



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

ERNÄHRUNGSBILDUNG LEICHT GEMACHT

Kitas zeigen anhand von Praxisbeispielen, wie es geht



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort der Ministerin und Benutzerhinweise	2
Apfelbrot – Backen kinderleicht gemacht	3
Der Gemüsegarten – die Kartoffel	4
1-2-3 Tomaten-Ketchup	5
Kinder-Kochexperten	6
Mottotage beim Frühstücks-Buffer	7
Vom Korn zum Brot	8
Die Äbbelsupp	9
Unser frisches Frühstück	10
Rund um den Kürbis	11
Weinbergpfirsich-Fruchtaufstrich	12
Einkaufen – Zubereiten – Essen	13
Von Laura bis Violetta – die Kartoffel-Vielfalt	14
Erlebnis Frühstücks-Buffer	15
Der RumFortKorb	16
Die Ernährungsampel	17
Aus dem Garten in das Glas	18
Sinneserlebnis Kräutergarten	19
Beeren-Nasch-Weg	20
Gelb, Rot, Grün ... die bunte Woche	21
Ernährung und Zahngesundheit	22

IMPRESSUM

Herausgeber:
Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und
Mobilität (MKUEM)

Redaktion:
Dr. Julia Dienst, Katharina Schärfke, Edith Cleres-Thein

Gestaltung:
www.berres-stenzel.de

Titelbild:
© oksix - Adobe Stock

Druck:
Media Werkstatt Bodensee, Stockach

© MKUEM 2022,
Nachdruck und Wiedergabe nur mit Genehmigung
des Herausgebers

VORWORT



© MKUEM, Heike Rost

SEHR GEEHRTE KITALEITER*INNEN, SEHR GEEHRTE ERZIEHER*INNEN,

was wir essen, hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit, Umwelt und das Klima. Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung will von Anfang an gelernt sein. Dazu kann die Kita ganz entscheidend beitragen. In vielen Einrichtungen in Rheinland-Pfalz wird die Ernährungsbildung bereits ein-drucksvoll gelebt und umgesetzt. Einige von Ihnen haben uns an ihren kreativen Ideen teilhaben lassen.

Mein Ministerium initiierte 2019 gemeinsam mit der Vernetzungsstelle (VNS) Kitaverpflegung Rheinland-Pfalz einen Kita-Ideenwettbewerb mit dem Schwerpunkt Ernährungsbildung in Rheinland-Pfalz. Aus den eingesendeten Beiträgen ist der Tischaufsteller „Ernährungsbildung leicht gemacht – Kitas zeigen anhand von Praxisbeispielen, wie es geht“ entstanden, den wir gerne allen Kitas in Rheinland-Pfalz zur Verfügung stellen. Frei nach dem Motto „Von Kitas für Kitas“ soll Ihnen der Tischaufsteller praxis-taugliche Anregungen geben, wie Sie in Ihrer alltäglichen Arbeit in der Kita Ernährungsbildung für Kinder anschaulich und einfach erlebbar machen können.

Die Kita bietet eine wertvolle Chance, die Grundlagen für ein gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten zu schaffen, das für das weitere Leben prägend sein kann. Fehlernährung und Bewegungsmangel führen seit Jahren zu besorgniserregenden Zahlen von Übergewicht und Adipositas (krankhafte Fettleibigkeit). Insbesondere zu viel Fett, Süßes und Salz sowie eine einseitige Ernährung ohne ausreichend Obst, Gemüse, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte bestimmen zu oft den Ernährungsalltag.

Kalorienreiche, aber nährstoffarme Fertigprodukte, Snacks und Fast Food können jedoch nicht eine strukturierte Esskultur ersetzen, in der auch die Zubereitung von Speisen eine wichtige Rolle spielt.

Übergewicht, das sich im Kindesalter ausbildet, bleibt meist ein Leben lang bestehen. Damit verbunden ist auch ein erhöhtes Risiko ernährungsmitbedingter Krankheiten, wie Diabetes mellitus Typ II, koronare Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenk- und Muskelbeschwerden sowie psychische Belastungen. Um Kinder möglichst frühzeitig vor Fehlernährung und deren Auswirkungen zu schützen, ist es bedeutend, dass das Thema Ernährung im Kitaalltag präsent ist und aktiv gemeinsam gelebt wird. Hierbei dürfen das gemeinsame Planen, Vor- und Zubereiten und selbstverständlich ein genussvolles Verspeisen der Mahlzeiten nicht zu kurz kommen.

Gleichzeitig ist es wichtig, Kinder für den Wert eines Lebensmittels zu sensibilisieren, indem sie erfahren, wo Lebensmittel herkommen und erforschen, wie sie erzeugt werden. Wie dies gelingen kann, zeigen die eingesendeten Beiträge mit vielen zum Nachmachen anregenden Beispielen. Die Verwendung ökologisch erzeugter, regionaler sowie saisonaler Lebensmittel, die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung und die Betonung einer eher pflanzlichen Kost haben nicht nur gesundheitliche Vorteile, auch Umwelt und Klima profitieren.

Auch in Zukunft möchten wir Sie hierbei im Rahmen der Landesinitiative „Kita isst besser“ unterstützen. Nutzen Sie den Tischaufsteller, um die Kinder für einen gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Ernährungsstil zu begeistern,

einen Bezug zu den Lebensmitteln herzustellen sowie den Spaß am Zubereiten und gemeinsamen Essen zu vermitteln.

Dabei wünsche ich Ihnen viel Freude!

Staatsministerin Katrin Eder

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität des Landes Rheinland-Pfalz

Die Praxisbeispiele orientieren sich an den Themenblöcken:



PRAXISTIPPS



DER OBST- UND GEMÜSEGARTEN



ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT



REZEPTIDEEN



FRÜHSTÜCK

HANDHABUNG DES TISCHAUFSTELLERS

Wir haben uns bewusst für das Format eines Tischaufstellers entschieden. Der Tischaufsteller soll Ihnen als Erzieher*in Anregungen und Ideen für die praktische Umsetzung der Ernährungsbildung in Ihrer Kita bieten. Anders als ein reines Fachbuch kommt der Tischaufsteller darüber hinaus in der aktiven Erzieher*inarbeit mit den Kindern zum Einsatz. Durch herausnehmbare Tafeln können die Praxisbeispiele für ein interaktives Arbeiten genutzt werden. Unser Maskottchen „Karo Karotte“ begleitet Sie durch die einzelnen Beiträge und hat immer einen guten Tipp parat. Der Tischaufsteller kann hervorragend als pädagogische Begleitmaßnahme für Kinder im Rahmen des EU-Schulprogramms eingesetzt werden.

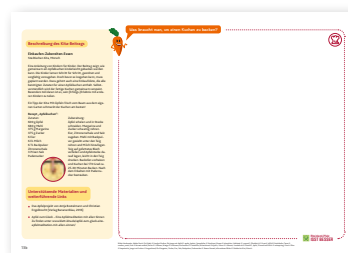


DIE VORDERSEITEN:

Die Vorderseiten bilden die im Rahmen des Kita-Ideenwettbewerbs eingereichten kreativen Beiträge zur Ernährungsbildung ab und richten sich in erster Linie an die Kinder. Die Seiten wurden vor allem durch Bilder und wenig Text für Kinder ansprechend dargestellt, so dass die Inhalte möglichst einfach zu erkennen und

begreifbar sind. Die Kinder betrachten die Beiträge gemeinsam mit den Erzieher*innen und werden zum Nachmachen angeregt.

Ein Warnzeichen  weist die Kinder darauf hin, bei welchen Schritten ein Erwachsener mithelfen/unterstützen sollte. So sollte beispielsweise immer ein Erwachsener in der Nähe sein, wenn am Herd gekocht wird. Gleiches gilt am Backofen oder beim Hantieren mit heißen Töpfen. Mit Messern, Reiben und elektrischen Geräten sollte vorsichtig und unter Anleitung umgegangen werden.



DIE RÜCKSEITEN:

Die Rückseiten richten sich in erster Linie an die Erzieher*innen und zeigen auf, welche Lernerfahrungen den Kita-Kindern durch die Betrachtung und Umsetzung der Praxisbeispiele vermittelt werden können. Außerdem werden die Beiträge, die auf den Vorderseiten hauptsächlich visuell dargestellt sind, näher erläutert und durch

weiterführende Materialien und Links ergänzt. Ausführlichere Rezeptbeschreibungen sowie Geschichten zum Vorlesen, auf die die Vorderseiten verweisen, finden Sie ebenfalls auf der Rückseite der entsprechenden Beiträge. Darüber hinaus regt Sie „Karo Karotte“ dazu an, die eigenen Erfahrungen bei der Umsetzung der Praxisbeispiele zu dokumentieren, um somit den Tischaufsteller ganz individuell zu gestalten. Es können sowohl eigene Gedichte und Geschichten eingetragen, Rezeptvorschläge verändert und dokumentiert (z. B. Was hat gut bzw. nicht geklappt?) oder auch eigene Bilder gemalt und Fotos eingeklebt werden. Vielleicht haben Sie eigene Ideen und möchten diese auch für kommende Jahre in der Kita sammeln. Lassen Sie die Kinder selbst aktiv werden und zum Buntstift greifen. Halten Sie fest, wie Sie in Ihrer Kita praktische Ernährungsbildung umsetzen.

*Ihre Meinung ist uns wichtig!
Bitte füllen Sie nach der aktiven Arbeit mit dem Tischaufsteller den beigegefügteten Evaluationsbogen aus und senden ihn an die angegebene Adresse zurück!*

HYGIENEREGELN IN DER KÜCHE

Sogar geübte Köche müssen Regeln befolgen. Das ist wichtig, damit das Essen lecker schmeckt und niemand davon krank wird. Jeder, der Lebensmittel für sich selbst und andere zubereitet, muss auf seine persönliche Hygiene und allgemeine Arbeitshygiene mit Lebensmitteln in der Küche achten.

