vor allem das kurze Beisammensein am gemütlichen Frühstückstisch, bei dem Kraft und Wärme für den Tag getankt werden können.

Praxistipps für die Kindertagesstätte

- Empfehlenswerte Getränke immer bereitstellen und aktiv anbieten
- Aufgeschnittenes Obst und Gemüse jeden Morgen anbieten (z. B. wöchentlich von Eltern mitbringen lassen)
- Einmal pro Woche einen Müslitag oder ein gesundes Frühstück organisieren
- Eltern über gesundes Frühstück informieren und Regeln für das mitgebrachte Frühstück erstellen
- Bei Festen grundsätzlich „leckere“ Alternativen zu Süßigkeiten und Kuchen finden (z. B. Geburtstage)



••• Kinder Kochecke

Fruchtiges Müsli (Grundrezept)

Das wird für eine Kinderportion benötigt:

- 30 g Müslimischung ohne Zucker (Fertigmischung oder eigene Herstellung)
- 120 g Obst nach Jahreszeit (z. B. Äpfel, Birnen, Erdbeeren)
- 100 ml Milch/Joghurt
- evtl. Honig zum Süßen

So wird 's gemacht:

1. Wasche und zerkleinere das Obst.
2. Gib die Müslimischung dazu.
3. Gib die Milch oder den Joghurt dazu.
4. Vermenge alle Zutaten.



Joschi rät:

Gib dein selbst gemixtes Müsli in eine Dose oder ein Glas mit Schraubverschluss, so bleibt es lange frisch!

Tipp:

Der Shake schmeckt auch mit vielen anderen Obstsorten.

Müsli auf Vorrat

Selber mixen macht Spaß und hat den Vorteil, dass du nur mixt, was du auch gerne magst.

Das wird für deine Vorratsmischung benötigt:

- 500 g Getreideflocken (Hafer, Weizen, Gerste, oder fertige 5-Korn-Mischung)
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Leinsamen
- 100 g Sesam
- 100 g Rosinen
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Nüsse

Muntermacher-Drink

Das wird für eine Portion benötigt:

- 150 ml Milch
- 1/2 Banane
- 1 TL Schmelzflocken

So wird 's gemacht:

1. Püriere die Banane bis sie fast flüssig ist und keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
2. Gib die Milch und die Schmelzflocken dazu.
3. Mixe alles bis es schäumt.

Krafthäppchen mit Möhrenbutter

Das wird benötigt (ergibt etwa 6 Portionen Möhrenbutter):

- 100 g Möhren
- 50 g Butter
- 1-2 EL Tomatenmark
- Basilikum, 4-5 Blatt frisches oder 1 EL getrocknetes
- Jodsalz, Pfeffer, 1 TL Rapsöl, nach Wunsch auch 1 kleine Knoblauchzehe
- Brot zum Bestreichen

So wird's gemacht:

1. Die Möhren waschen, schälen und sehr fein reiben. Das Basilikum klein hacken. Alle Zutaten mischen, abschmecken und evtl. mit 1 TL Rapsöl glatt rühren.
2. Brot mit Aufstrich bestreichen.

Unser „Powerfrühstück“-Brotgesicht



Du brauchst für eine Kinderportion:

1 Scheibe Vollkornbrot

und zur Auswahl:

- Käse
- Quark
- Gurkenscheiben
- Möhrenscheiben
- Schnittlauch
- Frischkäse
- Vegetarischer Aufstrich
- Paprikastreifen
- Cocktailtomaten
- Petersilie, Kresse

Geschichte zum Vorlesen und Mitmachen:

Die Erzieherin liest eine Geschichte vor. Immer wenn etwas vorkommt, das du gerne zum Frühstück isst, stehst du auf und setzt dich danach gleich wieder hin.

Was gibt es zum Frühstück?

Es ist ein ganz normaler Morgen bei Familie Mertins. Der Wecker klingelt zu einer Zeit als Jule noch im Tiefschlaf ist. Sie träumt gerade von Seepferdchen und Wassermännern. Als die Mutter ins Zimmer kommt, ihr einen Kuss auf die Wange drückt und die Jalousie hochzieht, hat Jule noch gar keine Lust aufzustehen. Die Mutter kennt Jule gut und lockt sie mit einem leckeren Frühstück: „Komm Jule aufstehen, ich mache dir einen warmen Kakao. Und ich toaste schon mal ein knuspriges Toast für dich. Das duftet lecker. Hör mal, der Papa presst schon Apfelsinen aus – dann gibt es ja heute frisch gepressten Orangensaft!“ Jule dreht sich noch einmal in ihrem Bett um und wartet, ob es noch etwas anderes gibt. „Vielleicht möchtest du ja heute dein selbst gemischtes Jule-Müsli essen? Ich kann dazu ein paar Apfelstückchen schneiden. Aber weißt du was, ich habe noch eine sehr reife Banane – wenn du möchtest, mache ich dir einen schaumigen Bananenmilchshake.“ Jule wird hellhörig. „Ja, einen Bananenmilchshake“, ruft sie und springt fröhlich aus dem Bett.

Zur gleichen Zeit steht auch Pedro in Barcelona auf. Auch er ist so früh am Morgen noch sehr schläfrig und wird von seiner Mutter mit einem leckeren Frühstück aus dem Bett gelockt. Er riecht schon das frische Baguette, in Spanien nennt man es Pan. Pedro isst es gerne mit Marmelade darauf. Dazu trinkt er warme Schokolade.

Auf der anderen Seite der Erde in Japan sieht das Frühstück allerdings ganz anders aus! Yuta muss auch früh raus aus den Federn. Seine Mutter stellt ihm eine Schale heißen Reis mit einem schaumig geschlagenen Ei bereit. Die Spitze wird mit Seetangblättern garniert. Yuta trinkt dazu gerne einen Tee.

Was lockt Dich morgens aus dem Bett?

❖ Aktionsbaustein Frühstück 1

Power Start in den Tag

→ **Ziel:** Die Kinder lernen die vier Säulen eines gesunden Frühstücks kennen.

→ **Vorbereitung:**

Informationen über Frühstücksgewohnheiten und Anforderungen an ein gesundes Frühstück beschaffen.

Lebensmittel einkaufen oder mitbringen lassen.

Rezept für Brotgesicht kopieren (als Mitgabe für die Eltern – Kopiervorlage unter → www.verbraucherzentrale.nrw/joschi).

→ **Das wird benötigt:**

- (Gesunde) Lebensmittel für das Frühstücksbüfett
- Geschirr
- Servietten
- Tischsets

Durchführung:

Durch gemeinsames Frühstück werden den Kindern ein gesundes Frühstück schmackhaft gemacht. Dazu wird ein Frühstücksbüfett mit den vier wichtigen Bestandteilen aufgebaut:

- Milch/produkte,
- Getreideprodukte,
- Obst/Gemüse
- Getränke (Wasser, Tee)

Joschi fragt die Kinder, welche Lebensmittel sie von dem Frühstücksbüfett schon mal zum Frühstück gegessen haben. Er findet mit den Kindern heraus, dass es vier Säulen für ein gesundes Frühstück gibt. Joschi weiß, dass es gesund ist, aus jeder „Gruppe“ etwas auszuwählen.

Empfehlenswerte Frühstückskombinationen werden zum „Powerfrühstück“ zusammengestellt:

- Milch für Knochen und Zähne,
- Getreide für die Energie und Obst/Gemüse für die Körperpolizei,
- Getränke (falls nicht schon durch Milch oder Saft abgedeckt).

Joschi frühstückt mit den Kindern und schlägt vor, ein Frühstücksbrot mit Gesicht zu belegen:

- Kinder belegen sich ein Frühstücksbrot – ein Brotgesicht
- Gemeinsames Frühstück an gedeckten Tischen (Tischset – Joschi)



Ist das Gehirn eine Naschkatze?

Das Gehirn arbeitet mit Hilfe von Zucker. Es verbraucht etwa 25 % der täglich benötigten Gesamtenergie. Die Zuckermoleküle, auch Glucose genannt, die das Gehirn für seine Denkarbeit braucht, sollten aus Getreideprodukten, Obst und Gemüse stammen. Weniger effizient sind Naschereien, die viel Zucker enthalten, denn dieser Zucker verschwindet durch die Insulinausschüttung schnell wieder in den Körperzellen und steht für das Gehirn nicht mehr zur Verfügung.



❖ Aktionsbaustein Frühstück 2

Müsli – starker Mix für starke Kinder

→ Ziel:

Kinder mixen sich selber ihr Lieblingsmüsli aus den drei wichtigen Frühstückskomponenten: Getreide, Obst und Milch/-produkte.

→ Vorbereitung:

Lebensmittel einkaufen oder mitbringen lassen. Eventuell Flockenquetsche besorgen (Ausleihmöglichkeit prüfen). Gläser mit Schraubdeckel für jedes Kind mitbringen lassen für die eigene Müsli-mischung. Müsli-rezept zum Mitgeben kopieren (Kopiervorlage im Internet unter → www.verbraucherzentrale.nrw/joschi).

→ Das wird benötigt:

→ Lebensmittel für das Müslibüfett: Getreideflocken, Haferflocken (-körner), Obst nach Jahreszeit, Trockenobst wie Aprikosen, Rosinen, Apfelringe, Nüsse, Samen wie Sesam und Leinsamen, Milch, Joghurt, Quark, Honig zum Süßen

→ Großes Tuch

→ Geschirr

→ Servietten

→ Tischsets

Durchführung:

Joschi stellt die Müsli-zutaten vor, oder lässt sie von den Kindern benennen. Anschließend verdeckt Joschi die Zutaten mit einem Tuch und bittet die Kinder, aus der Erinnerung die Zutaten aufzuzählen.

Jedes Kind kann einzelne Müslibestandteile probieren und herausfinden, was es am liebsten mag.



Jetzt wird gemeinsam ein Power-Müsli zubereitet und gegessen. Dies kann beispielsweise in Gruppenarbeit geschehen:

- Gruppe 1 – die Flockenquetscher – quetscht mit einer Flockenquetsche verschiedene Flocken (aus Weizen oder Haferkörnern, vorzugsweise Nackthafer, eine spelzenfreie Haferzüchtung),
- Gruppe 2 – die Obstmischer – schnippelt verschiedene Obstsorten – auch Trockenobst – in mundgerechte Stücke,
- Gruppe 3 – die Milchmischer – verrührt Quark mit Milch oder rührt Joghurt glatt.

Alternativ kann auch jedes Kind selber seine Müslibestandteile herstellen.

Im Anschluss an das gemeinsame Essen stellt sich jedes Kind eine eigene Müslimischung auf Vorrat her. Dabei dürfen alle trockenen Bestandteile gemixt werden. Die in Müslishalen gemischten Zutaten werden dann in die Gläser gefüllt und individuell beschriftet. Die Vorratsdose kann mit nach Hause genommen werden (am besten mit beiliegendem Rezept) oder für das nächste Frühstück in der Kita bleiben.

Weitere Spielidee:

Zum Schluss möchte Joschi mit den Kindern noch ein Singspiel machen. Er möchte wissen, was jeder gerne zum Frühstück isst.

→ Lirum-Larum-Löffelstiel

Die Kinder sitzen oder stehen eng im Kreis und strecken ihre Faust in die Mitte, der Daumen schaut raus und wird nach oben gestreckt. Nun setzt sich eine Faust auf die andere und klemmt den unteren Daumen in seine Faust mit ein. Nun wird das Lied gesungen und dabei kräftig mit dem Kochlöffel gerührt. Alle singen:

lirum, larum, Löffelstiel,
gut essen ist ein Kinderspiel
lirum, larum, Löffelstiel

...

Das Kind, dessen Faust an oberster Stelle ist, darf nun singen:

Josef isst gern....

das Kind nimmt seine Faust runter, setzt sie unten an und alle singen wieder gemeinsam so lange bis alle dran waren.

Frühstück international:

Weißt du, wie Familien in anderen Ländern frühstücken?

Desayuno, Petit Déjeuner, Breakfast oder Pequeno Almoco – das, was wir als Frühstück bezeichnen, gibt es (fast) überall auf der Welt. Ähnlichkeiten sind allerdings nur teilweise vorhanden. Wir werfen mal einen Blick über den Tellerrand – auf den internationalen Frühstücks-Tisch.



Japan

Im Land der aufgehenden Sonne gibt es morgens keinen Kaffee, der die müden Menschen munter macht, sondern eingelegte, saure Pflaumen. Das, was die Japaner „Umeboshi“ nennen, hat neben der Aufmunterung die Wirkung, dass es den Geschmack der Nacht von der Zunge nimmt. Die Pflaume wird übrigens nicht nur in Privathaushalten gereicht, sondern liegt auch auf der morgendlichen Teetasse im Restaurant. Der Klassiker unter den Nahrungsmitteln ist auch morgens in Japan der Reis: Wenn dieser in der Frühstückstasse noch dampft, gießt man ein schaumig geschlagenes Ei darüber und vermischt es mit dem heißen Reis. Zum Garnieren verwendet man Seetangblätter (sogenannte nori). Sie werden entweder zerkrümelt und unter den Reis gemischt oder man wickelt den Reis in die nori und isst die Röllchen mit der Hand.

England

Unglaubliches spielt sich bekanntermaßen auf britischen Frühstückstischen ab: Ölige Würstchen in der Mitte des Tellers, garniert mit fettigem Speck und Blutwurstscheiben. Nebenan gebratene Kartoffelecken und Tomatenscheiben, die, von einem gerösteten Weißbrot begleitet, mit Tomatensauce und gebackenen Bohnen übergossen werden. Auf der Insel beginnt kein Tag ohne das Kultgetränk, den schwarzen Tee. Der Klassiker unter ihnen, der Earl Grey, wird, mit einem Schuss Milch verfeinert, zu White Tea. Ein weiteres Gericht auf dem typischen englischen Frühstückstisch ist Porridge – in Milch gekochte Haferflocken.

