



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
KLIMASCHUTZ, UMWELT,  
ENERGIE UND MOBILITÄT

## MATERIAL ZUM 5-STERNE-POWER-FRÜHSTÜCK

Informationen werden bereitgestellt durch

- ein **Begleitheft** für die Kita-Fachkräfte mit praktischen Anleitungen und Anregungen für Aktivitäten zur Ernährungsbildung,
- ein **Rezeptheft** für die Eltern mit Frühstücksideen, welche problemlos mit den Kindern zubereitet werden können, lecker schmecken und ganz nebenbei auch noch gesund sind sowie
- ein **Poster** für die Kita.

## GUT ZU WISSEN

Mit dieser Aktion wird den Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas Rechnung getragen.

Bei diesem Ernährungsbildungsangebot handelt es sich um eine Kooperation mit der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland. Wahlweise unterstützen Ernährungsfachkräfte der Gesundheitskasse die Kitas bei der Durchführung des 5-Sterne-Power-Frühstücks.

Weitere Informationen zum 5-Sterne-Power-Frühstück und zur Anmeldung erhalten Sie unter:  
[www.mkuem.rlp.de/de/themen/ernaehrung/kita-isst-besser](http://www.mkuem.rlp.de/de/themen/ernaehrung/kita-isst-besser)

## Impressum

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

Fotos: Edith Cleres-Thein, MKUEM, pixabay

© MKUEM Juni 2021

## KONTAKT

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt,  
Energie und Mobilität Rheinland-Pfalz  
Kaiser-Friedrich-Str. 1, 55116 Mainz  
[www.rheinland-pfalz-isst-besser.de](http://www.rheinland-pfalz-isst-besser.de)

Telefon: 06131 16-5278  
[ernaehrung@mkuem.rlp.de](mailto:ernaehrung@mkuem.rlp.de)

## MIT UNTERSTÜTZUNG VON

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland  
Virchowstr. 30, 67304 Eisenberg

Telefon: 0800 4772000  
[ernaehrung@rps.aok.de](mailto:ernaehrung@rps.aok.de)

Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz  
DLR Westerwald-Osteifel  
Bahnhofstr. 32, 56410 Montabaur

Telefon: 02602 9228-0  
[ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de](mailto:ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de)

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung  
Rheinland-Pfalz  
DLR Westerwald-Osteifel  
Bahnhofstr. 32, 56410 Montabaur

Telefon: 02602 9228-28  
[kitaverpflegung@dlr.rlp.de](mailto:kitaverpflegung@dlr.rlp.de)

Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft  
Rheinland-Pfalz e.V.  
Riegelgrube 15-17, 55543 Bad Kreuznach

Telefon: 0671 8860250  
[info@milag.net](mailto:info@milag.net)

## DAS 5-STERNE- POWER-FRÜHSTÜCK

Ein Angebot zur Ernährungsbildung in  
rheinland-pfälzischen Kindertagesstätten



## DAS 5-STERNE-POWER-FRÜHSTÜCK

Das 5-Sterne-Power-Frühstück richtet sich an das gesamte Kita-Team sowie an die Kinder und deren Eltern. Ernährungsbezogene Bildungsarbeit für die Kleinsten kann sowohl im Kita-Alltag, als auch zu Hause mit Leben gefüllt werden.

Denn wenn Eltern und Kita gemeinsam an einem Strang ziehen, bestehen gute Voraussetzungen, dass die Kinder Ernährungskompetenzen erlangen und sich gesund entwickeln.



Das 5-Sterne-Power-Frühstück besteht aus drei Bausteinen:

- **Baustein I:** Ernährungsbezogene Bildungsarbeit für Kinder in der Kita
- **Baustein II:** Aktiver Austausch zur Ernährungsbildung zwischen Kindern und Eltern in der Kita
- **Baustein III:** Praxisorientierte Informationen für die Eltern

## WARUM GERADE DAS FRÜHSTÜCK?

Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung ist für die Entwicklung von Kindern wichtig und beginnt schon morgens mit einem vollwertigen Frühstück. Wir haben uns für das Thema Frühstück entschieden, weil

- mit dem Frühstück 25 % des täglichen Energiebedarfs gedeckt werden sollen,
- laut der „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KiGGS) 20 bis 30 % der Kinder und Jugendlichen nicht oder nur unregelmäßig frühstücken,
- Kinder und Jugendliche mit steigendem Alter weniger Wert auf die Qualität des Frühstücks legen.

Das 5-Sterne-Power-Frühstück sorgt für einen ausgewogenen Start in den Tag mit

- ★ Obst und Gemüse,
- ★ Getreide,
- ★ Milch und Milchprodukten,
- ★ Getränken
- ★ und einer entspannten Frühstücksatmosphäre.



Diese 5-Sterne-Kombination versorgt die Kinder mit wichtigen Nährstoffen und Vitaminen und bereitet sie für die anstehenden körperlichen und geistigen Anforderungen des Tages bestens vor.

## ZIELE DES 5-STERNE-POWER-FRÜHSTÜCKS

Die Kinder leben eine bedarfsgerechte Ernährung, insbesondere ein ausgewogenes Frühstück in ihrem Alltag.

Eltern werden auf das Thema Frühstück neugierig gemacht und zum Nach- und Mitmachen angeregt.

Eine gelungene Eltern-Erzieher\*innen-Partnerschaft wird aufgebaut, damit die Frühstücksangebote für die Kinder weitgehend abgestimmt werden können.

Wenn alle aktiv mitmachen und gemeinsam Wert auf ein ausgewogenes Frühstück – sowohl zu Hause am Tisch als auch beim Zusammenstellen der Frühstücksbox für die Kita legen – kann es für alle von Nutzen sein.

## LERNINHALTE DES 5-STERNE-POWER-FRÜHSTÜCKS

Das 5-Sterne-Power-Frühstück beleuchtet das Thema Frühstück von unterschiedlichen Seiten. Die Kinder können die Lebensmittel riechen, fühlen, sehen und schmecken sowie durch ein phantasievolles Kombinieren, Zubereiten und Anrichten mit ihnen experimentieren.

Mit Hilfe der Ernährungspyramide lernen die Kinder nicht nur, wie sich ein optimales 5-Sterne-Power-Frühstück kinderleicht zusammenstellen lässt, sondern sie erhalten auch umfassende Informationen über eine ausgewogene und vollwertige Ernährung. Insbesondere durch praxisnahe Aktionen und aktive zielgruppengerechte Informationsarbeit leistet das 5-Sterne-Power-Frühstück einen präventiven



Beitrag, um Kinder vor Fehlernährung, zu hohem Zuckerkonsum und deren Auswirkungen wie Übergewicht und Adipositas, Bluthochdruck sowie Diabetes mellitus Typ II etc. zu schützen.