Wichtig für die Erzieher*innen:

- Gründliches Händewaschen mit Seife, auch zwischen den Fingern und unter den Fingernägeln. Die Empfehlung von Experten lautet 20 bis 30 Sekunden lang. Fingerringe nimmt man am besten ab.
- Flüssigseife anstatt Stückseife verwenden.
- Hände, Arbeitsflächen und -geräte sollten auch zwischen den Arbeitsschritten gründlich gereinigt werden.
- Arbeitsgänge voneinander trennen: Salat putzen – Geflügel zubereiten.
- Gut durchgaren, mindestens 70 °C für 2 Minuten im Inneren des Lebensmittels (hilfreich ist ein Fleischthermometer).
- Kühlkette einhalten und Lebensmittel im Kühlschrank bei 2–5 °C aufbewahren.
- Kleine Kinder, Schwangere und Menschen mit geschwächtem Immunsystem sollten rohe vom Tier stammende Lebensmittel wie Hackepeter, Rohmilchkäse, Speisen mit rohem Ei oder Räucherlachs sowie rohe Sprossen und aufgetaute tiefgekühlte Beeren meiden, es sei denn, die Produkte wurden vor dem Verzehr vollständig durchgegart. Wird Rohmilch direkt vom Bauernhof bezogen, dann sollte die Milch vor dem Verzehr ausreichend erhitzt werden.
- Salate, Kräuter, Gemüse und Obst für Rohkost gründlich waschen.
- Beim Grillen, Picknick oder Gartenfesten leicht verderbliche Speisen kühl aufbewahren.
- Holzgeräte: bei Bedarf austauschen; regelmäßig auf Risse überprüfen. Risse in Holzgeräten bieten Bakterien ideale Rückzugsgebiete, die Geräte lassen sich nicht mehr ausreichend wirksam reinigen.
- Verpackungsmüll mit hygienisch sensiblen Resten zügig entsorgen.
- Spül- und Wischlappen müssen zu Beginn einer Kochaktion frisch sein. Sie müssen bei mind. 60 °C in der Waschmaschine gewaschen werden. Dasselbe gilt für Hand- und Geschirrtücher.

- Versimmelte Lebensmittel sind komplett wegzuerwerfen.
- Alle Beschäftigten, die in der Kita mit Lebensmitteln in Berührung kommen, sind nach Infektionsschutzgesetz regelmäßig gemäß §43 Infektionsschutzgesetz über Hygieneregeln und Tätigkeitsverbote zu belehren.

Wichtig für die Kinder:

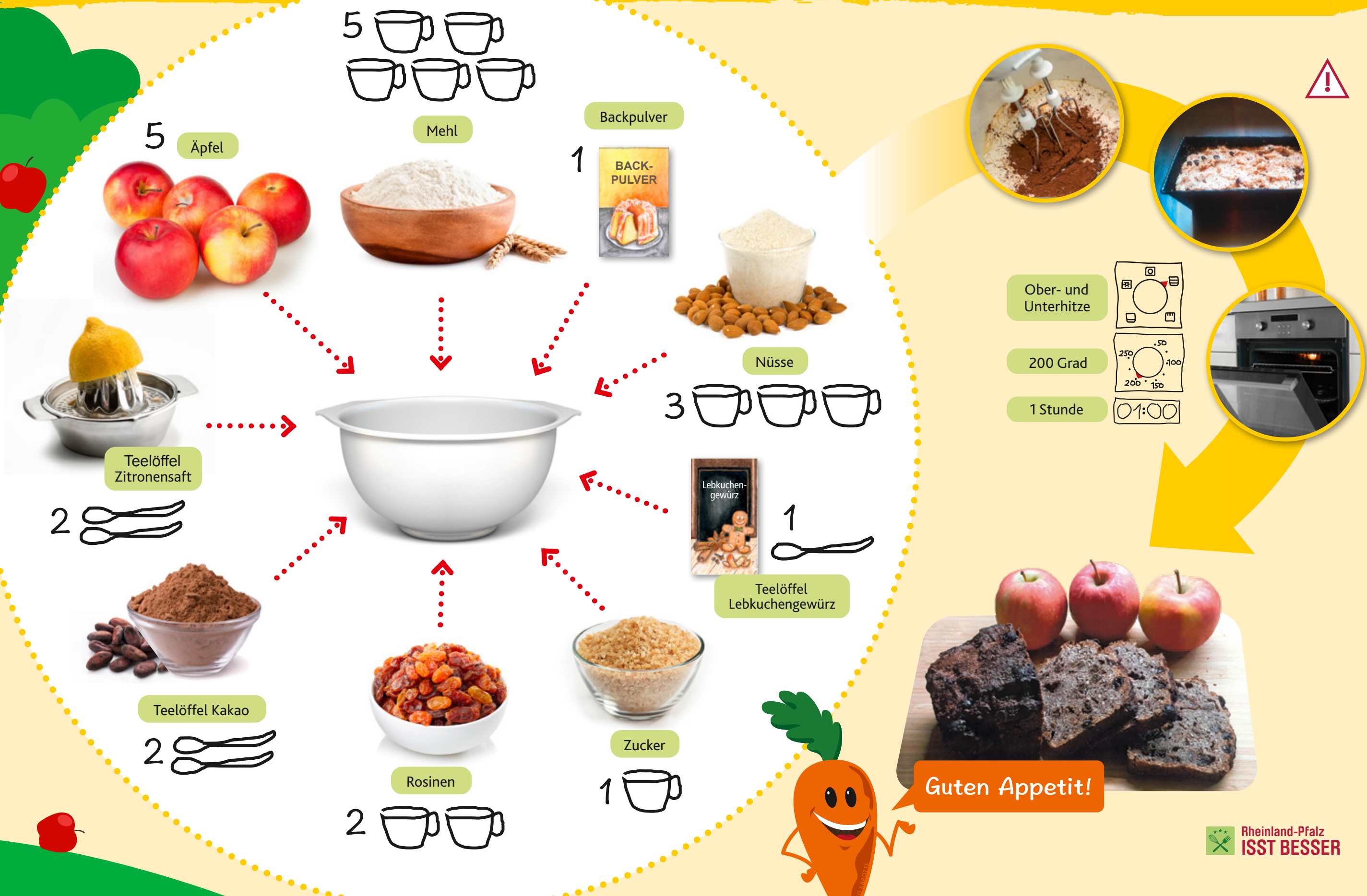
- Vor und nach der Zubereitung von Getränken und Speisen sind die Hände gründlich und ausgiebig mit Seife zu reinigen und anschließend mit einem sauberen Handtuch abzutrocknen.
- Lange Haare sind mit einem Haargummi zusammenzubinden.
- Beim Zubereiten in der Küche wird das Tragen einer sauberen Kochschürze empfohlen.
- Kleine Wunden an den Händen oder Armen sind mit wasserundurchlässigem Pflaster abzukleben. Es sollten möglichst Handschuhe getragen werden.
- Auf Lebensmittel darf nicht gehustet oder geniest werden, dafür am besten die Armbeuge benutzen.
- Arbeitsflächen werden vorher gründlich mit einem frischen Wischtuch oder Schwamm gereinigt.
- Frisches Obst und Gemüse sind vor der Weiterverarbeitung unter fließendem Wasser zu putzen.
- Zum Abschmecken hat jeder einen eigenen Probierlöffel, auf den mit einem sauberen Löffel die Speise gekleckst wird.
- Benutzte Schneidebretter und Messer sind nach Gebrauch mit Spülmittel unter warmem Wasser gründlich zu säubern.

Weiterführende Informationen:

- Poster Hygiene-Check für Kinder (<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>)
- Merkblatt „Hygienepaxis beim pädagogischen Kochen mit Kindern“ (<https://sw-stiftung.de/projekte>)
- Hygienetipps als Infektionsschutz in leichter Sprache (<https://corona.rlp.de/de/service/faqs/>)
- Verbrauchertipps zum „Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt“ (www.bfr.bund.de).

Apfelbrot – Backen kinderleicht gemacht

von der Kita Naseweis, Schweppenhausen



Beschreibung des Kita-Beitrags



Apfelbrot – Backen kinderleicht gemacht

1. Platz: Kita Naseweis, Schweppenhausen

Unter dem Motto „Backen kinderleicht gemacht“ wurde ein Rezept zu einem Apfelbrot so gestaltet, dass die Kinder selbstständig (mit ein wenig Hilfestellung) backen können. Im Vordergrund stehen die Vermittlung von Spaß am Backen und die Freude am Selbermachen. Die Kinder erlernen einfache Küchentechniken und gleichzeitig den Umgang mit Lebensmitteln. Als Maßeinheit nutzt die Kita eine Tasse und einen Teelöffel. Die Bilder sind außerdem mit Zahlen und Wörtern versehen, wodurch Schriftbild, Zahlen und Bild in Zusammenhang gebracht werden können.

Rezept „Apfelbrot“:

Zutaten:

750 g geraspelte Äpfel
200 g Rosinen
50 g Zucker
500 g Mehl
200 g gemahlene Nüsse
1 Pck. Backpulver
2 TL Zitronensaft
2 TL Kakao
1 TL Lebkuchengewürz

Zubereitung:

Alle Zutaten gut mischen, in eine gefettete Kastenform füllen und bei Ober- und Unterhitze 200 Grad eine Stunde backen.

Bitte achten Sie beim Einkauf der Zutaten auf möglichst regionale Produkte.

Unterstützende Materialien und weiterführende Links

- Poster zum Hygienecheck
Zu finden unter: <https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>
- Portal für Regionales aus Rheinland-Pfalz:
www.regionalmarkt.rlp.de



Wie hat euch das Apfelbrot geschmeckt? Hat alles gut geklappt?



Der Gemüsegarten – die Kartoffel

von der Evangelischen Paul-Schneider-Kita, Simmern



Im Frühjahr werden die Kartoffeln gepflanzt.



Super! Aus 1 Kartoffel entstehen 8–10 neue.



Beschreibung des Kita-Beitrags



Der Gemüsegarten – die Kartoffel

2. Platz: Evangelische Paul-Schneider-Kita, Simmern

In einem Kita-Gemüsegarten werden Kartoffeln zusammen mit den Kindern in einem Hochbeet gepflanzt. Aus 15 überwinterten und vorgekeimten Kartoffeln des Vorjahres können insgesamt 112 Kartoffeln im Herbst geerntet werden. Durch die Pflanzaktion lernen die Kinder die Bedeutung von Sonne, Wasser und Erde für das Wachstum einer Pflanze kennen und beobachten den langwierigen Prozess des Keimens und Wachsens. Sie üben Grob- und Feinmotorik und erlernen den Umgang mit Gartengeräten. Aus den frischen Kartoffeln werden schließlich Pellkartoffeln mit Kräuterquark, Kartoffelpuffer und Kartoffelchips zubereitet. Die Kinder pflanzen, pflegen, ernten, probieren und verwerten ihr eigenes Gemüse. Dadurch bekommen sie einen ersten Einblick in das Thema Gemüseanbau und erfahren darüber hinaus Wertschätzung für Lebensmittel.