Spanien

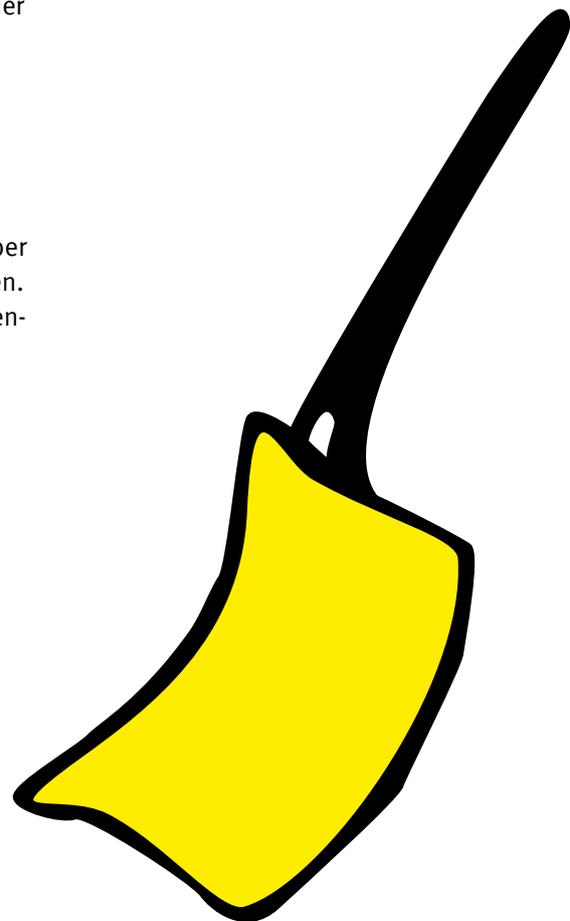
Spartanisch geht es auf den Frühstückstischen der Südeuropäer zu. Spanier trinken morgens meist nur schnell eine Tasse Kaffee. Die Kinder trinken heiße Schokolade und essen dazu einen Toast mit Marmelade.

Frankreich

Auch in Frankreich sitzt man morgens zwar gerne in einem Straßencafé, aber eher, um eine Zeitung zu lesen oder das geschäftige Treiben zu beobachten. Den Café au lait mit der schaumigen Milchkrone gibt es hier aus großen henkellosen „bols“, dazu ein Croissant oder ein Schokoladenbrötchen, das „pain au chocolat“.

Italien

Die Italiener trinken am Morgen nur Espresso, Cappuccino oder Latte Macchiato. Klassisch wird er am Tresen in einer Stehbar getrunken. Touristen übrigens erkenne man angeblich daran, dass sie Cappuccino auch nach 11 Uhr am Vormittag trinken. Zu dieser Zeit trinken die Italiener nur noch Espresso. Italienische Kinder essen oft Gebäck zum Frühstück.



Türkei

Zu einem türkischen Frühstückstisch gehören meist Oliven, Käse, Brot, Marmelade und Eier. In der Regel wird schwarzer Tee dazu getrunken. Je nach Region isst man auch „Sucuk“, eine scharfe, fettige Wurst, und frische Tomaten, Gurken oder Paprika.

Amerika

Das Breakfast in Amerika besteht beispielsweise aus Muffins mit einem Pappbecher Kaffee in der U-Bahn oder aber ausgiebig unter dem Motto „all you can eat“ aus Pfannkuchen, Toast oder Eiern in allen Variationen. So weisen die blau gefärbten Lippen in einem amerikanischen Frühstückscafé auf die berühmten Blueberry Pancakes hin. Beim „French Toast“ tunkt man dreieckige Toastscheiben in eine Milch-Ei-Mischung und brät sie in der Pfanne goldgelb. Auch dazu wird der Ahornsirup genossen. Eine weitere Spezialität in Amerika – auch wenn ihre Ursprünge in der jüdischen Tradition liegen – sind die Bagels, die klassisch mit Frischkäse oder Lachs gegessen werden. „Ham and eggs“, gebratener Speck mit Eiern, ist ebenso typisch für Amerika. Eier gibt es in allen Varianten: Als „sunny side up“, mit dem Eidotter nach oben, von beiden Seiten geröstet „easy over“ oder locker verquirlt „scrambled eggs“. Als Getränk dazu gibt es in Nordamerika immer Orangen- oder Grapefruitsaft.

Afrika

Traditionell geht es auch auf den Frühstückstischen in Afrika zu: So gibt es beispielsweise in Nigeria zur Stärkung am Morgen einen Pudding, der aus Mais hergestellt wird und dazu gebackene Bohnen, die sich „Akara“ nennen. Außerdem werden gebratene Bananen zubereitet, dazu gibt es Wasser, Tee oder Kakao. Das Frühstück ist hier die wichtigste Mahlzeit, da sich gerade die Bauern für die schwere Arbeit auf dem Feld stärken.

Iran

Im Iran gibt es morgens Fladenbrot mit Schafskäse, dazu Weintrauben oder Wasser- und Honigmelone. Als Hauptgetränk am Morgen wird Tee getrunken. Gegessen wird hier eher weniger, die Hauptmahlzeiten sind mittags oder abends.

Sind in eurer Gruppe Kinder, die von Frühstücksgewohnheiten in fremden Ländern erzählen können?

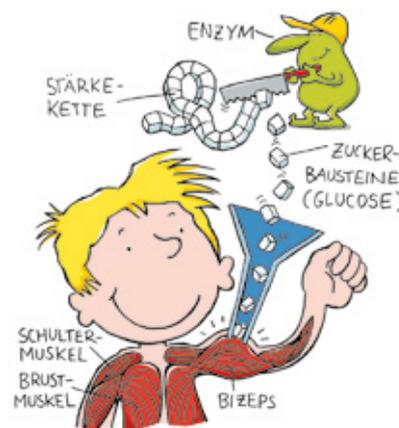


Getreide – Energie für Spiel und Sport

Schon vor 8.000 Jahren begannen die Menschen damit, Getreide anzubauen. Dazu nahmen sie zunächst bestimmte Grassamen, säten sie aus und pflegten die Sprösslinge. Im Laufe der Zeit wurden die Körner durch Auslese immer größer und es entstanden verschiedene Getreidesorten. Getreide deckt etwa 60 % des Energiebedarfs der Menschen weltweit. Die Grundgetreidearten sind Weizen, Roggen, Hirse, Hafer, Gerste, Mais und Reis. Außerdem angeboten werden z. B. Dinkel als Urform des Weizens und Grünkern als unreif geernteter Dinkel.

Getreide liefert Treibstoff für den Körper

Der hohe Stärkeanteil im Getreide bietet ein hervorragendes Energiedepot für den Körper. Insbesondere bei Vollkorngetreide werden die Zuckerbausteine der Stärke nach und nach abgespalten und ins Blut aufgenommen. Auf diese Weise steigt der Blutzuckerspiegel nicht unnötig hoch an und es wird kontinuierlich Energie geliefert. Neben Stärke stecken in Getreide auch Eiweiß, wertvolle Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium und Ballaststoffe. Gerade die Ballaststoffe tragen nachhaltig zur Sättigung bei und fördern die Verdauung – Grund genug möglichst häufig Vollkornprodukte den Weißmehlprodukten vorzuziehen.



Empfohlene Verzehrsmengen für Kinder:

Brot, Getreide(-flocken):

Alter des Kindes	Getreidemenge pro Tag	Entsprechende Menge an verzehrfähigen Produkten
3-Jährige	120 g	2 Scheiben (Vollkorn)Brot oder Getreideflocken, z. B. im Müsli
4- bis 6-Jährige	150 g	3 Scheiben (Vollkorn)Brot oder Getreideflocken, z. B. im Müsli



Vollkornbrot – was genau ist das?

Wer beim Bäcker nach Vollkornbrot fragt, bekommt nicht selten zur Antwort: „Hier habe ich noch ein Brot mit hohem Roggenanteil“. Schade, dass selbst im Fachhandel so viel Unwissenheit über Vollkornprodukte herrscht. Ein Roggenmischbrot mit dunkler Farbe bietet gegenüber Weißbrot kaum Vorteile, denn es ist ebenfalls mit Auszugsmehl gebacken. Einzig und allein ein Brot, in dem mindestens 90 % volles Korn zu Mehl vermahlen wurde – egal ob Roggen, Weizen oder Dinkel, darf Vollkorn genannt werden. Dabei ist es gleich, ob Körner noch zu sehen sind oder vollständig vermahlen wurden. Auch hat die Getreidesorte keine Bedeutung. Weizenvollkornbrot ist etwas heller und lockerer als das Roggenvollkornbrot. Allerdings bekommt man es nicht überall.

Was kann man tun, um Kindern Vollkornprodukte schmackhaft zu machen?

Die Umstellung von Weißbrot auf Vollkornbrot ist manchmal nicht ganz einfach. Wer weiches, helles, mildes Brot gewöhnt ist, tut sich mit dem kräftigeren, dunklen, kauintensiveren Vollkornvarianten schwer. Es ist daher ratsam, Kinder so früh wie möglich an Vollkornbrot zu gewöhnen und zuhause konsequent Vollkorniges anzubieten. Bei der riesigen Auswahl an Brotsorten ist für die Kinder bestimmt etwas passendes dabei. Bei vielen Kindern sind Brote, die keine sichtbaren Körner enthalten, beliebter als die kauintensiveren Körnerbrote. Kinder, die Vollkornprodukte von zu Hause nicht kennen, sollten schrittweise an den Geschmack gewöhnt werden. Dies gelingt beim Backen von Brot, Plätzchen oder Pfannkuchen, wenn Auszugsmehl mit Vollkornmehl gemischt und so eine leckere Alternative ausprobiert wird. Auch beim bunten Mischen von Nudeln fällt der Vollkornanteil kaum auf.



Ab welchem Alter können Kinder Vollkorngetreide gut vertragen?

Der Verdauungsapparat ist bei Kindern ungefähr ab dem 2. Lebensjahr voll ausgebildet. Vollkornprodukte sind ab diesem Zeitpunkt für Kinder bekömmlich und empfehlenswert. Wichtig ist dazu etwas zu trinken, damit die Ballast-

stoffe gut quellen können. Bei Kleinkindern besteht beim Verzehr ganzer Körner die Gefahr des Verschluckens, so dass gemahlenes Getreide sicherer ist.

Was verbirgt sich hinter Zöliakie?

Zöliakie ist eine Überempfindlichkeit der Dünndarmschleimhaut gegen Gluten, dem in vielen Getreidesorten vorkommenden Klebereiweiß. Zöliakie-Patienten leiden z. B. beim Verzehr von Weizen, Roggen oder Gerste unter massiven Durchfällen. Die Behandlung umfasst das völlige Weglassen von glutenhaltigen Lebensmitteln. Weitere Informationen unter: Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. → www.dzg-online.de



Getreide in anderen Ländern

Mais ist Grundnahrungsmittel der Völker Nord- und Südamerikas sowie Afrikas. Auch Hirse hat große Bedeutung für die Ernährung besonders in Afrika. Reis wird hingegen überwiegend in Asien verzehrt. Ein typisches Brotgetreide in vielen Ländern weltweit ist der Weizen. Im nahen Osten kommen vielfach Bulgur oder Couscous – beide aus Weizen hergestellt – beim Mittag- und Abendessen zum Einsatz. In Schottland war früher der Hafer Grundnahrungsmittel. Aus ihm wurde, und wird auch heute noch, Porridge zubereitet.

Praxistipps für die Kindertagesstätte

- Vollkorn macht durstig! Es sollten immer ausreichend Durstlöscher bereitgestellt werden.
- Wenn Brot angeboten wird, sollten möglichst verschiedene Sorten Vollkornbrot zur Auswahl bereitliegen: Vollkornknäckebrot, Vollkornbrötchen, Brot mit und ohne Körner.
- Durch eine Elterninformation werden auch die Eltern auf Vollkornbrotalternativen hingewiesen.
- Wenn Kinder Frühstückscerealien mitbringen, sollten Eltern auf den Zuckergehalt vieler Produkte aufmerksam gemacht werden. Es gibt auch Fertigmischungen mit hohem Vollkornanteil und niedrigem Zuckergehalt.
- Um die Getreideportionen pro Tag abwechslungsreicher zu gestalten, kann Getreide außer in Brot und im Müsli auch beim Mittagessen eingesetzt werden, z. B. im Auflauf mit Getreideschrotkruste, als Getreidebratling, in Form verschiedener Nudelgerichte mit bunter Soße.
- Getreidebratlinge werden, als Burger angeboten, attraktiver.
- Ersetzt man bei der Zubereitung eines herkömmlichen Teiges Weißmehl durch Vollkorn, so benötigt man ca. 20 % mehr Flüssigkeit.
- Die internationale Küche bietet viele Rezepte mit Getreideanteilen. Ausländische Eltern könnten nach typischen Rezepten gefragt werden, um diese dann evtl. in der Kita zuzubereiten.





Lied:

Es klappert die Mühle am rauschenden Bach

Es klappert die Mühle am rauschenden Bach – klipp klapp
Bei Tag und bei Nacht ist der Müller stets wach – klipp klapp
Er mahlet uns Korn zu dem kräftigen Brot
und haben wir dieses so hat's keine Not
klipp klapp, klipp klapp, klipp klapp!

Flink laufen die Räder und drehen den Stein – klipp klapp!
Und mahlen den Weizen zu Mehl uns so fein – klipp klapp!
Der Bäcker dann Zwieback und Kuchen draus bäckt,
der immer den Kindern besonders gut schmeckt.
Klipp klapp, klipp klapp, klipp klapp!

Wenn reichliche Körner das Ackerfeld trägt – klipp klapp.
Die Mühle dann flink ihre Räder bewegt – klipp klapp!
Und schenkt uns der Himmel nur immerdar Brot,
so sind wir geborgen und leiden nicht Not.
Klipp klapp, klipp klapp, klipp klapp!

(Text Ernst Anschütz, um 1824)



... Kinder Experimentierecke

Aus Stärke wird Zucker – das Kau-Experiment

Das wird benötigt:

→ 1 Scheibe Weißbrot

Nimm einen Bissen Brot in den Mund und kaue darauf herum, bis es durch und durch eingespeichelt ist. Kaue nun noch ein Weilchen weiter und schmecke ganz genau, wie sich der Geschmack verändert.

→ Was passiert?

Weißbrot besteht hauptsächlich aus Mehl und damit aus Stärke. Beim Kauen wird diese Stärke eingespeichelt und durch Spaltwerkzeuge, Enzyme genannt, in einzelne Bausteine zerlegt. Die Bausteine der Stärke sind Zuckermoleküle, die einzeln süß schmecken. Beim Kauen wird deswegen das Brot langsam süß.

Vollkorn-Brötchen

15 Minuten Zubereitung, 20 Minuten Teigruhe, 20 Minuten Backzeit

Das wird benötigt:

- 250 g Weizenvollkornmehl
- ½ TL Jodsalz
- 20 g Hefe
- 180 ml Wasser
- Körner oder Kümmel zur Verzierung

Zubereitung:

1. Weizenvollkornmehl mit dem Salz vermischen.
2. Frische Hefe in lauwarmem Wasser lösen und unter den Teig kneten. Eventuell noch wenig Wasser zufügen, bis der Teig geschmeidig ist und sich leicht vom Schüsselrand löst.
3. Abgedeckt ca. 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Eine Schüssel mit heißem Wasser in den kalten Ofen stellen und den Backofen auf 220° Celsius vorheizen.
5. Teig zu einer Rolle formen und in 8 gleichgroße Teile schneiden. Aus den Teigkugeln kleine Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und flach drücken, da die Brötchen noch aufgehen. Mit einem scharfen Messer längs einritzen und mit kaltem Wasser bestreichen.
6. Nach Belieben mit Körnern oder Kümmel bestreuen.
7. Die Brötchen auf der mittleren Schiene in ca. 20 Minuten goldbraun backen.
8. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



... Aktionsbaustein Getreide 1

Getreide unter der Lupe

→ Ziel:

Verschiedene Getreidesorten sowie daraus hergestellte Produkte kennen lernen und zuordnen können.

→ Vorbereitung:

Bilder oder noch besser Anschauungsmaterial von Ähren und Getreidekörnern besorgen.

Bild von einem Getreidekorn von innen (siehe → www.verbraucherzentrale.nrw/joschi). Eventuell Getreidemühle ausleihen.

→ Das wird benötigt:

- Becherlupen
- Steine, Mörser, Flockenquetsche und/oder Mühle
- Getreidekörner zum Mahlen und Quetschen
- Getreidekörner zur Anschauung: Reis, Weizen, Roggen, Mais sowie je ein daraus hergestelltes Produkt: Milchreis, Toast, Brot, Popcorn

Durchführung:

- Anhand von Bildern und Exponaten wird den Kindern erklärt, was Getreide ist, wie es wächst, wie die Körner an der Ähre und als einzelne Körner aussehen. (Zur Einstimmung oder zum Abschluss wird: „Es klappert die Mühle am rauschenden Bach“ gesungen).
- Mit Hilfe von Becherlupen nehmen die Kinder die Körner selbst unter die Lupe. Sie erfahren, wie Getreide weiterverarbeitet wird zu Schrot und Mehl und dürfen selbst mit Steinen und mit Hilfe von Mühlen Mehl mahlen (evtl. auch Flocken quetschen). Dabei wird der Unterschied zwischen Vollkornmehl und Weißmehl erläutert. Die Kinder dürfen beide Produkte fühlen. Anschließend werden verschiedene Getreideprodukte vorgestellt: Weizennudeln, Roggen-Brot, Mais-Popcorn und Reis-Milchreis. Die Kinder können nun erraten, welcher Rohstoff zu welchem Lebensmittel gehört.
- Ein Gespräch, welche Produkte die Kinder sonst noch kennen bzw. was sie gerne mögen, kann sich anschließen.



❖ Aktionsbaustein Getreide 2

Getreide-Probiermarkt

→ Ziel:

Verschiedene Getreideprodukte probieren und dabei auch Produkte aus anderen Ländern kennen lernen.

→ Vorbereitung:

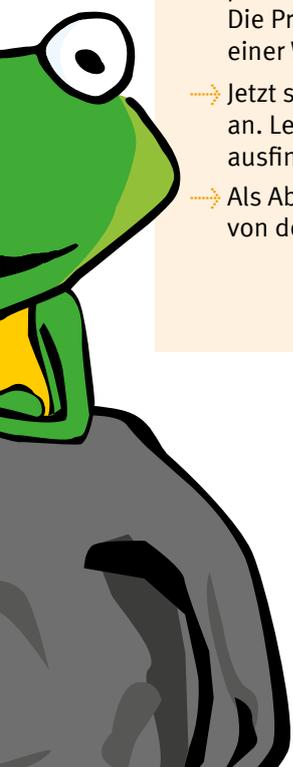
Infos sammeln über landestypische Produkte von Ländern, aus denen die Kinder in der Gruppe kommen (Couscous, Polenta, Fladenbrot, Baguette, Knäckebrot etc.).

→ Das wird benötigt:

- Vollkornbrötchen, Weißmehlbrötchen, Knäckebrot, Fladenbrot, verschiedene Vollkornbrote
- Brettchen, Schneidmesser, 2 Schalen
- Verschiedene Getreideprodukte:
z. B. Couscous, Vollkornbrot, Sesamring, Brezel, Croissant, Reis, Hirse, Haferflocken, Müsliriegel, Mehl, Nudeln, Graupen
- Eine Kartoffel als Nichtgetreideprodukt
- Weltkarte

Durchführung:

- Zunächst geht es darum, die Getreideprodukte anzuschauen, daran zu riechen und sie zu beschreiben.
- Danach wird alles in mundgerechte Stücke geschnitten und probiert. Die Kinder können nacheinander erzählen, was sie schmecken und ob es ihnen gut schmeckt.
- Anschließend könnte sich eine weitere Gesprächsrunde über Getreideprodukte anschließen, die die Kinder sonst noch von zu Hause kennen. Die Produkte können nach Ländern, für die sie typisch sind, mit Hilfe einer Weltkarte sortiert werden.
- Jetzt schließt sich die Betrachtung eines Tisches mit Getreideprodukten an. Lediglich ein Produkt gehört nicht dazu und die Kinder sollten herausfinden, um welches es sich handelt (Kartoffel).
- Als Abschluss oder weiterführende Aufgabe können die Kinder Bilder von den Produkten malen, die ihnen am besten gefallen haben.



Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind für die Entwicklung von Kindern unerlässlich. Milch enthält neben Calcium eine Vielzahl weiterer wertvoller Nährstoffe, z. B. hochwertiges Eiweiß, leicht verdauliche Fette und Milchzucker sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Starkmacher für Knochen und Zähne

Kinder brauchen Milch und Milchprodukte unbedingt für den Aufbau und die Stärkung von Knochen und Zähnen. Wer schon von Kindesbeinen an ausreichend Calcium zu sich nimmt, senkt das Risiko später an Osteoporose, dem frühzeitigen Knochenabbau, zu erkranken. Das Calcium der Milch ist für unseren Körper gut zu verwerten und in kaum einem anderen Lebensmittel in ausreichenden Mengen verfügbar. So ist es leicht, mit Milch und Milchprodukten Tag für Tag genügend Calcium aufzunehmen.

Kindern darf allerdings in der Kita keine Rohmilch angeboten werden. Sie stellt ein gesundheitliches Risiko für diese Altersgruppe dar. Rohmilch ist nicht wärmebehandelt und kann krankmachende Keime enthalten. Durch ein kurzzeitiges Erhitzen, Pasteurisieren genannt, werden diese Keime unschädlich gemacht.



Empfohlene Calcium-Verzehrmenge für Kinder

Die empfohlene Calciumzufuhr für Kinder liegt laut den Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei:

Alter	mg pro Tag
1 bis unter 4 Jahre	600
4 bis unter 7 Jahre	750
7 bis unter 10 Jahre	900
10 bis unter 13 Jahre	1.100
13 bis unter 15 Jahre	1.200

Ein Kindergartenkind ist also bestens versorgt mit z. B. einem Viertel Liter Milch, einer Scheibe Käse (30 g) und einem Becher Joghurt (150 g) am Tag.



Fettarme Milch oder Vollmilch?

Da Übergewicht bei Kindern auf dem Vormarsch ist, wird empfohlen, anstelle der üblichen Vollmilch (3,5 % Fett) teilentrahmte Milch (1,5 % Fett) zu verwenden. Der Calciumgehalt ist bei beiden gleich.

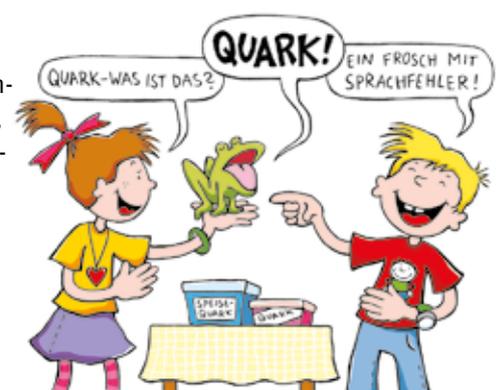
Magermilch (0,3 % Fett) und daraus hergestellte Milchprodukte sind nicht für Kinder geeignet, da sie zu wenig fettlösliche Vitamine A und D enthalten. Der Fettgehalt von Käse wird meist in Bezug auf die Trockenmasse (Fett i. Tr.) auf der Verpackung angegeben. Es wird empfohlen, auch bei Käse auf den Fettgehalt zu achten, z. B. Frischkäse bis 30 % F. i. Tr., Schnittkäse wie Gouda, Edamer oder Feta bis 45 % F. i. Tr.

Was kann man tun, wenn Kinder keine Milch mögen?

- 100 ml Milch können hinsichtlich der Calciumversorgung ersetzt werden durch etwa die gleiche Menge Kakaogetränk, Milchmixgetränk mit frischem Obst, Fruchtmilch, Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Joghurt, Frischkäse, Quark, einer halben Scheibe Schnittkäse (15) oder 30 g Camembert.
- Gute Milchverstecke sind: Pudding, Griesbrei, Milchreis, Soßen, Kartoffelpüree oder Pfannkuchen. Parmesankäse ist reich an Calcium und relativ fettarm. Kinder lieben Nudeln, daher kann man zu Nudelgerichten Parmesan anbieten.

Was tun bei Allergien gegen Milch?

Kinder, die Milchzucker oder Milcheiweiß nicht vertragen, brauchen spezielle Empfehlungen vom Kinderarzt. Bei einer Milchzuckerunverträglichkeit (Lactoseintoleranz) werden in der Regel Käse und Sauermilchprodukte, wie Joghurt, gut vertragen. Bei einer Milcheiweißallergie können calciumreiche Mineralwässer (mindestens 150 mg pro Liter), bestimmte Gemüsearten (z. B. Brokkoli, Fenchel, Spinat) oder calciumangereicherte Fruchtsäfte zur Versorgung mit Calcium beitragen.



Milchprodukte in anderen Ländern

In den verschiedenen Kulturen werden Milch und Milchprodukte unterschiedlich eingesetzt. Joghurt findet z. B. in der griechischen oder türkischen Küche vielfach Verwendung, meist als Tzatziki und Ayran. In Griechenland und der Türkei werden häufig Ziegen- und Schafskäse als Fetakäse gegessen, während in Italien Hartkäse (Parmesan) bevorzugt wird.



Praxistipps für die Kindertagesstätte

- Milch und Milchmodigetränke sind auf Grund ihres hohen Energiegehaltes keine Durstlöcher und sollten wie Zwischenmahlzeiten gesehen werden.
- Lehnt ein Kind pure Milch ab, dann sind Milchmodigetränke mit Obst oder Kakao eine gute Alternative.
- Milchprodukte, die es fertig zu kaufen gibt, wie Kinderjoghurt, Fruchtquark, Pudding oder Kakao- und Milchmodigetränke, können hohe Zuckerzusätze enthalten. Als Alternative kann man diese Produkte mit den Kindern zusammen selber herstellen.
- Zur Gewöhnung an einen weniger süßen Geschmack kann man gekaufte Fruchtjoghurt mit Naturjoghurt im Verhältnis 1:1 mischen.
- Bereiten Sie mit den Kindern lustige Käsebröte zu, indem Sie mit Gemüsestücken Gesichter auf die Käsescheiben legen.

So viel Zucker steckt in Kinder-Milchprodukten

Produkt	Menge	davon Zucker	in Zuckerwürfeln (pro Stück ca. 3 g)
1 Kinderjoghurt mit Cerealien	150 g	10,5 g	3,5
1 Kinderpudding	125 g	17,6 g	6
1 Kinderquark	50 g	6,4 g	2
1 Trinkjoghurt	100 g	12,8 g	4
1 Quark im Quetschbeutel	90 g	11,7 g	4



Quelle: Bärenstarke Kinderkost. Verbraucherzentrale NRW 2015, 13. Auflage.

Geschichte zum Vorlesen:

Wenn die Kühe Urlaub machen...