Unterstützende Materialien

- Wie die Kartoffel keimt und wächst: Sachgeschichten für unser Erzähltheater Kamishibai
Bildkartenset DIN A3
(Don Bosco Medien, 2. Auflage, 2016)

Rezept „Gemüseburger“:

Zutaten für 4 Personen:
2-3 mehlig kochende
Kartoffeln

1-3 Möhren, Blumenkohl,
Kohlrabi, Brokkoli, Zucchini,
Lauch, Zwiebeln und Sellerie
3 Eier

Traubenkernöl, Himbeeressig
Salz/Pfeffer/Zucker
Gemüsebrühe
Rote Beete, Pastinaken

Zubereitung:

Kartoffeln und Gemüse
putzen, ggf. schälen, auf der
Röstireibe reiben, Eier zuge-
ben, vermischen und mit Salz/
Pfeffer abschmecken.

Handtellergroße Rösti formen
und in wenig Öl knusprig
braun braten. Rote Beete
schälen und mit einem „Ge-
müsespirali“ zu Spaghetti ver-
arbeiten. Mit Traubenkernöl,
Himbeeressig, Salz, Pfeffer
und etwas Zucker marinie-
ren. Pastinaken schälen, klein
schneiden, in Gemüsebrühe
garen und mit einem Stand-
mixer zu Püree verarbeiten.
Nun den Burger belegen.
Dazu abwechselnd Pastina-
kenpüree, Salat und Gemüse-
patty schichten. Zu guter
Letzt den Burger mit den
Rotebeetespiralen verfeinern.

Quelle: Landeszentrale für Umweltaufklärung (LZU)

Habt ihr schon eure eigenen Kartoffeln geerntet?



1-2-3 Tomaten-Ketchup

von der Kita Hummelnest, Linz am Rhein



Bevor du die leckeren roten Tomaten essen kannst, bestäuben die Hummeln zunächst die Blüten. Die grünen Tomaten sind noch nicht reif. Sie lässt du lieber noch ein wenig hängen.

Tomaten waschen



Tomaten schneiden



Tomaten mixen



Beschreibung des Kita-Beitrags



1-2-3 Tomaten-Ketchup

3. Platz: Kita Hummelnest, Linz am Rhein

Je nach Möglichkeit werden Obst, Gemüse und Kräuter aus dem eigenen Garten beim täglichen frischen Kochen verwendet. So lernen die Kinder unter tatkräftigem Helfen beim Säen, Pflegen, Ernten und Zubereiten der Lebensmittel den Prozess vom Samen bis zum fertigen Gericht auf dem Teller kennen. Beim gemeinsamen Probieren erfolgt eine kommunikative Auseinandersetzung über beispielsweise Ursprung, Zusammensetzung und Geschmack der Mahlzeit. So wird das Bewusstsein der Kinder über die Entstehung der Lebensmittel und schließlich der Mahlzeit geweckt. Als Beispiel hat die Kita den Anbau und die Verwertung von selbstgeernteten Tomaten gewählt.



Rezept „Tomaten-Ketchup“:

Zutaten:	Zwiebeln und den Knoblauch
2 kg frische Tomaten	im Olivenöl andünsten und
4 EL Olivenöl	die Tomatenstücke sowie die
2 Zwiebeln	Datteln dazugegeben. Die
2 Knoblauchzehen	gekochte Masse mit einem
2 Datteln	Stabmixer pürieren und an-
ca. 160 g Tomatenmark	schließend Tomatenmark
1 MSP Pfeffer	und Gewürze hinzufügen.
½ TL Paprikapulver	Alles nochmals für etwa 25-
½ TL Salz	30 Minuten köcheln lassen.
1 EL Apfelessig	Gegebenenfalls kann je nach
ggf. Wasser	Dicke der Flüssigkeit etwas
	Wasser hinzugefügt werden.
Zubereitung:	Nun den Tomaten-Ketchup
Tomaten waschen, Stilan-	durch ein Sieb streichen und
sätze entfernen und in grobe	den Apfelessig unterrühren.
Stücke schneiden. Zwiebeln	Je nach Geschmack weitere
und Knoblauch schälen und	Gewürze oder Kräuter hinzu-
klein hacken. Datteln ent-	geben. Den fertigen Ketchup
kernen und ebenfalls klein	in Gläser füllen und abkühlen
schneiden. Anschließend die	lassen.

Weiterführende Angebote und Materialien

- Förderprogramm Kita-/Schulgärten des Ministeriums für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität RLP
Mehr Infos unter: <https://mkuem.rlp.de/de/themen/naturschutz/bildung-fuer-nachhaltigkeit/>
- Steckbriefe für Obst, Gemüse, Milch
Zu finden unter: <https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>

Zeigt mal, wie euer Tomaten-Ketchup aussieht! Hier könnt ihr Fotos einkleben oder Bilder malen.



Kinder-Kochexperten

von der Evangelischen Kita Regenbogen, Schönenberg-Kübelberg

Was ist Obst?
Was ist Gemüse?

Haargummi

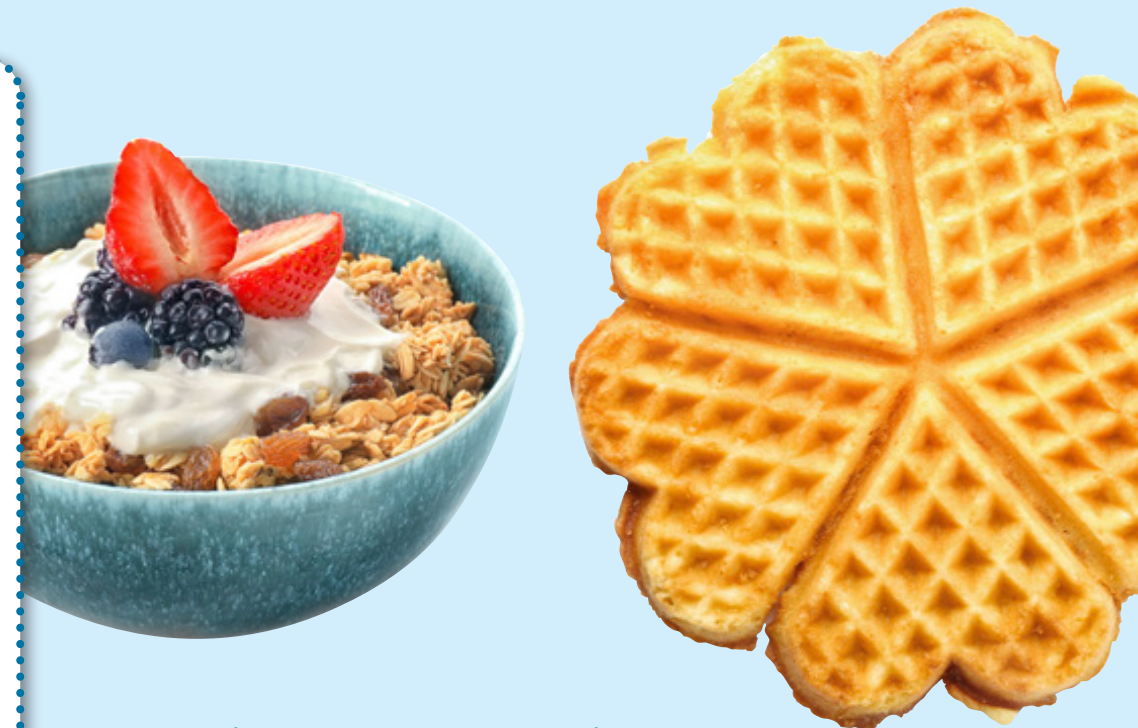
Hände waschen

Kochschürze

abwiegen

schneiden

anrühren, kochen
und backen



Ich kann das schon!

Knuspermüsli herstellen,
Möhrenwaffeln backen und
lustige Brote zubereiten.



Alle Zutaten haben
wir von Biobauern in
der Nähe gekauft.

Beschreibung des Kita-Beitrags

Kinder-Kochexperten

Evangelische Kita Regenbogen,
Schönenberg-Kübelberg

Den Vorschulkindern der Kita wird einmal im Jahr ein Kinderkochkurs angeboten. Nach dem Motto „Ich kann das schon!“ wird gemeinsam gekocht, gebacken und gegessen. Die Kinder lernen dadurch erste Küchenkompetenzen, wichtige Hygieneregeln sowie den Schutz der eigenen Kleidung kennen und erarbeiten gemeinsam alle erforderlichen Lebensmittel für die ausgewählten Rezepte. Schließlich werden die Speisen gemeinsam zubereitet und gegessen. Die Kinder erfahren viel Spaß beim Kochen und Backen und lernen, wie man selbst kleine Mahlzeiten zu Hause auf den Tisch zaubern kann. Die Kinder entdecken dabei die Zutaten mit all ihren Sinnen, wie z. B. das Sehen, Riechen, Schmecken und Fühlen. Es kommen nur frische Lebensmittel, insbesondere saisonales Obst und Gemüse zum Einsatz. Die frische Milch bekommen die Kinder direkt vom Bauernhof.

Rezept „Möhrenwaffeln“:

Zutaten:

600 g Möhren
200 g Maisgrieß
200 g Dinkelmehl
300 ml Milch
100 g weiche Butter
2 Eier
etwas Kräutersalz



Zubereitung:

Möhren raspeln. Eier, Butter, Milch und Kräutersalz verrühren. Möhrenraspeln, Mehl und Grieß dazugeben. Teig 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit heißem Waffeleisen ausbacken.

Unterstützende Angebote

- Kochbus der Landeszentrale für Umweltaufklärung (LZU): Durch dessen Einsatz werden Themen wie Ernährungsbildung, regionale Wertschöpfung, ökologische Herkunft der Lebensmittel oder nachhaltige Landwirtschaft beim gemeinsamen Kochen und Essen nahegebracht. Mehr Infos unter: www.umdenken.rlp.de
- Lernort Bauernhof: Kinder erfahren durch einen Ausflug auf einen Bauernhof Wissenswertes über die Haltungsbedingungen der Tiere und deren Bedürfnisse sowie die Anzucht von Gemüsepflanzen und Kräutern. Mehr Infos unter: www.lernort-bauernhof-rlp.de.

Wie bereitet ihr euer Frühstück zu? Was müsst ihr in der Küche beachten?



Mottotage beim Frühstücks-Buffer

von der Kita Laubenheim

Zu jedem Frühstück gibt es Trinken, Rohkost oder Obst



150 g Rosinen



100 g Rohrzucker



5 geraspelte Äpfel



500 g Vollkornmehl



1/2 TL Zimt



1/2 Päckchen Backpulver



1 Prise Salz

Alle Zutaten durchkneten und einen Laib formen, ca. 60–70 Minuten bei 200 Grad backen



150 g gehackte Walnüsse

Verwende Äpfel am besten von einer Streuobstwiese in deiner Nähe. Das ist gut für Umwelt und Klima!