Dem Milchmann Sahnehaube war die Milch ausgegangen. Es gab keinen Tropfen mehr, weil alle Milchkühe gleichzeitig im Sommerurlaub waren. „Wer hat denn alle Milchkühe gleichzeitig in die Ferien geschickt?“ beschwerte sich der Milchmann lautstark. Er war ärgerlich, denn er musste jetzt den ganzen Käse und den Joghurt und sogar die Eiscreme aus Ziegen- und Schafsmilch herstellen, und das mochten seine Kunden nicht so gerne. Es musste also schnell ein Kurier geschickt werden, um Kuhmilch zu besorgen. Paul Flitzfuß, der schnellste Junge der ganzen Stadt, war für solche Aufträge gerne zu haben. Er lief los und erst nach vielen Stunden fand er endlich die erste Herde Urlaubskühe auf einer saftig grünen Wiese weit vor der Stadt. Die Kühe waren sehr froh, ihre Milch los zu werden und so hatte Flitzfuß im Nu mehr Milch als er in seinem großen Tragebeutel schleppen konnte. Er machte sich auf den Rückweg zur Stadt. Beim Milchmann Sahnehaube angekommen wollte er die Milch in die großen Eimer gießen. Doch was war das? In seinem Beutel war keine Milch mehr! Es war etwas Weißes, Dickflüssiges darin und das schmeckte auch nicht wie Milch, sondern ganz säuerlich. „Das tut mir Leid,“ jammerte der enttäuschte Flitzfuß, dem sonst immer alles gut gelang, „ich kann es mir auch gar nicht erklären, ich hatte die Milch doch die ganze Zeit hier bei mir im Beutel!“ Der Milchmann war dagegen nicht überrascht und lachte nur: „Na das ist doch logisch,“ meinte er, „wenn Milch bei Wärme stundenlang herumgetragen wird, entsteht mit Hilfe von Bakterien eine leckere Sauermilch.“

An diesem Tag verkaufte er literweise frische Sauermilch an seine Kunden und am nächsten Tag schickte er Flitzfuß mit einem rollenden Kühlfass zu den Urlaubskühen, damit er die Milch gut gekühlt bis zum Milchmann bringen konnte.

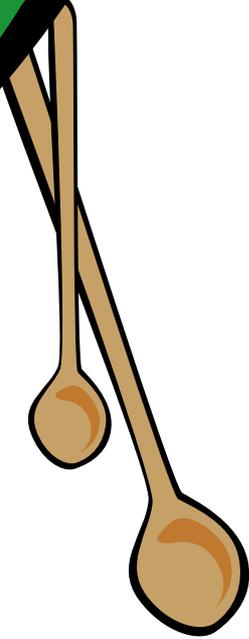


❖ Kinder Kochecke

Kräuter-Quark

Das wird für 4 Kinderportionen benötigt:

- 1 Handvoll gemischte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
- 250 g Magerquark
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 TL Jodsalz
- 2 EL Sahne
- Mineralwasser
- 2 Messerspitzen Pfeffer



Zubereitung:

1. Wasche die gemischten Kräuter unter fließendem Wasser und schüttele sie trocken. Zupfe die Blättchen von Petersilie und Basilikum ab und hacke sie mit dem Wiegemesser fein. Schneide den Schnittlauch in kleine Röllchen – mit dem Messer oder der Schere.
2. Gib den Magerquark und die Sahne in eine Schüssel. Schäle die Knoblauchzehe und presse sie durch die Knoblauchpresse zum Quark.
3. Verrühre alles mit dem Schneebesen und rühre soviel Mineralwasser unter, bis der Dipp cremig ist. Mische die Kräuter vorsichtig unter und schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab.

Tsatsiki (aus Griechenland)

Das wird für 6 Kinderportionen benötigt:

- 250 g Magerquark
- 150 g Joghurt
- 1 Salatgurke
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Chilipulver
- Pfeffer, Jodsalz
- 2 EL gehackte Kräuter (Schnittlauch, Kerbel, Liebstöckel)
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Verrühre Quark und Joghurt miteinander.
2. Schäle die Salatgurke mit einem Sparschäler und schneide sie anschließend ganz klein.
3. Gib die Gurkenstückchen in die Joghurt-Quarkmischung.
4. Mische die Kräuter, die gepresste Knoblauchzehe und Olivenöl unter und schmecke mit Salz, Pfeffer und Chilipulver ab.

Ayran (aus der Türkei)

Das wird für ca. 4 Portionen benötigt:

- 200 ml Naturjoghurt
- 100-200 ml Wasser
- ½ TL Jodsalz

Zubereitung:

1. Gib Joghurt, Wasser und Salz in eine Schüssel und verquirle sie gut mit dem Mixer.
2. Trinke Ayran gut gekühlt, dann erfrischt er am besten.

Schoko-Bananen-Shake

Das wird für ca. 4 Portionen benötigt:

- 1 Banane
- 400 ml Milch
- 1 TL Kakaopulver

Zubereitung:

1. Schäle die Banane und gib sie mit dem Kakaopulver in den Rührbecher eines Mixers.
2. Püriere alles so lange, bis du keine Bananenstückchen mehr erkennen kannst.
3. Gib nun die Milch dazu und quirle den Mix, bis er schön schaumig ist.

Tipp:

Der Shake schmeckt auch mit vielen anderen Obstsorten.

Erdbeerquark

Das wird für ca. 4 Portionen benötigt:

- 250 g Magerquark
- 4 EL Mineralwasser oder Milch
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 250 g Erdbeeren

Zubereitung:

1. Gib den Quark in eine große Schüssel.
2. Füge nun 4 EL Mineralwasser und 2 Päckchen Vanillezucker hinzu.
3. Rühre diese Mischung mit dem Schneebesen oder einem Mixer gut um, bis alle Zutaten vermischt sind.
4. Wasche die Erdbeeren und schneide sie auf einem Brettchen in kleine Stücke.
5. Gib nun die Erdbeerstücke in die Quarkmischung und rühre sie vorsichtig unter.

••• Aktionsbaustein Milch 1

Wer bohrt die Löcher in den Käse?

→ Ziel:

Die Kinder lernen den Weg von der Kuh zum Käse und probieren verschiedene Käsesorten.

Zeitraumen: 30 Minuten

→ Vorbereitung:

Fotos sammeln (siehe auch → www.verbraucherzentrale.nrw/joschi).

Zutaten kaufen, waschen, schneiden, dekorieren.

→ Das wird benötigt:

- Fotokarten von der Kuh zum Käse
- Vollkornbrot
- Verschiedene Käsesorten: Frischkäse, Schnittkäse, Feta, Ziegenkäse
- Verschiedene Sorten Rohkost wie Möhren, Gurken, Radieschen, Paprika, Kresse
- Teller/Brettchen, Messer



Durchführung:

- Fragerunde zur Einstimmung in das Thema:
Von welchen Tieren kommt die Milch, die wir trinken? Aus welcher Milch werden die verschiedenen Käsesorten hergestellt?
- Die gesammelten Fotokarten/Bilder „rund um die Milch“ werden von den Kindern nacheinander aufgehängt. Dabei kann man je nach Material eine Reihenfolge festlegen (Tiere die Milch geben, Melksituation, Stall, Milch).

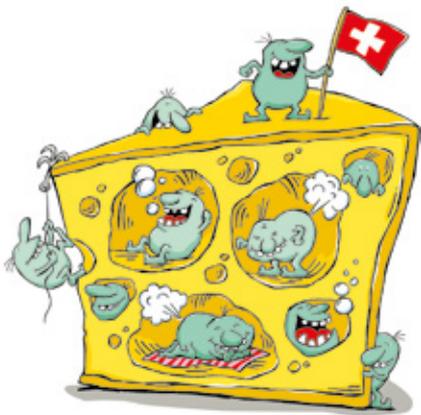
auf dem Weg zur Verarbeitung, Milch und Milchprodukte, Kinder mit gesunden Zähnen und Knochen).

- Anschließend folgt ein gemeinsames Frühstück.
- In Gruppenarbeit schneiden die älteren Kinder die Rohkost und die jüngeren bestreichen bereits ihre Brote mit Frischkäse oder belegen sie mit Käse.
- Alle Kinder bereiten sich selbst ein Lieblingskäsebrod zu und verzieren dieses anschließend mit Rohkostgesichtern.
- Von jedem Kind wird ein Foto mit Käsebrod gemacht. Die Bilder werden ausgestellt oder den Kindern mit nach Hause gegeben.
- Zum Abschluss essen alle gemeinsam ihre Brote. Joschi sieht sich die Brote noch mal an und lobt die Kinder.

Wie kommen die Löcher in den Käse?

Um die Milch von Kühen, Schafen oder Ziegen in leckeren Käse zu verwandeln, sind viele Arbeitsschritte nötig:

Die Milch wird gereinigt, erwärmt, gerührt, umgeschüttet... Für die Herstellung vieler Käsesorten ist es notwendig, bestimmte Bakterien in die Milch zu rühren. Diese Bakterien stürzen sich sofort auf den Zucker, der in der Milch vorhanden ist. Sie wandeln ihn in Milchsäure um. Dadurch gerinnt die Milch und wird dick. Beim weiteren Reifen des Käses machen sich die Bakterien auch über die Milchsäure her und produzieren dabei ein Gas. Man kann sich das so vorstellen, dass diese kleinsten Wesen etwas fressen und dann ein Gas pupsen oder rülpfen. Dieses Gas drückt die Löcher in den immer fester werdenden Käse.



→ Aktionsbaustein Milch 2

Eine Kuh macht Muh – viele Kühe machen Mühe!

→ Ziel:

Die Kinder lernen an Stationen, wo Milch und Milchprodukte herkommen.

Zeitraumen: 60 Minuten

→ Vorbereitung:

Stationen vorbereiten.

Eltern ansprechen, die Stationen betreuen möchten.

→ Das wird benötigt:

→ Eutermmodell: Gummihandschuh, dicke Nadel, Wasser, Eimer

→ Kleine Schraubgläser mit Deckel zum Schütteln

→ Pro Kind 100 ml Sahne

- Mehrere kleine Siebe zum Abschütten der Buttermilch
- Kleine Teller zum Anrichten der gewonnenen Butter
- Fotokarten/Bilder rund um das Thema Milch: Bilder „Vom Gras ins Glas“ (z. B. Bilder von Kühen, Schafen, Ziegen; Tiere auf der Weide, Kühe im Stall, Melkmaschine, Milchwagen, Molkerei, Abfüllen von Milch, Herstellen von Käse, Kühlregal im Supermarkt)
- Auswahl an Milchprodukten zum Probieren, z. B. Milch, Kefir, Buttermilch, Joghurt, Molke, Quark, Frischkäse, türkischer Joghurt, Gouda, Schafskäse, Ziegenkäse
- Probierbecher und Löffel
- Schals zum Verbinden der Augen
- Gras, Heu, Leder, Joghurtbecher, Milchflasche, Milchkarton, Schaffell zum Drauflegen, Kuhfell etc.
- Brot, Messer, Brettchen oder Teller zum Probieren der selbst gemachten Butter

→ **Hinweis:**

Milchprodukte stammen in Deutschland hauptsächlich von Kühen. Der Anteil der Produkte von Ziege oder Schaf ist gering.

In anderen europäischen Ländern ist der Stellenwert dieser Produkte wesentlich höher. Es wird darauf geachtet, dass auch Milchprodukte aus anderen Ländern einbezogen werden.

Durchführung:

Eltern in die Arbeit an den verschiedenen Stationen einweisen.

Die Kinder arbeiten in Gruppen von jeweils 4-5 Kindern an den verschiedenen Stationen:

→ **Station 1: Melken**

Die Kinder üben an einem Eutermodell, wie eine Kuh gemolken wird (am besten draußen, weil es dabei sehr nass werden kann).

→ **Station 2: Butter herstellen**

Die Kinder schütteln Sahne in kleinen Schraubgläsern zu Butter. Die Flüssigkeit wird anschließend durch ein Sieb abgeschüttet, die Butterklümpchen im Sieb leicht ausgedrückt und zu einem größeren Klumpen geformt. Butter am besten gleich kühlen (evtl. Schälchen auf Eisklumpchen stellen).

→ **Station 3: Produktion von Milch**

Fotokarten/Bilder rund um die Milch werden mit den Kindern besprochen.

→ **Station 4: Riechen und Schmecken**

Verschiedene Milchprodukte werden probiert und Unterschiede herausgeschmeckt: sauer, süß, fest, flüssig.

→ **Station 5: Fühlen**

Die Kinder ertasten Gegenstände rund um das Thema, ggf. mit verbundenen Augen.

Zum Abschluss wird die selbst gemachte Butter mit Brot gemeinsam verspeist (oder zum Mittagessen).



Spielideen:

Sie könnten auch als Alternative/Ergänzung zu den einzelnen Stationen eingesetzt werden.

Milchprodukte aussortieren

Joschi war einkaufen und hat viele Milchprodukte gekauft. Allerdings sind ihm auch ein paar andere Lebensmittel dazwischen geraten. Findet ihr heraus, welche Produkte nicht aus Milch gemacht werden?

Auf einem Tisch voller (leerer) Lebensmittelverpackungen ordnen die Kinder selbstständig die Milchprodukte heraus.

Calcium-Bausteine sammeln

→ Ihr braucht:

Bunte Spielfiguren, einen Würfel, den Spielplan (→ www.verbraucherzentrale.nrw/joschi), Calcium-Bausteine (→ www.verbraucherzentrale.nrw/joschi).

→ Idee:

Calcium ist ein wichtiger Baustoff für Knochen und Zähne. Er steckt vor allem in Milch und Milchprodukten. Bei diesem Spiel sammelst du Calcium-Bausteine, um mit starken Knochen ins Ziel zu kommen.

→ Spielanleitung:

Es wird reihum gewürfelt und die entsprechende Augenzahl vorwärts gegangen. Wer auf einem Milchprodukt landet, bekommt Calcium-Bausteine geschenkt und kann damit seine Knochen stärken. Mit 6 Calcium-Bausteinen sind die Knochen stark und der Spieler hat gewonnen.

Eine Malvorlage können die Kinder mitnehmen oder später ausmalen (→ www.verbraucherzentrale.nrw/joschi).

→ Buchtipp:

„Der Butterfrosch“ von Manfred Hinrich erzählt die Geschichte vom Frosch, der in einen Milchkrug fällt. Durch unermüdliches Strampeln entsteht Butter, die den Frosch vor dem Ertrinken rettet.



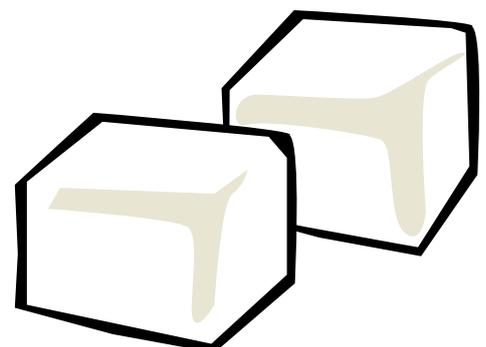
Zucker und Naschen – dem Süßen auf der Spur

Die Vorliebe für Süßes ist angeboren. So reagieren bereits Säuglinge bei süßem Geschmack mit einem freundlichen Gesichtsausdruck und erhöhter Saugtätigkeit.

Eine Kindheit ganz ohne Süßigkeiten ist in unserer Gesellschaft kaum vorstellbar und auch nicht notwendig. Umso wichtiger ist allerdings der maßvolle Umgang mit Süßem. In den wichtigen Jahren der Geschmacksprägung sollte zudem darauf geachtet werden, dass die Reizschwelle für Süßes möglichst niedrig bleibt. Dies ist nur möglich, indem bewusst weniger süße Alternativen angeboten werden, wie beispielsweise mit Obst selbst gemischter Joghurt oder mit Wasser verdünnte Säfte.

Zucker ist nicht gleich Zucker

Es gibt die verschiedensten Zuckersorten von Puderzucker über Kandiszucker, Hagelzucker, Würfelzucker und streufähigen Haushaltszucker. Dabei handelt es sich immer um den gleichen Stoff: die Saccharose. Es gibt aber auch noch andere Zuckerarten, die nicht aus Saccharose sind, wie zum Beispiel den Fruchtzucker (Fruktose), den Milchzucker (Laktose) oder den Traubenzucker (Glucose). Die Unterschiede liegen im chemischen Aufbau und dadurch schmecken diese Zucker unterschiedlich süß. Am Ende liefern jedoch alle dasselbe: Energie, allerdings viele Kalorien, ohne Vitamine und Mineralstoffe mitzuliefern. Wenn man von Zucker spricht, ist in der Regel der ganz normale Haushaltszucker, also die ‚Saccharose‘, gemeint. Bei uns in Deutschland wird er aus dem Saft der Zuckerrübe gewonnen. Jedes Jahr Ende September sind die Zuckerrüben reif. Die Ernte und anschließende Verarbeitung in der Zuckerfabrik beginnt.



Ist in Ketchup Zucker?

Ja, Zucker steckt nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in Fertiggerichten, Fruchtjoghurts, Müsli, Getränken, Gebäck, süßen Brotaufstrichen, Ketchup und vielen Kinderlebensmitteln. Erkennt man den Zucker nicht gleich, hilft ein Blick auf die Zutatenliste. An erster Stelle steht die Zutat, die am meisten enthalten ist, an zweiter Stelle die Zutat mit dem zweitgrößten Mengenanteil und so weiter. Zucker verbirgt sich allerdings hinter vielen Namen: Saccharose, Traubenzucker, Glucose, Dextrose, Glucosesirup, Maltodextrin, Malzzucker, Fruchtzucker, Fruktose, Honig, brauner Invertzucker, brauner Rohrzucker. Würde man die Anteile der unterschiedlichen Zuckerarten addieren, so müsste Zucker häufig an erster Stelle des Zutatenverzeichnisses stehen.

Ist Honig auch Zucker?

Honig, Ahornsirup, Zuckerrübensirup, Agaven-, Apfel- und Birnendicksaft enthalten zwar geringe Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen, sind aber im Grunde auch nur Zucker. Durch ihre Klebrigkeit bleiben sie lange an den Zähnen haften und verstärken damit die Kariesproblematik.

Stellen Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe eine Alternative dar?

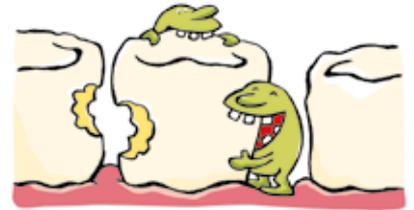
Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit, Isomalt oder Mannit wurden ursprünglich für Diabetiker entwickelt, da sie keinen Einfluss auf den Insulinspiegel haben. Bei Kindern können sie allerdings bereits in geringen Mengen abführend wirken. Süßstoffe wie Saccharin, Aspartam oder Stevia liefern bei hoher Süßkraft keine Kalorien. Aus gesundheitlichen Gründen gibt es Höchstmengen für Süßstoffe. Der Wert wird in mg pro Kilo Körpergewicht angegeben. Aber Achtung: Kinder sind Leichtgewichte und erreichen den Höchstwert sehr schnell. Besonders wenn sie Getränke mit Süßstoff trinken! Diese Zuckeralternativen sind für Kinder daher grundsätzlich nicht empfohlen.

Wie viel Süßes ist erlaubt?

Kleine Mengen Snacks und Süßigkeiten sind bei einer ausgewogenen Ernährung kein Problem. Allerdings sollten es nicht mehr als 10 Prozent der täglichen Energiezufuhr sein, die in Form von Süßigkeiten zugeführt werden. Das sind bei 4- bis 6-Jährigen nur etwa 150 Kilokalorien und damit 9 Bonbons **oder** 30 g Schokolade **oder** 30 g Nuss-Nugat-Creme **oder** zwei Gläser Limonade pro Tag! Es wird schnell deutlich, dass die meisten Kinder diese Menge um ein Vielfaches überschreiten.

Warum essen Sportler Traubenzucker?

Traubenzucker ist der schnellste Energielieferant den es gibt. Er besteht aus einzelnen Zuckerbausteinen (Glucose), die direkt – teilweise schon im Mund, ins Blut gelangen. Rezeptoren erkennen sofort den Blutzuckeranstieg und veranlassen eine Insulinausschüttung. Jetzt können die Zuckermoleküle in die Zellen und stehen dort als pure Energie zur Verfügung. Aber Achtung: Die Traubenzucker-Energie wirkt zwar schnell, aber auch nur kurz! Kaum ist der Zucker nämlich in den Zellen verschwunden, lässt die Kraft wieder nach. Für Ausdauer beim Sport ist Traubenzucker also ungeeignet. Da helfen eine Banane oder ein Brot, die langsam die Energie ins Blut liefern, viel besser.



Zu viel Zucker schadet den Zähnen!

Zucker schädigt die Zähne, das weiß schon jedes Kind. Der Grund dafür sind die Bakterien im Mund, die Zucker in Säure umwandeln. Diese Säure löst Mineralstoffe aus dem Zahnschmelz und macht ihn brüchig. Es entstehen Löcher – Karies. Werden süße Lebensmittel in Verbindung mit sauren gegessen, so verstärkt sich dieser Effekt noch. Um so wichtiger ist das richtige Zähneputzen. Wer regelmäßig 2mal täglich putzt und nicht zu oft Süßes isst, kann gut vorbeugen. Allerdings sollte man erst ca. 30 Minuten nach dem Essen zur Zahnbürste greifen, damit der aufgeweichte Zahnschmelz nicht durch das Putzen leidet.

Wer zwischendurch nascht, gibt den Bakterien reichlich Nahrung. Besser ist es also, eine Süßigkeit direkt nach dem Mittagessen zu naschen. Den Zusammenhang zwischen Säure und Zahnschäden kann man Kindern durch das Essig-Ei-Experiment anschaulich machen.

Weitere Informationen zum Thema Zucker finden Sie in unserem Ratgeber: Achtung Zucker, Verbraucherzentrale NRW 2014



❖ Kinder Experimentierecke

Wie Essig die Eierschale auflöst

Das wird benötigt:

- 1 Hühnerei
- 1 Marmeladenglas
- Essig

So wird 's gemacht:

Fülle das Marmeladenglas mit Essig und lege vorsichtig das Hühnerei hinein. Beobachte was passiert.

Sofort siehst du kleine Bläschen an der Eierschale. Der saure Essig löst die festen Bausteine – das Calcium – aus der Eierschale. Dabei entsteht auch Kohlensäure und die kannst du jetzt sehen. In einigen Tagen wird der Essig die gesamte Eierschale aufgelöst haben. Wenn du Süßes isst, machen die Bakterien aus deinem Mund daraus auch eine Säure. Diese Säure knabbert an deinen Zähnen wie der Essig an der Eierschale.

→ Also: Zähneputzen nicht vergessen!



Praxistipps für die Kindertagesstätte

- Die Kita sollte eine „süßwarenfreie Zone“ sein – das sollten auch die Eltern beim mitgegebenen Frühstück akzeptieren.
- Erstellen Sie eine Liste mit erwünschten und unerwünschten Frühstücksprodukten, die sowohl den Eltern mitgegeben wird, als auch im Frühstücksraum aushängt.
- Zu unzähligen Gelegenheiten werden Süßigkeiten verschenkt. Es ist deshalb absolut nicht nötig, jeden Kindergeburtstag mit mitgebrachten Süßigkeiten zu feiern. Andere Rituale, wie ein mitgebrachtes Lieblingsbuch vorlesen, sind für die Kinder genauso schön.
- Verzichten Sie bei Festen auf süße Belohnungen oder Geschenke – es gibt viele Alternativen!
- Verzichten Sie bei Festen ganz bewusst auf stark gezuckerte Getränke wie Limonaden und schenken stattdessen Saftschorlen aus.
- Ergänzen Sie das obligatorische Kuchenbuffet bei Feierlichkeiten durch Obst und Gemüserohkost.
- Keine Süßigkeiten als Trostpflaster!
- Seien Sie in Ihrem Naschverhalten Vorbild für Kinder.

❖ Aktionsbaustein Zucker und Naschen 1

Was hat die Nase mit dem Schmecken zu tun?

→ Ziel:

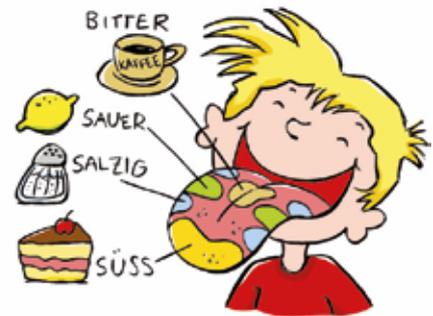
Die Kinder lernen die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen bewusst zu schmecken.

→ Vorbereitung:

Zuckerlösung mit 2 TL Zucker in 200 ml Wasser herstellen.
Bild mit den Geschmacksbereichen der Zunge ausdrucken (im Internet unter → www.verbraucherzentrale.nrw/joschi).

→ Das wird benötigt:

- Salzstangen → Wattestäbchen
- Gewürzgurken → Erdnüsse (beachten Sie mögliche Allergien)
- Radicchio → Augenbinden
- Rosinen → Malutensilien
- Gummibärchen



Durchführung:

- Fragerunde zur Einstimmung in das Thema: Welche Geschmacksrichtungen gibt es? (süß, salzig, bitter, sauer) Welches Organ – außer der Zunge – schmeckt noch mit? (die Nase) Welche Lebensmittel schmecken süß, sauer, bitter oder salzig?
- Wattestäbchen werden verteilt, in Zuckerlösung getaucht und damit über die Zunge gestrichen. Die Kinder erleben, wo man auf der Zunge süß schmeckt. Zur Verdeutlichung wird die Zungen-Vorlage mit Geschmacksregionen gezeigt.
- Beim Erdnuss-Test probieren die Kinder bei zugebundenen Augen und verschlossener Nase eine Erdnuss. In einer zweiten Runde werden die Erdnüsse mit offenen Augen und offener Nase probiert. Der Geschmackseinfluss der Nase wird dabei deutlich.
Dieser Test eignet sich nicht für Kinder unter 3 Jahren!
- Verschiedene Lebensmittel mit den Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter werden probiert und beschrieben.
- Das Thema könnte mit einer Malaktion „was schmeckt süß“ abgerundet werden.



••• Aktionsbaustein Zucker und Naschen 2

Dem Zucker auf der Spur

→ Ziel:

Kindern wird bewusst, in welchen Lebensmitteln Zucker enthalten ist und warum zu viel Süßes schadet.

→ Vorbereitung:

Zuckerpyramiden mit den entsprechenden Lebensmitteln aufbauen (Angaben im Internet unter → www.verbraucherzentrale.nrw/joschi). Schachtel mit Süßigkeiten, die der erlaubten Tagesmenge Zucker entsprechen, füllen.

→ Das wird benötigt:

- | | |
|--------------------|---------------------|
| → Fruchtjoghurt | → Kakao |
| → Naturjoghurt | → Banane |
| → Gummibärchen | → Brot |
| → Ketchup | → Milch |
| → Kinderschokolade | → Fruchtsaftgetränk |

→ für das Detektivspiel:

- Zuckerreiche und zuckerarme Lebensmittel
- Aufkleber
- Kiste

Durchführung:

Entnommen aus dem Ernährungserziehungsprogramm „Detektiv Schmecker auf der Suche nach der süßen Spur“ der Verbraucherzentrale Bayern e. V.

→ Fragerunde zur Einstimmung in das Thema:

Welche Süßigkeiten habt ihr heute schon gegessen?

Wie viel Zucker ist dort enthalten?

Dabei ausarbeiten, dass Zucker Karies fördert, wenn nicht nach jeder zuckerhaltigen Mahlzeit die Zähne geputzt werden. Und, dass Zucker und Süßigkeiten Übergewicht fördern können, wenn sie einen hohen Anteil am Lebensmittelverzehr einnehmen.