Beschreibung des Kita-Beitrags

Mottotage beim Frühstücks-Buffer

Kita Laubenheim

Das tägliche Frühstücksbuffet ist Teil des Ernährungskonzepts der Kita, das gemeinsam mit den Mitarbeiter*innen der Kita, den Kindern und deren Eltern erarbeitet wurde. Jeder Wochentag wird dabei einer Lebensmittelgruppe oder einem ernährungsspezifischen Thema zugeordnet. Auf diese Weise kann den Kindern ein vielfältiges und ausgewogenes Frühstück mit saisonalen, regionalen sowie nachhaltig hergestellten Nahrungsmitteln geboten werden.

„Kinder kochen und backen für Kinder.“ Im Rahmen dieser Idee wurde ein Rezept so gestaltet, dass die Kinder die Zutaten und den Herstellungsprozess gut nachvollziehen können. Die Kita hat dies am Beispiel eines Apfelbrot für den süßen Frühstückstag dargestellt. Die Apfelbrote werden unter anderem im Rahmen von Naturtagen auf einer Streuobstwiese gebacken.

Rezept „Apfelbrot“:

Zutaten:

750 g Äpfel
500 g Vollkornmehl
50 g Rohrzucker
150 g Rosinen
150 g gehackte Walnüsse
1/2 TL Zimt
1/2 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz

Zubereitung:

Äpfel schälen und klein raspeln, alle Zutaten dazugeben und durchkneten. Anschließend den Teig zu einem Laib formen und ca. 60-70 Minuten bei 200 Grad backen.

Weiterführende Angebote und Materialien

- Kooperationsprojekt der Landeszentrale für Umweltaufklärung (LZU) und des Landfrauenverbandes Pfalz e.V.: Streuobst in der Pfalz – Streuobstwiesen generationsübergreifend erleben
Mehr Infos unter: <https://umdenken.rlp.de/de/themen/>
- FITKID Frühstücksplan: Rezeptvorschläge für die Brotbox
www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/medien



Was gibt es bei euch zum Frühstück?



Vom Korn zum Brot

von der Kita Burgmäuse, Krunkel



Das Korn zum Mahlen besorgen wir uns von einer Mühle in der Nähe.



Heute ist Backtag!
Wir mahlen unser eigenes
Mehl und backen ein
leckeres Brot.



Beschreibung des Kita-Beitrags

Vom Korn zum Brot

Kita Burgmäuse, Krunkel

Einmal in der Woche ist „Backtag“. An diesem Tag werden in der Kita Vollkornbrote mit unterschiedlichen Zutaten (Körner, Kräuter, Nüsse etc.) von Kindern gemeinsam mit den Erzieher*innen gebacken. Die Kinder schroten dafür Dinkel und Weizen, die von einer regionalen Mühle bezogen werden, mit einer frei zugänglichen Handgetreidemühle. Sie erfahren, wie verschiedene Getreidesorten aussehen und sich anfühlen. Die einzelnen Arbeitsschritte, wie z. B. abwiegen, kneten, in die Form füllen, führen die Kinder möglichst selbstständig aus. Die Brote werden für das tägliche Frühstücksbuffet verwendet. Selber Getreide mahlen, motiviert die Kinder, die daraus entstehenden Mahlzeiten mit großem Appetit und Freude zu essen. Vierteljährlich wird in der Kita eine Verköstigung des selbstgebackenen Brotes angeboten. Die Kinder erfahren dabei den unterschiedlichen Geschmack verschiedener Brotsorten. Zusätzlich werden die von den Kindern abgefüllten Brotbackmischungen zum Verkauf für die Eltern angeboten. So wird ein Teil des Ernährungskonzepts der Kita in die Familien gebracht.

Rezept „Blitzbrot“:

Zutaten:
600 g Mehl (Weizen- und Dinkelvollkornmehl gemischt)
1 TL Zucker
1 EL Salz
1 Päckchen Trockenhefe
100 g Sonnenblumenkerne
600 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:
Den Inhalt mit dem lauwarmen Wasser verrühren. Es entsteht ein sehr weicher Teig, der in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform gefüllt wird. Mit dem Messer einen Längsschnitt durch den Teig ziehen und in den kalten Backofen stellen. Bei 200°C ca. 60–70 Minuten backen.

Unterstützendes Material

- Aktionsvorschläge „Mit Krümel & Klecksi vom Brot zum Korn“ als Download unter: www.verbraucherzentrale.de
- Die Unterrichtskiste mit vielfältigen Materialien rund um das Thema Getreide. Zu finden unter: <https://www.ernaehrungsberatung.rlp.de>



Wisst ihr, wie Getreide aussieht und was man damit machen kann?





Die Äbbelsupp

von der Städtischen Kita Zur Klaster, Bad Kreuznach

1/2 Bund
Schnittlauch

4 Zwiebeln

3 Äpfel

2 Esslöffel Öl

1 Glas Milch

1 Liter

1 Esslöffel Curry



klein schneiden



andünsten
und mixen



fertig



Mit Bio sowie regional
triffst du eine gute Wahl!

Beschreibung des Kita-Beitrags

Die Äbbelsupp

Städtische Kita Zur Kloster, Bad Kreuznach

Anhand eines Rezeptes für die „Äbbelsupp“ (Apfelsuppe) wird leicht verständlich und selbsterklärend dargestellt, welche Zutaten und welche Schritte für die Vor- und Zubereitung der Suppe nötig sind. Somit können die kleinen Köch*innen unter Aufsicht die aufeinanderfolgenden Vor- und Zubereitungsarbeiten selbstständig durchführen.

Unterstützung benötigen die Kinder bei der genauen Mengenangabe. Im Mittelpunkt stehen Spaß und Freude sowohl beim Kochen als auch bei der gemeinsamen Mahlzeit. Die Kinder erforschen gemeinsam die Lebensmittel, ihre Eigenschaften, ihre Verarbeitung und Zubereitung und erwerben sowohl motorische als auch soziale Fertigkeiten.

Rezept „Äbbelsupp“:

Zutaten:

4 Zwiebeln (ca. 250 g)

3 Äpfel

1 EL Currypulver

2 EL Öl

1 Liter Gemüsebrühe

1 Glas Milch

Schnittlauch

Zubereitung:

Zwiebeln und Äpfel schneiden. Zwiebeln in Öl glasig werden lassen, Currypulver darüber streuen, Äpfel dazu und dünsten. Die Gemüsebrühe zugeben und alles zusammen 15 Minuten kochen. Dann mit einem Pürierstab mixen, etwas Milch zugießen und mit Schnittlauch bestreuen. Sofort servieren.

Unterstützendes Material

- Poster „Gute Ernährung leicht gemacht“
Zu finden unter: <https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



Habt ihr schon die Äbbelsupp probiert?



Unser frisches Frühstück

von der Kita Glockenspitze, Altenkirchen

Das Obst und Gemüse haben wir selbst geerntet und haben daraus gemeinsam ein Frühstück zubereitet.



Gemüse aus dem Kita-Garten



Äpfel von der Streuobstwiese



Frisches Brot



Frischkornmüsli



Beschreibung des Kita-Beitrags

Unser frisches Frühstück

Kita Glockenspitze, Altenkirchen

Mit ihrem Beitrag „Gemeinsames Frühstück – Genuss ohne Zwang“ möchte die Kita ihre pädagogische Arbeit im Bereich Ernährung und Gesundheit umfassend, schlüssig und lebensnah präsentieren. Nach einfachen Rezepten werden Brot, Brötchen, Müsli, süße und pikante Kuchen sowie kaltgerührte oder gekochte Milchspeisen für das Frühstücksbuffet selbst zubereitet. Für das Buffet wird das Gemüse aus dem Kita-Garten verwendet. Die Kinder sammeln Obst von Streuobstwiesen und verarbeiten dieses zu Gelee oder Fruchtaufstrichen. Durch das Kennenlernen regionaler und saisonaler Produkte, durch die aktive Mitarbeit der Kinder bei der Herstellung der Speisen sowie durch Gespräche und Interviews werden Informationen und Wissen zu den Themen Ernährung und Gesundheit vertieft und gefestigt. Außerdem wird ein wertvoller Beitrag zur Wertschätzung der Lebensmittel geleistet.

Rezept „Frischkornmüsli“:

Zutaten:

100 g Weizenkörner
500 g Joghurt
250 g Quark
200 ml süße Sahne
Obst der Saison

Zubereitung:

Die Körner schroten und über Nacht einweichen lassen. Morgens in ein feines Sieb geben und das restliche Wasser abfließen lassen. Dann die Körner mit dem Joghurt und dem Quark mischen. Obst klein schneiden und unterrühren. Die Sahne steif schlagen und ebenfalls unter das Müsli rühren. Nach Belieben etwas süßen.

Nach Belieben etwas Zucker, Honig, Agavendicksaft



Weiterführendes Angebot

- Landesangebot „5-Sterne-Power-Frühstück“ des MKUEM in Kooperation mit der AOK Gesundheitskasse, bestehend aus einem Begleitheft für Kita-Mitarbeiter*innen, einem Rezeptheft für die Eltern der Kita-Kinder und einem Poster zum Aushang in der Kita
Mehr Infos unter:
<https://s.rlp.de/5-sterne-power-fruehstueck>

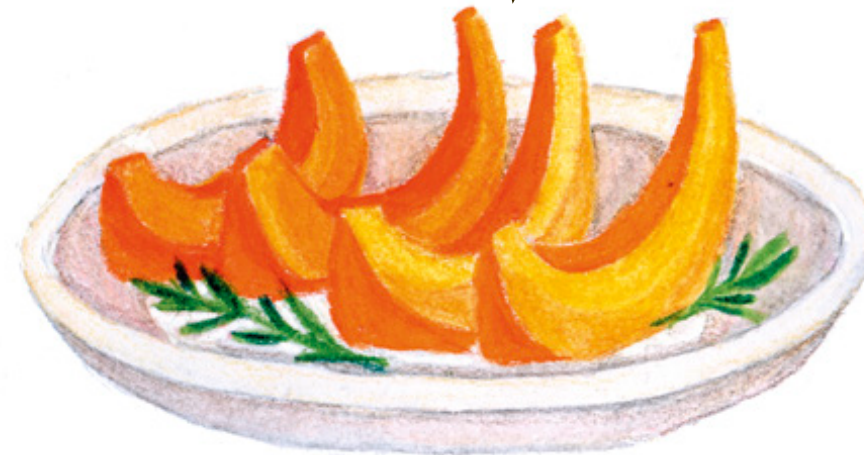
Zeigt mal, wie euer Frühstück aussieht!