→ Jetzt können die Kinder in der Zuckerausstellung anschauen, wie viel Zucker in verschiedenen Lebensmitteln enthalten ist. Die aufgebauten Zuckerpyramiden verdeutlichen die Mengen.

→ Auf einem separaten Tisch wird nun eine Detektiv-Aktion gestartet, bei der Joschi den Kindern hilft, den zugesetzten Zucker ausfindig zu machen. Dazu werden verschiedene Lebensmittel aufgestellt und denjenigen mit hohem Zuckergehalt eine Fußspur (oder andere Markierung) aufgeklebt. Die Kinder suchen dann nach den zuckerreichen Produkten.

→ Um nochmals zu verdeutlichen, welche Menge Zucker pro Tag erlaubt ist, wird die Schatzkiste geöffnet. Sie enthält eine Tagesmenge für ein Kindergartenkind in Form von Süßigkeiten.

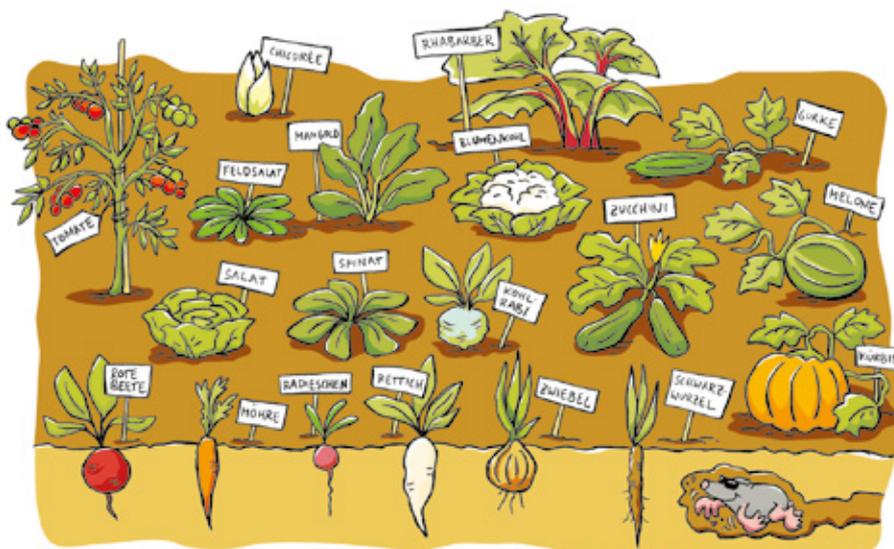


Obst und Gemüse – bunt und gesund!

An apple a day keeps the doctor away ...

An diesem Sprichwort – und das weiß heutzutage jedes Kind – ist sehr viel Wahres dran.

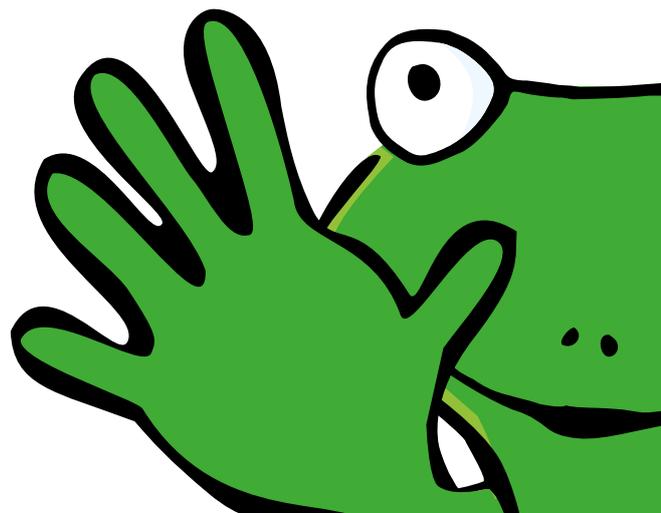
Es gibt einige Studien, die einen Zusammenhang zwischen Obst- und Gemüseverzehr und Gesundheit aufzeigen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher, pro Tag drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu essen. Insbesondere im Wachstum ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Die in Obst und Gemüse enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe können beispielsweise Bakterien hemmen, vor Infektionen schützen und das Immunsystem stärken. Außerdem sind die Ballaststoffe in Gemüse und Obst wichtige Helfer bei der Verdauung und sorgen für ein gutes Klima im Darm.



„5 am Tag“ mit der Hand als Maß

Täglich sollten Kinder drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst essen.

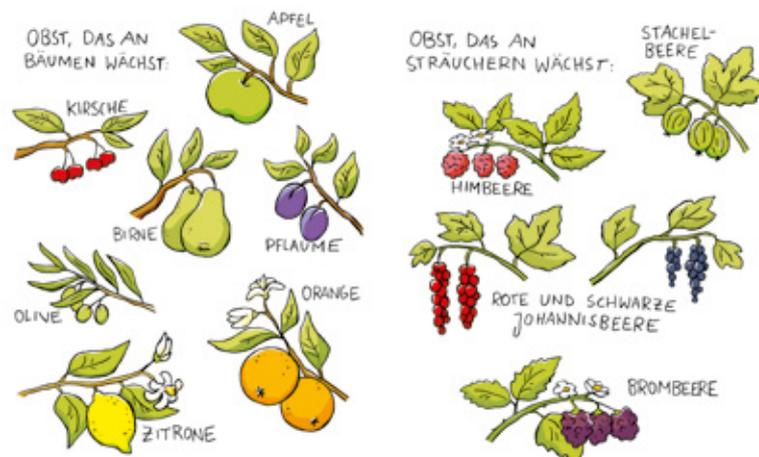
Kinder können dabei selbst messen, wie viel Obst und Gemüse sie essen, indem sie ihre Hand als Maß benutzen. So können sie frühzeitig lernen, dass sie selbst für ihre Gesundheit verantwortlich sind.



→ Beispiele für eine Portion:

- Eine Hand voll ganze Früchte (Apfel) oder unzerkleinertes Gemüse (Kohlrabi)
- zwei Hände voll kleine Früchte (z. B. Beeren) oder zerkleinertes Gemüse (Broccoli), Salat
- 1/2 Glas Saft (100 ml)

Durch das Wachstum haben Kinder einen hohen Energiebedarf. Um Müdigkeit und Konzentrationsabfall zu vermeiden, sollten sie täglich fünf Mahlzeiten – gleichmäßig über den Tag verteilt – einnehmen: Frühstück, zweites Frühstück, Mittagessen, eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag und das Abendessen. Bei jeder dieser Mahlzeiten sollte Obst oder Gemüse integriert werden.



Beispiel für „5 am Tag“:

- Morgens
Apfel im Müsli,
- zwischendurch
2 kleine Möhren,
- zum Mittagessen
2 Hände voll Salat,
- nachmittags
eine kleine Banane,
- abends
4 Cherrytomaten.

Süßsauer und saftig statt mehlig und trocken!

Eigentlich unmöglich, dass die Schwindel erregend große Obst- und Gemüseauswahl komplett abgelehnt wird. Die Palette von süß bis sauer, knackig bis weich und saftig bis fest ist wirklich breit genug, um jedem etwas zu bieten. Aber Vorsicht, es schmeckt noch längst nicht alles, was uns angeboten wird. Mit mehligem, saftlosen Äpfeln, Trauben voller bitterer Kerne, Tomaten ohne Geschmack, steinharten Pfirsichen, matschigen Erdbeeren und ähnlichem kann man kein Kind überzeugen. Um sicher zu gehen, sollte man öfter mal ein Stück Frucht probieren, bevor man größere Mengen kauft.

Kann man klimafreundlich essen?

Bio-Lebensmittel sparen Energie und sind tendenziell weniger mit Schadstoffen belastet. So verbrauchen Bio-Bauern im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft bei der Produktion nur ein Drittel an fossiler Energie, da sie auf energieintensiv erzeugte chemisch-synthetische Dünger und Pflanzenschutzmittel verzichten. Die gesetzliche Grundlage bildet die EG-Öko-Verordnung, in der die Erzeugung, Verarbeitung, Kennzeichnung und Kontrolle geregelt ist. Dem ökologischen Anbau verdanken wir auch, dass schon vergessene alte Obst- und Gemüsesorten im Handel wieder erhältlich sind. Auch saisonale und regionale Gemüse- und Obstsorten können vorteilhaft fürs Klima sein.

Ist Tiefkühlkost auch frisch?

Frisches Gemüse zur jeweiligen Saison zu bevorzugen ist sinnvoll. Dies sollte allerdings nicht dazu führen, dass im Winter weniger Obst und Gemüse gegessen wird. In dieser Zeit wird Gemüse wie Rosenkohl oder Feldsalat angeboten. Wer dort zurückhaltend ist, kann ohne weiteres auf Tiefkühlprodukte zurückgreifen. Durch die schnelle Verarbeitung nach der Ernte ist tiefgekühltes Obst und Gemüse ebenso nährstoffreich wie wirklich frisches Marktgemüse. Allerdings sind Lebensmittel aus der Gefriertruhe wegen ihres permanenten Bedarfs an Kühlung erheblich klimabelastender. Gelegentlich können auch Konserven wie beispielsweise Apfelmus oder Schattenmorellen verwendet werden. Während des Erhitzungsprozesses von Obst- und Gemüsekonserven gehen allerdings wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Meist sind auch weitere Zutaten wie Zucker oder Salz zugesetzt.

Achtung: Tiefkühlfrüchte wie Himbeeren oder Erdbeeren bitte nur nach gründlichem Erhitzen verwenden (72 °C, 2 Minuten).

Brauchen Kinder Nahrungsergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel gehören rechtlich zu den Lebensmitteln. Sie enthalten einen oder mehrere Nährstoffe in konzentrierter Form, zum Beispiel in Kapseln oder Tabletten.

Wer die Vielfalt der Lebensmittel nutzt, abwechslungsreich und vollwertig isst, kann seinen Nährstoffbedarf mit herkömmlichen Lebensmitteln ohne weiteres decken. Nahrungsergänzungsmittel sind daher normalerweise überflüssig. Mitunter können sie sogar schaden.

Tipps für hartnäckige Obst- und Gemüsemuffel

- Alle unangenehmen und störenden Dinge wie Steine oder Kerne und notfalls auch die Schale entfernen.
- Obst oder rohes Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
- Obst und Gemüse auf schönen Tellern oder Schalen eventuell geschmückt mit Energiepulver (ein Hauch von Puderzucker) oder Tunksauce (Joghurt-Quark-Dipp) anbieten.
- Kinder Obst und Gemüse selber schnibbeln lassen.
- Bewusst beim Frühstück ein Glas Saft anbieten.
- Kirschkernel-Weitspucken veranstalten.



Saft ist nicht gleich Saft

Auch Saft gilt als eine gesunde Portion Obst oder Gemüse. Allerdings muss es wirklich Saft und nicht Nektar oder Fruchtsaftgetränk sein. Nur der Saft enthält 100 % Frucht. Beim Nektar und Fruchtsaftgetränk werden Zucker und Wasser hinzugefügt. Das verwässert die Konzentration an wertvollen Substanzen und bringt unnötige Kalorien mit sich.

Weitere Tipps:

- Kinder an der Obsttheke selber aussuchen lassen.
- Zum Frühstück und/oder Abendessen ein Glas Obst- oder Gemüsesaft anbieten.
- Kinder selber wählen lassen, ob sie das Gemüse zum Mittagessen roh oder gekocht essen möchten (Möhren, Kohlrabi, Tomaten oder Paprika kann man in Portionen teilen und dem einen roh und dem anderen gekocht anbieten).
- Sorgfältig bei der Auswahl sein. Nur ausgereiftes, aber nicht überlagertes Obst und Gemüse kann auch schmecken.
- Vorbild sein und immer wieder Obst und Gemüse anbieten und selber essen.
- Das Geschmackserlebnis sollte immer vor den gesundheitlichen Nutzen gestellt werden.

Wie unterscheidet man Obst von Gemüse?

Die Unterscheidung zwischen Obst und Gemüse ist unscharf. In der Regel stammt Obst von mehrjährigen, Gemüse von einjährigen Pflanzen. Botanisch gesehen entsteht Obst aus der befruchteten Blüte. Gemüse entsteht aus anderen Pflanzenteilen. So z. B. isst man beim Spinat die Blätter der Pflanze. Paprika, Tomaten, Zucchini, Kürbisse und Gurken sind zwar Früchte, werden aber gemeinhin wegen der fehlenden Süße bzw. Säure nicht als Obst, sondern als Fruchtgemüse bezeichnet. Rhabarber hingegen ist ein Pflanzenstängel und zählt daher zum Gemüse.

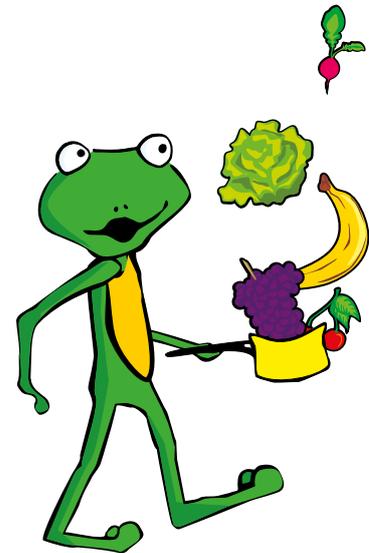
Geschichte zum Vorlesen:

Kennt ihr die Geschichte vom Skorbut?

Früher, als es noch keine Kühlschränke gab, war es für die Seeleute sehr schwierig, ihre Vorräte an Bord ihrer Schiffe zu lagern. Obst und Gemüse wurden schnell matschig und faul. Also wurden nur getrocknete Lebensmittel mitgenommen. Die Seeleute waren aber oft viele Wochen lang unterwegs, ohne zwischendurch an Land zu gehen. Da war die Speisenauswahl schon ziemlich klein und einseitig. Montag gab es dann getrocknetes Fleisch mit einem Stück Brot. Dienstag gab es getrocknetes Fleisch mit einem Stück Brot. Mittwoch gab es getrocknetes Fleisch mit einem Stück Brot. Am Donnerstag servierte der Schiffskoch seinen Männern getrocknetes Fleisch mit einem Stück Brot. Auch am Freitag, Samstag und Sonntag gab es nichts anderes als – ihr ahnt es schon: getrocknetes Fleisch mit einem Stück Brot. Wer wochenlang immer nur Fleisch und Brot isst, dem fehlen natürlich die Vitamine aus Gemüse und Obst. So auch den Seeleuten, die schrecklich krank wurden. Zuerst hatten sie Zahnfleischbluten. Ihnen fielen die Zähne aus und sie hatten Entzündungen im Mund. Aber auch das war noch nicht alles. Mit der Zeit wurden sie schwach und krank. Das schlimmste aber war, dass sie nicht wussten, warum sie krank wurden und deswegen auch nichts



dagegen tun konnten. Die Krankheit nannte man Skorbut und wie sich später zeigte, war die Ursache ein Vitamin-C-Mangel. Sobald man wusste, dass Vitamin C die Krankheit verhindert, packte man Kartoffeln, getrocknetes Obst und lagerfähiges Gemüse mit auf die Schiffe. Von nun an gab es nicht mehr jeden Tag getrocknetes Fleisch und ein Stück Brot.



••• Kinder Kochecke

Obstsalat

Das wird für ca. 4 Kinderportionen benötigt:

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Banane
- 200 g kleine kernlose Weintrauben
- 3 EL gehackte Walnüsse oder Haselnüsse
- 4 EL Joghurt

So wird 's gemacht:

1. Wasche den Apfel und die Birne, viertele sie und entferne die Kerne.
2. Schneide die Viertel in kleine Stücke und mische sie mit dem Zitronensaft, damit sie leicht säuerlich schmecken und nicht braun werden.
3. Schneide die geschälte Banane in Scheiben und gebe sie dazu.
4. Wasche die Trauben und halbiere sie.
5. Vermische alles und gebe die Nüsse dazu.
6. Zum Schluss mischst du den Joghurt vorsichtig unter.

Tipp:

Der Obstsalat ist auch ein prima Snack. Dafür fülle ihn in ein Marmeladenglas mit Schraubverschluss und vergiss den Löffel nicht.

Knabber-Obst für Naschkatzen

Du brauchst:

- gewaschenes Obst, z. B. Äpfel, Birnen, Pflaumen, Kirschen, Erdbeeren
- Schokoladen- oder Vanillepudding

So wird 's gemacht:

1. Schneide das gewaschene Obst in mundgerechte Happen.
2. Bei Äpfeln kannst du das Kerngehäuse auch mit einem Ausstecher entfernen (oder von einem Erwachsenen entfernen lassen) und dann fingerdicke Ringe schneiden.
3. Verteile das Obst dann dicht an dicht auf dem Teller.
4. Koche einen Schokoladen- oder Vanillepudding nach der Anleitung auf der Tüte.
5. Den Pudding über den Obstteller geben, und dann wird los geknabbert.

Tipp:
*Probiere den Dipp auch mal
 mit Kohlrabi oder Paprika*

Knabber-Gemüse mit Dipp

Das wird für 4 Kinderportionen benötigt:

- ein Bund Möhren mit Grün
- 2 EL Kräuterfrischkäse
- 3 EL Naturjoghurt
- Jodsalz und Pfeffer zum Würzen

So wird 's gemacht:

1. Schabe die Schale der Möhren mit einem Sparschäler vorsichtig ab.
2. Das Grün lässt du zu einem Teil dran, damit es schöner aussieht.
3. Stelle die Möhren in ein Glas.
4. Mische nun 3 EL Joghurt mit 2 EL Kräuterfrischkäse.
5. Würze den Dipp mit Salz und Pfeffer, bis er dir gut schmeckt.
6. Jetzt kannst du Möhren mit Dipp knabbern.

••• Aktionsbaustein Obst/Gemüse 1

Woher kommt das leckerste Obst und Gemüse?

→ Ziel:

Kinder lernen Obst/Gemüse zu unterscheiden und die Herkunft von Obst/Gemüse kennen.

→ Vorbereitung:

Informationen über die Herkunft von Obst und Gemüse beschaffen (in der Gruppe vertretene Nationalitäten berücksichtigen).

Obst/Gemüse einkaufen oder von den Eltern mitbringen lassen.
 Weltkarte besorgen.

→ Das wird benötigt:

- zu 1: Karton, verschiedenes Obst/Gemüse wie Apfel, Orange, Tomate u. a. oder Abbildungen von Obst/Gemüse (Kopiervorlage siehe → www.verbraucherzentrale.nrw/joschi).
- zu 2: Abbildungen von Obst/Gemüse mit Band zum Umhängen (Kopiervorlage siehe → www.verbraucherzentrale.nrw/joschi), Rekorder und Bewegungsmusik.
- zu 3: Abbildungen von Obst/Gemüse mit Band zum Umhängen (Kopiervorlage siehe → www.verbraucherzentrale.nrw/joschi), Weltkarte.
- zu 4: Küchenutensilien, verschiedenes saisonales Obst/Gemüse und exotisches wie Mango, Physalis und Litschi zum Verkosten.
- zu 5: Malutensilien, evtl. Malvorlage.

Durchführung:

→ 1. Aktion: „Wer bin ich?“

Bei diesem Ratespiel wird eine Auswahl an Obst und Gemüse bzw. Obst- und Gemüseabbildungen im Karton angesehen. Anschließend beschreiben die Kinder nacheinander, welches Obst oder Gemüse sie sich ausgesucht haben, ohne den Namen zu nennen, z. B. sehr sauer, wächst nicht in Deutschland und ist gelb. Die anderen Kinder raten, worum es sich dabei handelt.

→ 2. Aktion: Unterscheidung Obst/Gemüse

In dieser Aktion geht es darum zu lernen, wie sich Obst und Gemüse unterscheiden. Zur Einführung werden Obst- und Gemüseabbildungen von den Kindern richtig zugeordnet und die Unterscheidungsmerkmale besprochen. Anschließend hängt sich jedes Kind eine Obst- oder Gemüsekarte um und die Gruppe tanzt zur Musik bis diese stoppt. Nun müssen sich zwei Gruppen und zwar eine Obst- und eine Gemüsesalatgruppe zusammenfinden. In einer weiteren Runde werden die Umhängekarten neu verteilt.

→ 3. Aktion: Wo wachsen verschiedene Obst- und Gemüsearten?

Bei dieser Aktion soll den Kindern bewusst werden, dass viele Obst- und Gemüsearten von weit her zu uns kommen und bei uns nicht wachsen können. Vorab wird mit Hilfe einer Weltkarte die Herkunft verschiedener Obst- und Gemüsearten besprochen. Es geht auch vor allem darum zu sehen, was bei uns in Deutschland wächst. Anschließend hängen sich die Kinder erneut eine Obst-/Gemüsekarte um und tanzen zur Musik bis diese stoppt. Jetzt bilden sie eine Gruppe mit regionalen Produkten und eine Gruppe mit „weit gereisten“, also importierten Produkten.

Bei dieser Aktion bietet es sich außerdem an, Kinder aus anderen Ländern erzählen zu lassen, welches Obst oder Gemüse in ihrem Land wächst.

→ 4. Aktion: Probieren verschiedener Obst- und Gemüsearten

Bei dieser Aktion wird die breite Palette an beliebten Obst- und Gemüsearten vorgestellt und probiert. Dabei werden sowohl die ganzen Früchte als auch mundgerechte Portionen, befreit von allen bitteren oder störenden Bestandteilen, bereitgestellt. Jedes Kind beschreibt anschließend sein/e Lieblingsfrucht/gemüse.

→ 5. Aktion: Malen von heimischem Obst und Gemüse

Bei dieser Aktion wird eine Galerie an heimischem Obst und Gemüse angefertigt, die die Kinder auch in den nächsten Tagen/Wochen noch anschauen und dabei ihr Wissen zur Herkunft verschiedener Arten festigen können.

Ich bin orange,
saftig und habe
eine dicke Schale.



❖ Aktionsbaustein Obst/Gemüse 2

5 Mal täglich Obst und Gemüse

→ Ziel:

Kindern wird der gesundheitliche Nutzen von Obst und Gemüse bewusst. Sie erfahren, welche Mengen täglich verputzt werden sollten und wann welches Obst/Gemüse geerntet wird.

→ Vorbereitung:

Informationen über Bedeutung und Portionsgrößen bereithalten. Erntezeiten von Obst und Gemüse beschaffen (Saisonkalender siehe → www.verbraucherzentrale.nrw/joschi). Obst- und Gemüseabbildungen aus Zeitschriften o.ä. besorgen.

→ Das wird benötigt:

- zu 1: ggf. Ball
- zu 2: Beispiele für Portionsgrößen, ggf. Obst/Gemüse zur Ansicht oder für Verkostung, Malutensilien
- zu 3: Bastelutensilien, Zeitschriften o. ä., Saisonkalender (siehe → www.verbraucherzentrale.nrw/joschi).



Durchführung:

→ 1. Aktion: Spielen

Zur Einführung in das Thema eignen sich einige Spiele (siehe Spielideen auf Seite 71)

→ 2. Aktion: Bedeutung von Obst/Gemüse kennen lernen

Jedes Kind weiß es bereits: Obst und Gemüse sind gesund. Aber warum eigentlich? Erstens weil Vitamine darin stecken, ohne die der Körper nicht richtig arbeiten kann und zweitens weil Pflanzenstoffe der Körperpolizei helfen, Krankheiten abzuwehren. Diese beiden Aspekte sollten mit den Kindern besprochen werden.

→ 5 am Tag

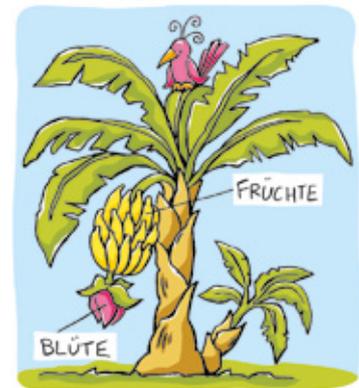
Ebenso wichtig ist es zu wissen welche Menge Obst/Gemüse gegessen werden sollte. Mit der Hand als Maß kann man den Kindern zeigen, dass die empfohlenen Portionen am Tag überschaubare Mengen sind. Wie viele Trauben, Pflaumen, Kirschen, Erdbeeren, Apfelspalten, Kohlrabischnitzen etc. passen in eure Hand? Hier sollte einiges zum Ausprobieren bereitgestellt werden. Daraus könnten anschließend Bilder entstehen.

→ 3. Aktion: Erntezeiten nach Jahreszeiten besprechen

Wann wird welches Obst und Gemüse geerntet? Zu jeder Jahreszeit gibt es auch bei uns erntefrisches Obst oder Gemüse. Zur Veranschaulichung können die Kinder eine Jahreszeitenuhr basteln. Das jeweils reife Obst/Gemüse wird aus Zeitschriften ausgeschnitten und aufgeklebt oder selber gemalt.

Warum ist die Banane krumm?

Alle Pflanzen wachsen zum Licht hin. Bei den Bananenstauden ist das ein etwas krummer Weg, denn die Banane wächst nicht alleine, sondern mit vielen zusammen in einer Stauden. Sie liegen ringförmig sehr dicht nebeneinander. Die schwere Bananenstauden hängt kopfüber, so dass die einzelnen Bananen seitlich herauswachsen und sich dann dem Licht zu nach oben krümmen müssen. Das ist der Grund, warum jede einzelne Banane krumm wächst.



Spielideen:

Kreisspiel

Die Kinder sitzen in einem Kreis. Ein Kind erhält einen Ball und nennt ein Obst /Gemüse. Danach wirft es einem anderen Kind den Ball zu. Das Kind ist nun an der Reihe ein Obst/Gemüse zu nennen.

Kofferspiel mal ganz anders

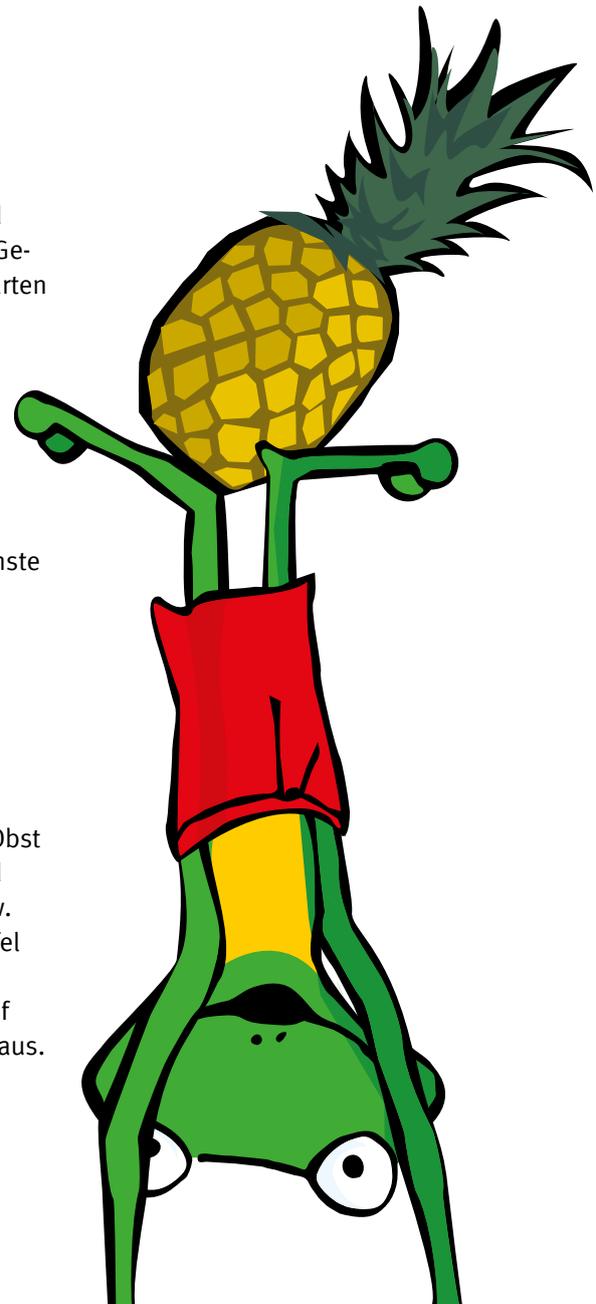
Ein Kind fängt an und sagt „Ich schnippel einen Obst-/Gemüsesalat und gebe hinein... Das nächste Kind wiederholt den Satz und fügt ein Obst/Gemüse hinzu. Der Salat sollte mindestens aus sechs Obst- bzw. Gemüsearten bestehen.