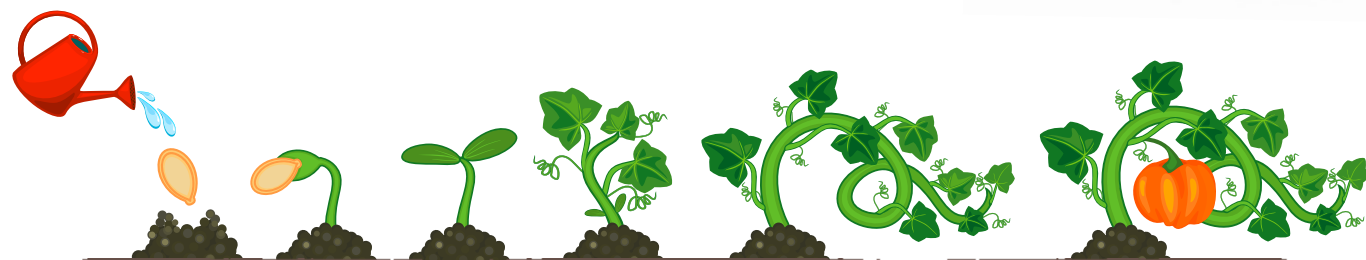
Rund um den Kürbis

von der Kita Die kleinen Strolche, Hennweiler

Kürbisse werden im Frühjahr
ausgesät und im Herbst geerntet.



Der kleine
grüne Kürbis
Es war einmal...



Beschreibung des Kita-Beitrags

Rund um den Kürbis

Kita Die kleinen Strolche, Hennweiler

Der Beitrag „Rund um den Kürbis“ zeigt, wie die Kinder aller Altersstufen den Weg einer Kürbispflanze bis zur Frucht beziehungsweise vom Hochbeet auf den Teller kennenlernen. Bei den unterschiedlichsten Aufgaben dürfen die Kinder Verantwortung übernehmen, wie beispielsweise bei der Pflege der Kürbispflanze, bei der Ernte oder bei der Verarbeitung der Kürbisse. Erkunden, Beobachten, Zuhören, Zubereiten, Verkosten – alle Sinne der Kinder werden angesprochen. Mit Hilfe und Unterstützung werden die Kürbisse von den Kindern nach einfachen Rezepten in vielfältiger Weise als Suppe, Fruchtaufstrich, Chips und geröstete Kürbiskerne zubereitet. Doch bevor es losgeht, wird gemeinsam eine kleine Geschichte über den Kürbis gelesen.

Unterstützende Angebote und weiterführende Links

- Beispiele für Vorlesegeschichten über den Kürbis:
www.elkeskindergeschichten.de
- Förderprogramm Kita-/Schulgärten des Ministeriums für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität RLP
Mehr Infos unter: <https://mkuem.rlp.de/de/themen/naturschutz/bildung-fuer-nachhaltigkeit/>

Rezept „Kürbissuppe“:

Zutaten für 4 Personen:

1 Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
750 ml Gemüsebrühe
etwas Ingwer
Salz und Pfeffer
Gewürze: Kümmel, Chili, Curry
nach Belieben: Kokosmilch oder Hafercuisine

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, entkernen und in gleich große Stücke schneiden (2 x 2 cm). Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit Öl im Topf andünsten, dann den Kürbis hinzugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Anschließend die Suppe pürieren (Achtung: Topf vom Herd nehmen!). Nach Belieben mit geriebenem Ingwer und den anderen Gewürzen abschmecken.

Quelle: Landeszentrale für Umweltaufklärung (LZU)



Kennt ihr eine Geschichte über den Kürbis?



Weinbergpfirsich-Fruchtaufstrich

von der Katholischen Kita St. Stephanus, Wintrich

Pfirsiche pflücken



klein schneiden



mixen



kochen



⚠
Beim Schneiden, Mixen und Kochen sollte immer ein Erwachsener an deiner Seite sein. Vorsicht mit den heißen Gläsern!

waschen



Zum Schluss kannst du dein eigenes Etikett gestalten!



in saubere Gläser abfüllen



Beschreibung des Kita-Beitrags

Weinbergpfirsich-Fruchtaufstrich

Katholische Kita St. Stephanus, Wintrich

Die Kita zeigt mit ihrem Beitrag, wie Kinder erfahren, wie aus selbstgeernteten Früchten ein Produkt (hier: Fruchtaufstrich) entsteht. Die Pfirsiche werden zunächst zusammen mit den Kindern vom Baum auf dem Außengelände der Kita geerntet.

Eine besondere Idee: Jedes Kind bekommt die Möglichkeit, kreativ zu werden und ein eigenes Etikett zu gestalten. Die Kinder dürfen ihr ganz individuell kreiertes Fruchtaufstrichglas mit nach Hause nehmen.

Rezept „Fruchtaufstrich“:

Zutaten (für ca. 30 Gläser à 50 ml):

1 kg Pfirsiche
500 g Gelierzucker (1:2)

Zubereitung:

Die Weinbergpfirsiche waschen, entsteinen, vierteln, 1 kg abwiegen und in einen großen Topf geben. Mit der Flotten Lote pürieren und den Gelierzucker in die Fruchtmasse rühren. Nun unter ständigem Rühren erhitzen bis die Masse kocht. Etwa drei Minuten kochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen und den heißen Fruchtaufstrich in saubere Gläser füllen. Sofort dicht verschließen.



Unterstützende Materialien

- Jahreszeitenuhr (BLE-Medienservice, Bestell-Nr. 1761, 3. Auflage, 2015)
- So macht Essen Spaß: Entdeckerheft für Kitakinder und Erstklässler (BLE-Medienservice, Bestell-Nr. 1317, 11. Auflage, 2020)

Habt ihr schon einmal einen Fruchtaufstrich selbst gemacht?



Einkaufen – Zubereiten – Essen

von der Städtischen Kita, Mörsch

Die Äpfel kaufen
wir auf dem
Wochenmarkt!



Einkaufsliste Apfelkuchen

600 g Äpfel



375 g Margarine

375 g Zucker



6 Eier

1 Zitronenschale



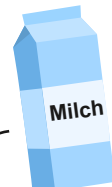
1 Prise Salz

680 g Mehl



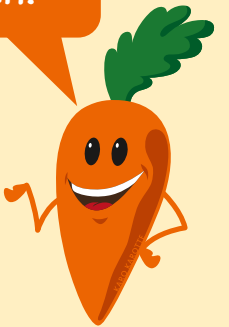
6 TL Backpulver

6 EL Milch



Puderzucker

Das alles brauchen
wir zum Backen.



Teigzutaten
gut verrühren



Äpfel klein
schneiden



Teig mit Apfel-
stücken belegen



25–30 Min. bei
170 Grad backen



Beschreibung des Kita-Beitrags

Einkaufen-Zubereiten-Essen

Städtische Kita, Mörsch

Eine Anleitung von Kindern für Kinder. Der Beitrag zeigt, wie gemeinsam ein Apfelkuchen kinderleicht gebacken werden kann. Die Kinder lernen Schritt für Schritt, geordnet und sorgfältig vorzugehen. Doch bevor es losgehen kann, muss geplant werden. Dazu gehört auch eine Einkaufsliste, die alle benötigten Zutaten für einen Apfelkuchen enthält. Selbstverständlich wird der fertige Kuchen gemeinsam verspeist. Besonders toll daran ist es, sein (Erfolgs-)Erlebnis mit anderen Kindern zu teilen.

Ein Tipp der Kita: Mit Äpfeln frisch vom Baum aus dem eigenen Garten schmeckt der Kuchen am besten!

Rezept „Apfelkuchen“:

Zutaten:

600 g Äpfel
680 g Mehl
375 g Margarine
375 g Zucker
6 Eier
6 EL Milch
6 TL Backpulver
Zitronenschale
3 Prisen Salz
Puderzucker

Zubereitung:

Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Margarine und Zucker schaumig rühren. Eier, Zitronenschale und Salz zugeben. Mehl mit Backpulver gesiebt unter den Teig rühren und Milch hinzufügen. Teig auf gefettetes Blech verteilen und Apfelstücke darauf legen, leicht in den Teig drücken. Backofen vorheizen und Kuchen bei 170 Grad ca. 25-30 Minuten backen. Nach dem Erkalten mit Puderzucker bestäuben.



Unterstützende Materialien und weiterführende Links

- Das Apfelprojekt von Antje Bostelmann und Christian Engelbrecht (Verlag Bananenblau, 2016)
- Apfel zum Glück – Eine Apfelmeditation mit allen Sinnen
Zu finden unter: www.klett-kita.de/apfel-zum-gluck-eine-apfelmeditation-mit-allen-sinnen/

Was braucht man, um einen Kuchen zu backen?



Von Laura bis Violetta – die Kartoffel-Vielfalt

von dem Montessori Kinderhaus, Braunweiler



Bamberger Hörnchen



Emmalie



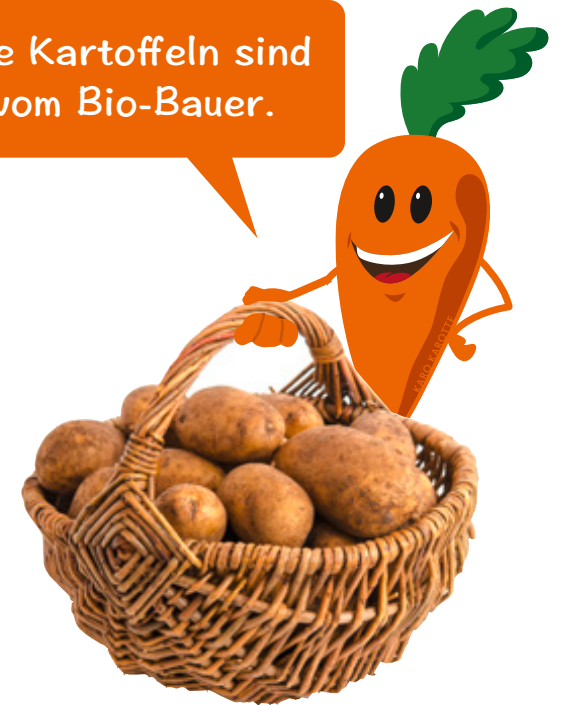
Laura



Violetta



Die Kartoffeln sind vom Bio-Bauer.



Die Geschichte vom Kartoffelkönig

Es war einmal ...



Beschreibung des Kita-Beitrags

Von Laura bis Violetta – die Kartoffel-Vielfalt

Montessori Kinderhaus, Braunweiler

Die Kita illustriert, wie mit Kindern Gemüse angebaut und wie Wissen über regionale Produkte und ökologische Landwirtschaft kindgerecht vermittelt werden kann. Dazu werden im Frühling Kartoffelpflanzen verschiedener Sorten in Gewebesäcke eingepflanzt und mit selbst gebastelten Namensschildern beschriftet. Den ganzen Sommer über werden die Kartoffelpflanzen gegossen, auf Schädlinge untersucht und ggf. von diesen befreit. Im Herbst werden die Säcke aufgeschnitten und die Erde mit einer Schaufel entfernt, damit die Kinder sehen können, wie sich die Kartoffelpflanze entwickelt hat. Die Kartoffeln werden gesäubert und in beschriftete Körbe sortiert.