Rangordnung

Die Kinder stellen sich der Größe nach in eine Reihe. Das kleinste Kind beginnt mit dem kleinsten Obst bzw. Gemüse, das ihm einfällt. Der nächste nennt eine Frucht, die etwas größer ist. Schaffen die Kinder es bis zum größten Mitspieler?

Alles Obst fliegt hoch

Das Spiel „Alle Vögel fliegen hoch“ mal ganz anders, denn heute „Alles Obst und Gemüse schmeckt gut“: Alle Spieler sitzen um den Tisch herum und trommeln mit den Fingern. Ein Erwachsener zählt einen Gegenstand bzw. Lebensmittel auf und er hebt jedes Mal dabei die Hände, z. B.: „Alle Äpfel schmecken gut“ etc. Die Kinder machen mit und heben die Hände auch hoch. Wird kein Obst/Gemüse genannt, lassen die Spieler die Hände auf dem Tisch und trommeln weiter. Wer trotzdem die Hände hebt, scheidet aus. Sieger ist, wer als Letzter übrig bleibt.



Stille Obst-Post

Die Mitspieler sitzen in einer Reihe. Der erste Spieler überlegt sich ein Obst/ Gemüse und flüstert es dem zweiten ins Ohr usw. Der letzte Spieler muss das Wort, was er verstanden hat, laut sagen. Ist es das ausgedachte Wort? Der letzte Spieler geht nun nach vorne, setzt sich hin und überlegt sich ein neues Wort.

Obstmarkt

Die Spieler sitzen im Kreis auf dem Boden. Einer wird zum Obsthändler gewählt. Die anderen ziehen verdeckt eine Obst/Gemüse-Karte. Nun ruft der Obsthändler beispielsweise: „Heute werden Äpfel und Birnen verkauft“. Die Spieler, deren Obst/Gemüse aufgerufen wurden, müssen nun blitzschnell die Plätze tauschen. Der Obsthändler versucht, einen der beiden zu fangen. Schafft er es, werden die Rollen getauscht.



Materialien- und Medienempfehlungen für die Kita

Verbraucherzentralen

(www.verbraucherzentrale.nrw; www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)

■ Kita-Ideen-Box „Entdecke die Welt der Lebensmittel mit Krümel und Klecksi“

Verbraucherzentralen, 3. unveränderte Auflage November 2015, 40 Euro zzgl. Versand.
Bestellung über den Ble-Medienservice unter www.shop.aid.de

Das Kita-Bildungsmaterial der Verbraucherzentralen „Entdecke die Welt der Lebensmittel mit Krümel und Klecksi – Mit der Kita-Ideen-Box durchs Jahr“ bietet eine Vielzahl von praxisnahen und erprobten Aktionen rund um das Thema Essen und Trinken für den Kita-Alltag. Die Kita-Ideen-Box besteht aus einer Sammlung erlebnisorientierter, lebensnaher und handlungsbezogener Aktionen und Geschichten, einer Begleitbrochure mit vertiefenden Informationen zur Ernährungsbildung in der Kita und außerdem aus einer großformatigen Jahreszeitenuhr, mit der ernährungspädagogische Aktionen auch optisch mit dem Alltag der Kinder verknüpft werden.

■ Mit Kindern essen

Verbraucherzentrale NRW, Februar 2016, 12,90 €

Dieser Ratgeber zeigt, welche kindlichen Bedürfnisse das Essverhalten steuern, und erläutert, wie und wo Eltern darauf Einfluss nehmen können. Rund 120 erprobte vegetarische Familienrezepte bieten die Möglichkeit, das Gelernte direkt auf den Tisch zu bringen.

- Wie Kinder in Bezug auf das Essen „ticken“
- Was Kinder sich wünschen und wirklich brauchen
- Wie Eltern ihre Erwartungen an die Bedürfnisse ihrer Kinder anpassen können und Vorbild werden

■ Bärenstarke Kinderkost

Verbraucherzentrale NRW, 2015, 12,90 €.

Die „Bärenstarke Kinderkost“ erläutert, was und wie viel Kinder wirklich brauchen und wie man gesunde, abwechslungsreiche und vor allem leckere Gerichte ohne viel Aufwand auf den Tisch bringt.

- Richtig essen mit der aid-Ernährungspyramide
- Lebensmittelkunde
- Brauchen Kinder eine Extrawurst?
- Tipps zur Organisation und Vorbereitung
- Rund 100 Rezepte

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Bonn (www.dge.de)

■ DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder

DGE, 5. Auflage 2014

■ Fit Kid, die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

www.fitkid-aktion.de

Wissenswertes über Kinderernährung und Hygiene, Rezeptdatenbank, Speisepläne und Broschüren für die Arbeit in der Kita.

IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung (www.in-form.de)

Der nationale Aktionsplan der Bundesregierung zur Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens in Deutschland bündelt und koordiniert die vielen Aktivitäten im Bereich Ernährung und Bewegung von Bund, Kommunen, Forschungseinrichtungen, Vereinen und Institutionen.

■ Vernetzungsstellen für Kita- und Schulverpflegung

Zu finden auf der Internetplattform www.in-form.de in der Rubrik *Kinder und Jugendliche*, hier: Vernetzungsstellen)

Die Vernetzungsstellen bieten in allen 16 Bundesländern Beratung rund um die Verpflegung in Kitas und Schulen.

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (www.bzfe.de)

■ Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder

4. Auflage, 2016. Ordner mit umfangreichen Informationen rund um die Organisation der Verpflegung

■ Schmecken lernen für 4- bis 7-jährige – Grundkurs mit Pyramidenstickern

Bestandteile: 1 Begleitheft, 10 Stickerkarten

■ So macht Essen Spaß: Entdeckerheft für Kitakinder und Erstklässler

Bestandteile: 1 Elternbrief, 1 Pädagogenbrief, 30 Sticker, 20 Arbeitsblätter mit Lösungen

■ Die aid-Ernährungspyramide im Kindergarten – Spiele, Übungen, Kopiervorlagen

Bestandteile: 13 Kopiervorlagen, 23 Übungen

■ Esspedition Küche

Bestandteile: 15 Rezepte, 15 Hintergrundinformationen

■ Erlebnis Bauernhof, Ideen für Aktionen im Kindergarten

Bestandteile: 66 Übungsvorschläge, 32 Geschichten, 26 Bastelvorschläge, 21 Hintergrundinformationen, 18 Rezepte, 16 Kopiervorlagen, 16 Lieder, 13 Fotos, 1 Spiel *Der Garten*

■ Verpflegung, Hygiene und Kennzeichnung

www.bzfe.de (Suchwort: Hygiene)

Kostenlose Downloads und kostenpflichtige Informationen.

Weitere Materialien

■ Landesverband Evangelische Tageseinrichtungen für Kinder in Bremen

Arbeitshilfen und Veröffentlichungen zur Ernährung und Hygiene in der Kinderkrippe.

www.kirche-bremen.de in der Rubrik *Fach-Infos*.

■ Leitfaden: Essen und Trinken in der guten gesunden KiTa

AOK Nordost, Bertelsmann Stiftung, Vernetzungsstelle Schulverpflegung Berlin e.V.

Download unter: www.bertelsmann-stiftung.de (Suchwort: Essen und Trinken in der gesunden Kita)

Adressen der Verbraucherzentralen

Verbraucherzentrale Bundesverband e. V.

Markgrafenstraße 66 • 10969 Berlin
Telefon: 0 30/2 58 00-0 • Fax: 0 30/2 58 00-518
→ www.vzbv.de

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.

Paulinenstraße 47 • 70178 Stuttgart
Telefon: 07 11/ 66 91 10 • Fax: 07 11/66 91-50
→ www.vz-bawue.de

Verbraucherzentrale Bayern e. V.

Mozartstraße 9 • 80336 München
Telefon: 0 89/5 39 87-0 • Fax: 0 89/53 75 53
→ www.vz-bayern.de

Verbraucherzentrale Berlin e. V.

Hardenbergplatz 2 • 10623 Berlin
Telefon: 0 30/2 14 85-0 • Fax: 0 30/2 11 72 01
→ www.vz-berlin.de

Verbraucherzentrale Brandenburg e. V.

Templiner Straße 21 • 14473 Potsdam
Telefon: 03 31/2 98 71-0 • Fax: 03 31/2 98 71-77
→ www.vzb.de

Verbraucherzentrale Bremen e. V.

Altenweg 4 • 28195 Bremen
Telefon: 04 21/1 60 77-7 • Fax: 04 21/1 60 77 80
→ www.verbraucherzentrale-bremen.de

Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

Kirchenallee 22 • 20099 Hamburg
Telefon: 0 40/2 48 32-0 • Fax: 0 40/2 48 32-290
→ www.vzhh.de

Verbraucherzentrale Hessen e. V.

Große Friedberger Straße 13-17 • 60313 Frankfurt/Main
Telefon: 0 69/97 20 10-900 • Fax: 0 69/97 20 10-40
→ www.verbraucher.de

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Strandstraße 98 • 18055 Rostock
Telefon: 03 81/2 08 70-50 • Fax: 03 81/2 08 70-30
→ www.nvzmv.de

Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.

Herrenstraße 14 • 30159 Hannover
Telefon: 05 11/9 11 96-0 • Fax: 05 11/9 11 96-10
→ www.vz-niedersachsen.de

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Mintropstraße 27 • 40215 Düsseldorf
Telefon: 02 11/38 09-0 • Fax: 02 11/38 09-216
→ www.verbraucherzentrale.nrw

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V.

Seppel-Glückert-Passage 10 • 55116 Mainz
Telefon: 0 61 31/28 48-0 • Fax: 0 61 31/28 48-66
→ www.vz-rlp.de

Verbraucherzentrale des Saarlandes e. V.

Trierer Straße 22 • 66111 Saarbrücken
Telefon: 06 81/5 00 89-0 • Fax: 06 81/5 00 89-22
→ www.vz-saar.de

Verbraucherzentrale Sachsen e. V.

Katharinenstraße 17 • 04109 Leipzig
Telefon: 03 41/69 62 90 • Fax: 03 41/6 89 28 26
→ www.vzs.de

Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e. V.

Steinbockgasse 1 • 06108 Halle
Telefon: 03 45/2 98 03-29 • Fax: 03 45/2 98 03-26
→ www.vzsa.de

Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e. V.

Andreas-Gayk-Straße 15 • 24103 Kiel
Telefon: 04 31/5 90 99-0 • Fax: 04 31/5 90 99-77
→ www.vzsh.de

Verbraucherzentrale Thüringen e. V.

Eugen-Richter-Straße 45 • 99085 Erfurt
Telefon: 03 61/5 55 14-0 • Fax: 03 61/5 55 14-40
→ www.vzth.de

Impressum



→ Herausgeber

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V.
Verbraucherzentrale Bayern e. V.
Verbraucherzentrale Hessen e. V.
Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.
Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e. V.

→ Gefördert vom Bundesministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

→ Manuskriptbearbeitung

food & fakten, Dr. Sonja Floto-Stammen, Geldern

→ Gestaltung, Satz, Illustration Joschi

Becker Späth, Konzept und Design, Darmstadt

→ 2. Auflage

500 Exemplare
Oktober 2009

→ überarbeitet Dezember 2015 und Februar 2018 durch Gabriele Janthur,
Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

→ © Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Herausgeber. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Das Handbuch und sein Inhalt dürfen ohne Genehmigung der Herausgeber auch nicht mit (Werbe-) Aufklebern o. Ä. versehen werden. Die Verwendung des Handbuchs und seines Inhalts durch Dritte darf nicht zu Absatz fördernden Zwecken geschehen oder den Eindruck einer Zusammenarbeit mit den Herausgebern erwecken.

→ Illustrationen

Die Illustrationen entstammen dem Buch
„Von Kakaokühen und Rülpsbakterien“,
erschienen im moses. Verlag

Sonja Floto-Stammen/Charlotte Wagner
Von Kakaokühen und Rülpsbakterien

Das große Lebensmittel Sach- und Machbuch
für Kinder, moses. Verlag (www.moses-verlag.de),
ab 8 Jahre, 144 Seiten, 21 cm x 24 cm, 12,95 €,
ISBN 978-3-89777-326-4

„Kakaokühe und Rülpsbakterien“ ist ein kunter-
buntes Lebensmittel-Sach- und Machbuch, mit
spannenden Informationen über die wichtigsten
Nahrungsmittel, wo sie herkommen und wozu der
menschliche Körper sie benötigt. Mit zahlreichen
Experimenten, Rezepten und kuriosen Fakten.
Löscht Wissensdurst und stillt Lernhunger!



verbraucherzentrale