Anhand von Beschreibungen auf Lernkarten kann die Beschaffenheit der unterschiedlichen Kartoffelsorten näher betrachtet, erfühlt und geschmeckt werden. Die Kinder entdecken somit die Vielfalt des Gemüses.

Schließlich werden alle Kartoffelsorten gemeinsam gekocht und mit frischem Kräuterquark genüsslich verspeist. Zum Abschluss lauschen die Kinder einer spannenden Geschichte über die Kartoffel und spielen diese nach.

Unterstützende Materialien und weiterführende Links

- Beispiele für Vorlesegeschichten über die Kartoffel
Zu finden unter: www.elkeskindergeschichten.de
- NABU-KinderGartenpaten in Kooperation mit der LZU:
Gärtner-Erfahrung an Kinder weitergeben
Mehr Infos unter: www.kindergartenpaten.de
- Schmecken mit allen Sinnen – Der Feinschmeckerkurs
für 4- bis 7-jährige (BLE-Medienservice, Bestell-Nr. 3613,
2. Auflage, 2019)
- Lern- und Lehrangebote für Kids, Eltern und pädagogi-
sche Fachkräfte (Pfälzer Grumbeere, Pfälzische Früh-,
Speise- und Veredlungskartoffel-Erzeugergemein-
schaft w. V.)
Mehr Infos unter: www.pfaelzer-grumbeere.de/fuer-kids/lehmaterial.html



Klasse, wie unterschiedlich Kartoffeln aussehen! Habt ihr schon probiert, wie sie schmecken?



Erlebnis Frühstücks-Buffer

von der Kita In der Falterswiese, Rennerod



Fühlen, schmecken,
sehen und riechen



Zubereiten



Selbstständig entscheiden
und auswählen



Brot selbst schmieren

Vielfältig und lecker
gestalten wir gemeinsam
unser Frühstück!



Tischsprüche aufsagen



So eine große Auswahl

Beschreibung des Kita-Beitrags

Erlebnis Frühstücks-Buffer

Kita In der Falterwiese, Rennerod

Entsprechend der Altersgruppen wird mit und für die Kinder täglich ein vielfältiges Frühstücks-Buffer angeboten und gestaltet. Dabei werden die Kinder eng miteinbezogen, z. B. bei der Frühstücksbestellung und der Buffetgestaltung. Es wird auf unterschiedliche kulturelle, religiöse und gesellschaftliche Werte geachtet. Im Rahmen des „bunten“ Frühstücks-Buffer steht die Förderung der Sinneswahrnehmung, Selbstständigkeit, Chancengleichheit, Kommunikation sowie Partizipation im Vordergrund. Die Kinder lernen das selbstständige Zubereiten einer Mahlzeit sowie den Umgang mit Besteck und Geschirr. Sie erfahren, welche Lebensmittelkomponenten zu einem Frühstück gehören, können diese benennen und erleben das Essen in der Gemeinschaft. Dazu gehören auch, das gemeinsame Tischdecken und Abräumen und das Einhalten von Tischritualen.



Weiterführendes Angebot

- Landesangebot „5-Sterne-Power-Frühstück“ des MKUEM in Kooperation mit der AOK Gesundheitskasse, bestehend aus einem Begleitheft mit praktischen Anleitungen und Anregungen zur Ernährungsbildung für Kita-Mitarbeiter*innen, einem Rezeptheft mit einfachen und vielfältigen Vorschlägen fürs Frühstück für die Eltern der Kita-Kinder und einem Poster zum Aushang in der Kita. Mehr Infos unter: <https://s.rlp.de/5-sterne-power-fruehstueck>

Rezept „Piratenspieße“:

Zutaten für 8 Spieße:
4 Scheiben Vollkornbrot
100 g Frischkäse
40 g Kirschtomaten
1/2 Gurke
8 Holzspieße
Tipp: Für die Spieße können je nach Saison auch Paprikastücke, Möhrenscheiben, Kohlrabi oder anderes Gemüse verwendet werden.

Zubereitung:
Zwei Scheiben Brot mit Frischkäse bestreichen, mit den anderen beiden Scheiben belegen und in Würfel schneiden. Gemüse waschen, Gurke in Scheiben schneiden. Je Spieß abwechselnd Gurkenscheibe, Brotwürfel, Tomate, Brotwürfel und Gurkenscheibe aufspießen.

Quelle: Rezeptheft zum 5-Sterne-Power-Frühstück

Was gehört alles zu einem Frühstück?



Der RumFortKorb

von der Kita Die Phantastischen Vier, Fürthen

Der RumFortKorb
sammelt alles, was rum
liegt und fort muss.



Beschreibung des Kita-Beitrags

Der RumFortKorb

Kita Die Phantastischen Vier, Fürthen

Die Kita veranschaulicht Praxistipps zum nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln. Im Sinne der Ernährungspartnerschaft beteiligen sich Eltern durch Lebensmittelspenden am „RumFortKorb“ (alles was RUM liegt und FORT muss). Eltern können Lebensmittel, für die sie zu Hause keine Verwendung mehr haben, in den „RumFortKorb“ legen. Besonders wird sich über regionale und saisonale Lebensmittelspenden gefreut. Für die Eltern entstehen so keine Mehrkosten und den Kindern wird täglich ein ausgewogenes Frühstück in der Kita geboten.

Die Kinder überlegen gemeinsam mit den Erzieher*innen, wie die Lebensmittel verwertet werden können. Dabei werden die Kinder für eine ausgewogene Ernährung sensibilisiert. So wird Obst z. B. zum Fruchtaufstrich verarbeitet. Der „RumFortKorb“ bietet außerdem täglich die Gelegenheit, die Ernährungsbildung mit den Kindern zu vertiefen. So werden die gespendeten Lebensmittel mit den Kindern in die selbstgebaute Lebensmittelpyramide einsortiert.

Durch den „RumFortKorb“ werden unnötige Lebensmittelabfälle und Verpackungsmüll vermieden. Darüber hinaus werden die Kinder und Familien für einen wertschätzenden und nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln sensibilisiert.

Unterstützende Materialien und Angebote

- Zahlreiche Informationen und Angebote rund um das Thema Lebensmittelwertschätzung (Aktiv gegen Lebensmittelverschwendung als Ausstellungsmaterial zum Ausleihen)
Mehr Infos unter: www.ernaehrungsberatung.rlp.de
- Rezeptdatenbank für zahlreiche Reste-Rezepte
Zu finden unter: <https://www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/reste-rezepte>
- Hintergrundinformationen und didaktische Anregungen zum Einsatz der Ernährungspyramide: Die Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen (BLE-Medienservice, Bestell-Nr. 3899, 6. Auflage, 2018)



Was zaubert ihr aus übrig gebliebenen Lebensmitteln?



Die Ernährungsampel

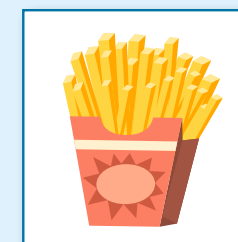
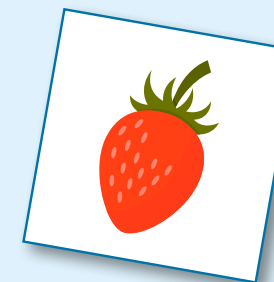
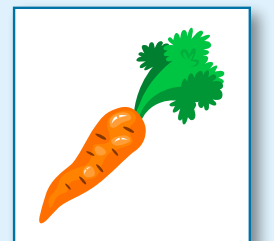
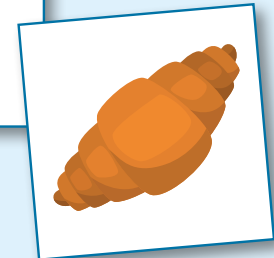
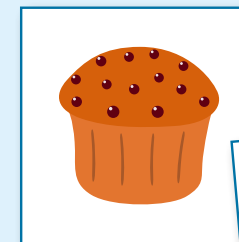
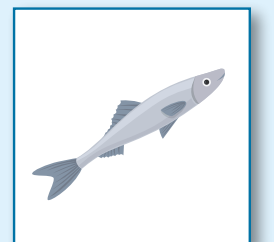
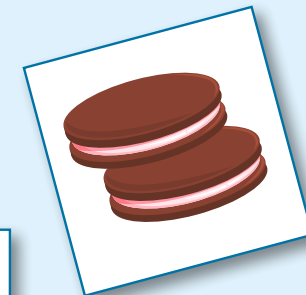
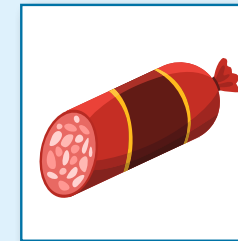
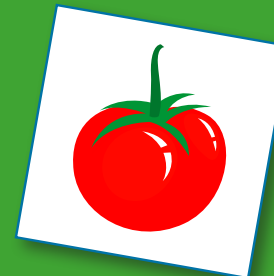
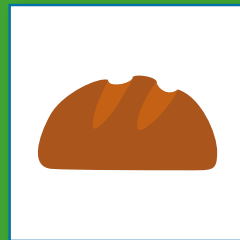
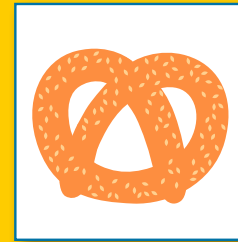
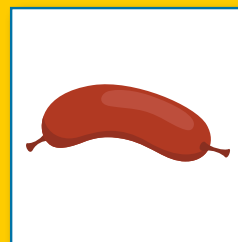
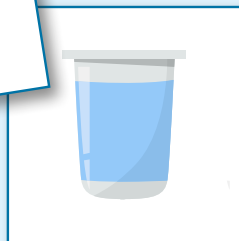
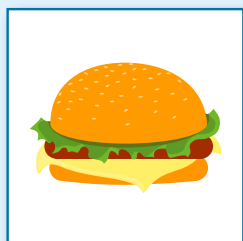
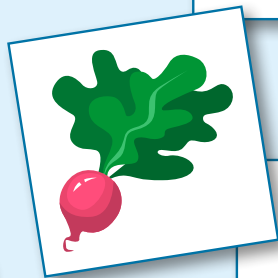
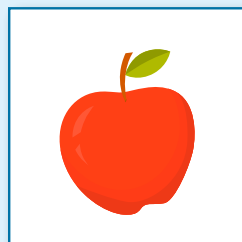
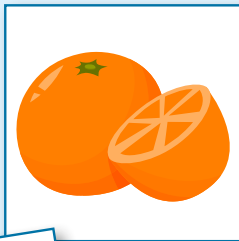
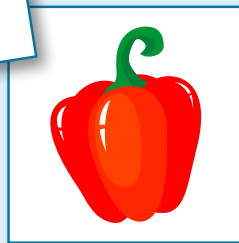
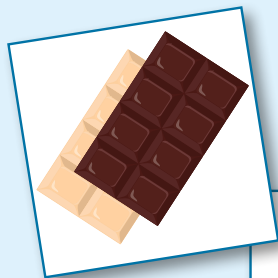
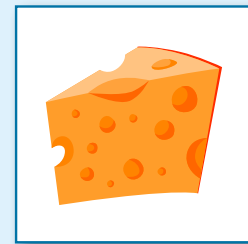
von der Kita Alsenborn



Wo ist überall Zucker drin?



Wovon darf ich so viel essen, wie ich will?
Wovon sollte ich nur ganz wenig essen?



Zuckermann
Es war einmal ein
kleines Volk...



Beschreibung des Kita-Beitrags

Die Ernährungsampel

Kita Alsenborn

Zum Themenblock „Ernährung und Gesundheit“ stellt die Kita eine selbst gestaltete Ernährungsampel vor. Hierzu werden selbstgebastelte Nahrungsmittelkärtchen von den Kindern gemeinsam mit den Erziehern*innen einem Ernährungsampel-Poster mit den drei Signalfarben rot, gelb und grün zugeordnet. Beide Vorlagen – Ampel wie Kärtchen – verfügen über Klettverschlüsse zum Befestigen. Die Kärtchen wurden aus Werbeprospekten der verschiedenen Supermarktketten entnommen. Somit lässt sich diese Idee einfach selbst herstellen und kostet fast nichts.

Mit diesem Modell können unterschiedliche Beschäftigungs-, Spiel- und Lernvariationen gewählt werden. Beispielsweise können die eigenen Mahlzeiten der Kinder wie Frühstück oder Mittagessen gezielt besprochen werden. Anhand folgender Fragen können gezielt einzelne Lebensmittelgruppen unter den Kärtchen gesucht und angeheftet werden. Wo ist überall Zucker enthalten? Wovon darf ich so viel essen, wie ich will? Wovon sollte ich nur ganz wenig essen? Was ist Fast Food und was bedeutet das?

Die Geschichte vom Zuckermann

von Anna-Maria von Lauppert (Leiterin der Kita Alsenborn)

Es war einmal ein kleines Volk in einem kleinen, aber sehr feinen Land. Tiefgrüne Wälder und Wiesen und überall wuchsen Früchte und Gemüse, soweit das Auge reichte. Es schien meistens die Sonne und wenn es regnete, freuten sich alle, denn dann wuchs und gedieh alles wunderbar. Alle wurden satt und waren guter Laune. Aber wie sahen die Menschen dort aus? Sind das überhaupt Menschen? Ja, aber, wenn man genau hinsah, erkannte man, dass die Frauen und Mädchen überwiegend Früchte aßen und die Männer und Jungen überwiegend Gemüse. Die Frauen und Mädchen wirkten so süß wie das Obst, das sie aßen und die Männer und Jungen so stark wie das Gemüse, das sie zum Essen bevorzugten. Am lieblichsten war die Prinzessin und neben ihr, ihr zukünftiger Prinz, kraftvoll und stark.

Eines Tages kam Besuch aus Zuckerland. Niemals zuvor war jemals jemand aus Zuckerland ins Land der Früchte und Gemüse gekommen. Aber auch die Obst- und Gemüsemenschen hatten noch nie Zuckerland besucht. Zucker galt im Land der Früchte und Gemüse als ungesund. Wer Zucker aß, so hieß es, verliere seine Kraft, wäre blass und krank. Umso genauer schauten nun die Menschen im Obst- und Gemüseland auf den Neuankömmling.

Er glänzte in der Sonne in reinem weiß, ja, die die ihn ansahen waren regelrecht geblendet. Er schien so rein und edel, und er kam, um die Prinzessin zu sehen. Diese war ganz verzaubert von dem weißen Anblick und vergaß vor Faszination ihren zukünftigen Prinzen. Dieser bemerkte sehr wohl, was für eine Ausstrahlung der Mann aus Zuckerland hatte und auch, dass die Prinzessin den Blick nicht von ihm wenden konnte.

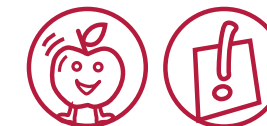
Er war traurig, weil der Zuckermann die Prinzessin einlud, mit ihm zu essen und ein wenig zu erzählen. Aber oh weh, wie ging es der Prinzessin danach schlecht. Vom Zucker hatte sie Bauchweh bekommen und im Übrigen hatte der Zuckermann sie ganz nervös gemacht. Er konnte nicht ruhig auf seinem Stuhl sitzen, redete ununterbrochen und erklärte, Früchte und Gemüse verabscheue er. Sie wunderte sich sehr über seine vielen seltsamen Aussagen. Regen wäre etwas Fürchterliches und Gefährliches und Sonne ermüde ihn, am besten wäre gar kein Wetter. Auch schien es, als sei er zwar ständig in Bewegung, aber an Kraft fehlte es ihm. An allem nörgelte er herum.

Endlich kamen sie nach Hause. Was war die Prinzessin froh, ihren Prinzen zu sehen, der ruhig dastand und auf sie wartete. Jetzt erst bemerkte sie, dass der Zuckermann nicht strahlte, sondern das Weiß ihn blass aussehen ließ und seine Energie Nervosität war und nicht Kraft. Auch die Lebensfreude, die der Obst- und Gemüseprinz hatte, fehlte dem Zuckermann gänzlich.

Die Prinzessin schämte sich. Wie konnte sie nur so blind sein. Nun wusste sie, dass das was die Menschen von Zuckerland erzählten, stimmte. Zucker macht blass und nervös.

Wie froh war sie, im Land der Früchte und Gemüse zu leben.

Wovon dürft ihr reichlich essen und wovon nur ganz wenig?



Aus dem Garten in das Glas

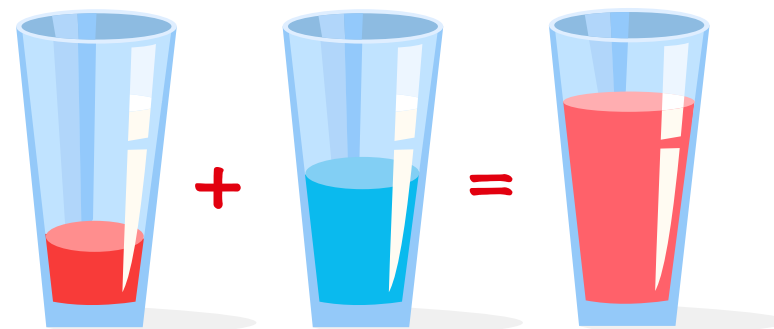
von der Katholischen Kita St. Peter und Paul, Idar-Oberstein

Johannisbeeren ernten

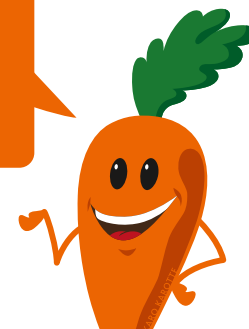


pro 1 kg Beeren
200 g Zucker

ca. 1 Stunde kochen



Der pure Saft ist ganz schön süß. Er schmeckt besser, wenn du ihn mit Wasser mischst.



Saft heiß in
Flaschen abfüllen

Beschreibung des Kita-Beitrags

Aus dem Garten in das Glas

Katholische Kita St. Peter und Paul, Idar-Oberstein

In einem Lerngarten der Kita wachsen neben diversen Obst- und Gemüsesorten zahlreiche Johannisbeeren. In jedem Jahr wird ein bestimmtes Produkt wie Fruchtaufstrich, Saft etc. selbst daraus hergestellt. Gemeinsam mit den Gartenkindern haben die Kita-Fachkräfte ein Schaubild entwickelt, um den Prozess der Herstellung von Johannisbeersaft kindgerecht darzustellen sowie weitere ernährungsrelevante Aspekte (z. B. wie viel Zucker in so geringen Saftmengen stecken kann) mit den Kindern erörtern zu können. Der selbst hergestellte Saft wird als Schorle allen Kindern der Einrichtung im Frühstücksraum zur Verfügung gestellt. So beteiligen sich die Kinder zum einen an der Ernte und der Verarbeitung der Beeren und erleben gleichzeitig das gemeinschaftliche Essen und Trinken ihrer eigens hergestellten Produkte.

Unterstützende Materialien

- Foto-Lern-Karten zu Obst und Gemüse, z. B. Grundwortschatz: Obst und Gemüse als Fotokarten zur Sprachförderung, Verlag an der Ruhr
- Lern+Staun-Karten: Ernährung – 32 Küchenexperimente für kleine Lebensmittelforscher; Ökotopia Verlag, ein Imprint von Bergmoser + Höller Verlag AG, 1. Auflage 2017

Tipps zum Thema Entsaften:

Zum Entsaften eignen sich viele Obstarten, z. B. Beerenobst wie Johannisbeeren, Himbeeren, Holunderbeeren oder Brombeeren, Kernobst wie Äpfel, Birnen oder Quitten, Steinobst wie Kirschen, Pfirsiche oder Pflaumen. Auch viele Gemüsearten können entsaftet werden, z. B. Möhren, Tomaten, Gurken oder Rote Bete. Je reifer die Früchte sind, umso mehr Saft kann gewonnen werden und umso aromatischer sind die Säfte. Besonders aromatisch sind Kombinationen von milden mit herben Früchten, beispielsweise von Himbeeren mit Johannisbeeren oder Äpfeln und Birnen mit Holunder. Wichtig ist die einwandfreie Qualität des Entsaftungsgutes. Obst und Gemüse mit Faulstellen muss vorher aussortiert werden.

Quelle: www.ernaehrungsberatung.rlp.de



Hmmm lecker... Habt ihr schon euren eigenen Saft hergestellt?



Sinneserlebnis Kräutergarten

von der Kita Lasel



Gemeinsam mit den Eltern
lernen wir die Kräuterküche
kennen.



Mit Kräutern kann man viele
leckere Dinge zubereiten.

Beschreibung des Kita-Beitrags

Sinneserlebnis Kräutergarten

Kita Lasel

Der Beitrag „Ohne Eltern geht es nicht – nachhaltige Ernährungsbildung in der Kita“ zeigt die besondere Bedeutung der Zusammenarbeit zwischen der Kita und dem Elternhaus auf. Elternpartnerschaft wird als Teil der nachhaltigen Bildungsarbeit besonders im Hinblick auf nachhaltige Ernährung und bewusster Umgang mit Natur und Umwelt dargestellt. Als ein gemeinsames Projekt mit den Eltern lädt die Kita zum Elterncafé ein. Passend zum Thema Gartenparty und Gesundes aus der Kräuterküche werden gemeinsam einfache, umweltfreundliche Dekorationen gebastelt. Rezepte für Erfrischungsgetränke, wie Aroma-Wasser und Bowle sowie Brotaufstriche, wie Gänseblümchencreme und Snacks werden zubereitet und anschließend gemeinsam verkostet. Die Zutaten kommen soweit wie möglich aus dem Kita-Garten.

Rezept „Kräuter-Knödelchen“:

Zutaten:

6 Brötchen vom Vortag

knapp ¼ l Milch

1 Bund glatte Petersilie

2 Eier

verschiedene Gartenkräuter

wie Liebstöckel, Schnittlauch, Petersilie, Majoran etc.

Salz, Pfeffer aus

der Mühle, frisch

geriebene Muskat-

nuss, Semmelbrösel

nach Bedarf

50 g durchwachsener

Speck

Zubereitung:

Die Brötchen in kleine Wür-

fel schneiden. Die Milch er-

hitzen, darüber gießen, etwa

20 Minuten durchziehen las-

sen. Die Kräuter fein hacken.

Die Eier verquirlen, über die

Brötchen gießen. Salz, Pfeffer

und Muskatnuss zufügen,

gründlich verkneten. Falls

der Teig zu weich ist, Sem-

melbrösel untermischen.

Für die Knödel reichlich

Salzwasser aufkochen. Den

Speck in winzige Würfelchen

schneiden, in einem Topf zer-

lassen und knusprig braten.

Die Speckwürfel unter den

Knödelteig mischen.

Weiterführendes Angebot

- Qualifizierung zur Ernährungs-Kita: Ein Angebot der VNS Kita- und Schulverpflegung Rheinland-Pfalz für Kitas, die ihre Verpflegung qualitätsgesichert gemäß den DGE-Qualitätsstandards optimieren möchten
Mehr Infos unter: www.kitaverpflegung.rlp.de

Mit Kräutern kann man viele leckere Dinge zubereiten. Habt ihr eine Idee?



Beeren-Nasch-Weg

von der Kita Frechdachs, Eiselthum



Stachelbeeren

Frühling + Sommer



Johannisbeeren

Sommer



Brombeeren

Sommer



Erdbeeren

Frühling + Sommer



Himbeeren

Sommer + Herbst



Trauben

Herbst



Jede Beere hat ihre Saison – wir ernten von Frühling bis Herbst.



Die Beeren vernaschen wir frisch oder genießen sie als Saft.



Beschreibung des Kita-Beitrags

Beeren-Nasch-Weg

Kita Frechdachs, Einselfthum

Die Kita hat eine Vorlesegeschichte zu einem Sträucher-Nasch-Weg für Kinder selbst getextet. Sie erzählt aus der Sicht eines Kita-Kindes vom Wunsch nach einem richtigen Garten, in dem Gemüse, Kräuter und Blumen wachsen und von Sträuchern und Bäumen, die Früchte tragen. Diese schöne Vorstellung ist Realität geworden. Es werden Hochbeete bepflanzt.

Ein langer Sträucher-Nasch-Weg lädt zum Verkosten von Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren und Trauben ein. Die geernteten Beeren werden beim täglichen Frühstück angeboten. In der Geschichte wird am Beispiel von Trauben beschrieben, wie überschüssiges Obst zu Traubensaft und Traubengelee verarbeitet wird.

Die Kinder werden über die Wachstumsbedingungen und die verantwortungsvolle Pflege der vielfältigen Pflanzen informiert. Sie lernen praxisnah, dass jede Beere ihre Saison hat und im eigenen Garten nicht das ganze Jahr über zur Verfügung steht.



Weiterführende Materialien und Angebote

- Jede Kita kann einen Beeren-Nasch-Weg pflanzen. Das Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität RLP unterstützt durch das Förderprogramm Kita-/Schulgärten. Mehr Infos unter: <https://mkuem.rlp.de/de/themen/naturschutz/bildungfuer-nachhaltigkeit/>
- Die Seminarreihe „Essen und Trinken in Kindertagesstätten“ der Ernährungsberatung an den Dienstleistungszentren Ländlicher Raum (DLR) liefert Hauswirtschaftskräften, Verpflegungsanbietern sowie Erzieher*innen umfangreiches Fachwissen, um eine gute Kita-Verpflegung, orientiert am Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, umzusetzen. Aktuelle Termine unter: www.ernaehrungsberatung.rlp.de
- Poster: Der Saisonkalender Obst und Gemüse (BLE-Medienservice, Bestell-Nr. 3488, 6. Auflage, 2019)
- GartenKinder: Gärtnern mit Kindern – Natur macht neugierig! Stiftung Besser essen. Besser leben. (BLE-Medienservice, Bestell-Nr.: 1624, 1. Auflage, 2014)

Welche Beeren kennt ihr schon? Habt ihr schon Beeren in eurem Kita-Garten entdeckt?



Gelb, Rot, Grün ... die bunte Woche

von der Kita Abenteuerland, Ober-Olm

Montag



Dienstag



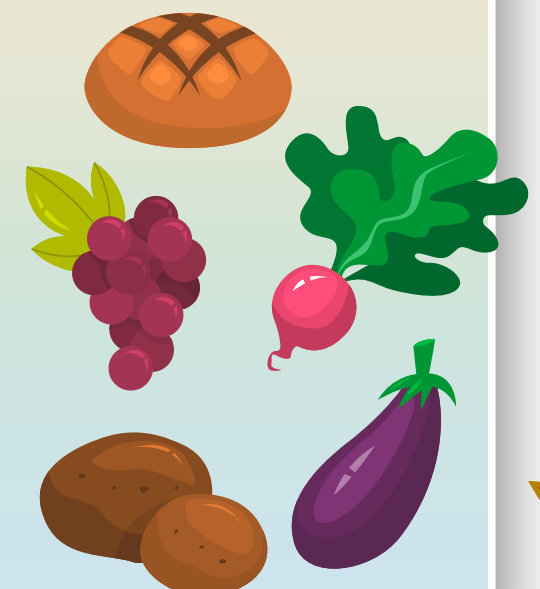
Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Erlebe die Natur in
all ihren Farben!

Beschreibung des Kita-Beitrags

Gelb, Rot, Grün ... die bunte Woche

Kita Abenteuerland, Ober-Olm

In der ersten Woche eines Monats findet in der Kita regelmäßig ein gemeinsames Frühstück statt. Im Herbst dürfen die bunten Farben der Blätter durch die gemeinsamen Frühstückstage ziehen. Es werden Blätter gesammelt, befühlt, gepresst, bestaunt und mit ihnen gebastelt. Die Kinder kommen in den für den jeweiligen Tag festgelegten Farben gekleidet in die Kita und die Eltern unterstützen die Aktionswoche durch das Mitgeben von farblich passenden Lebensmitteln. So erleben die Kinder (Farb-)Vielfalt von Lebensmitteln, die der Herbst zu bieten hat.

Rezept „Kürbisbrot“:

Zutaten:

300 g Kürbisfleisch
125 ml Wasser
125 ml Milch
1 EL Margarine
500 g Mehl
2 EL Zucker
1 TL Salz
1 Päckchen Trockenhefe
Fett für die Form

Zubereitung:

Kürbis schälen und in 125 ml Wasser weich kochen. Wasser abgießen und Kürbisfleisch pürieren. Milch und Margarine dazugeben, Mehl und restliche Zutaten untermischen. Teig in eine gefettete, bestäubte Kastenform geben und ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. In den kalten Ofen schieben und bei 170 Grad 40-50 Minuten backen.



Unterstützende Materialien und Angebote

- EU-Schulprogramm: Verteilung von frischem Obst, Gemüse und ungesüßter Milch an Kinder in Bildungseinrichtungen in Kombination mit Ernährungsbildungsaktivitäten
Mehr Infos unter: <https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>
- Lebensmittel-Sticker – Von A wie Apfel bis Z wie Zucchini (BLE-Medienservice, Bestell-Nr. 0027, 1. Auflage, 2019)
- „Welche Farbe ist das?“ aus der Reihe Wieso? Weshalb? Warum? junior, Band 13 von Doris Rübel, Ravensburger Verlag GmbH; 10. Auflage, 2014, ISBN: 978-3473328895

Hier könnt ihr Bilder von euren Farbtagen einkleben!



Ernährung und Zahngesundheit

von der Kita St. Hubertus, Müllenbach

Und nicht vergessen:
Regelmäßig Zähne putzen!



Beschreibung des Kita-Beitrags

Ernährung und Zahngesundheit

Kita St. Hubertus, Müllenbach

Mithilfe dieses Beitrags haben die Kinder die Möglichkeit, selbstständig zu erkennen und zu verstehen, welche Lebensmittel förderlich für die Zahngesundheit sind und welche Lebensmittel dagegen nicht zur Zahngesundheit beitragen. Dazu hat die Kita mit den Kindern verschiedene Abbildungen von Lebensmitteln aus Werbeprospekten gesammelt und dem gesunden und kranken Zahn zuordnen lassen.

Der Daumen hoch bzw. runter wird von einem Kind gezeigt – so können sich die Kinder mit ihm identifizieren und werden nicht mit dem erhobenen Zeigefinger eines Erwachsenen konfrontiert.

Weiterführende Links

- Max Schrubbel Kinderseite der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Rheinland-Pfalz e.V.
Mehr Infos unter: auf www.lagz-rlp.de
- Informationen des Bildungsministeriums Rheinland-Pfalz zur Zahngesundheit in der Kindertageseinrichtung
Mehr Infos unter: <https://kita.rlp.de/de/themen/gesunde-kita/zahngesundheit/>

Noch ein Tipp am Rande:

Zahnärzte empfehlen die **KAI-Zahnputztechnik** für Kinder, damit das Zähneputzen richtig klappt.

1. **K** steht für **Kauflächen**: Auf den Kauflächen hin und her schrubben.
2. **A** steht für **Außenflächen**: Die Außenflächen in kleinen Kreisen putzen.
3. **I** steht für **Innenflächen**: Die Innenflächen vom Zahnfleisch (rot) in Richtung Zähne (weiß) auswischen.

Kennst du dich mit deinen Zähnen aus? Was mögen sie gerne und was mögen sie gar nicht?

