

REGIONAL ESSEN! MACH MIT!

Aktionsvorschlag zur Ernährungsbildung in Kitas



DAS FRÜHSTÜCKSBÜFETT

Frühstücken – saisonal, regional und bio

Aktionsbeschreibung: REGIONAL ESSEN! – MACH MIT!

Darum geht es!

In der frühen Kindheit werden Grundlagen gelegt: Fähigkeiten und Werte, die unseren Umgang mit uns selbst, anderen Menschen und unserer Umwelt bestimmen. Kitas sind mehr als bloße Betreuungsorte: Es sind Bildungsorte, auch für eine nachhaltige Bildung im Bereich Essen und Trinken. Durch ein nachhaltigeres Ernährungsverhalten können Umweltbelastungen deutlich verringert werden. Ein Handlungsfeld ist die stärkere Berücksichtigung von regionalen Lebensmitteln, vor allem saisonalem Gemüse und Obst, das möglichst ökologisch erzeugt wurde.

Frühstück und Zwischenmahlzeiten – Leckeres aus der Region

Mahlzeiten dienen nicht nur der Versorgung mit Lebensmitteln, machen satt und liefern die für das Wachstum und Wohlbefinden erforderlichen Nährstoffe, sondern sind gleichzeitig Bildungsorte. Sie sind Erfahrungs- und Lernfelder, die Kindern das Kennenlernen der Vielfalt von Lebensmitteln ermöglichen und gleichzeitig ihre Neugierde, ihr Interesse an Produktion und Zubereitung wecken. Mit allen Sinnen Lebensmittel genießen ist insbesondere in der frühkindlichen Erziehung ein wichtiges Prinzip.

Lebensmittelgruppen



Die wesentlichen Lebensmittelgruppen gesundheitsfördernder und nachhaltiger Frühstücksangebote sind **frisches Gemüse und Obst, Getreideprodukte sowie Milch und Milchprodukte.**

Süßigkeiten und süße Lebensmittel gehören nicht in das Angebot.

Mehr zum Thema Frühstück und nachhaltige Ernährung unter:

https://ernaehrungsrat-rkn.de/wp-content/uploads/2021/11/2021_09_17_Fru%CC%88hstu%CC%88ck_final.pdf

Infos zur nachhaltigen Ernährung:

https://ernaehrungsrat-rkn.de/wp-content/uploads/2021/11/2021_10_25_Nachhaltig_Essen_Trinken_I.pdf

Aktionsbeschreibung

Wir frühstücken regional, saisonal und bio!

Das regionale Frühstücksbüfett: Lebensmittel kennenlernen – probieren – genießen!

Durch die Auswahlmöglichkeit an einem Büfett können Kinder die Lebensmittel probieren, die sie sonst nie mit in die Kita bringen würden. Von besonderem Interesse für sie ist es, bei der Vorbereitung helfen zu können, z. B. bei der Herstellung von Brotaufstrichen oder Milchmixgetränken, beim Backen der Brötchen oder Tische decken.

Das „ Wunsch-Frühstücksbüfett“

Möglichst viele Lebensmittel sollten aus der Region stammen und den Kriterien des Öko-Landbaus entsprechen. Appetitlich angerichtet auf einem Büfett, bekommen die Kinder Lust zu probieren und können so an viele ihnen unbekannte Lebensmittel herangeführt werden.



Recherchieren Sie Einkaufsmöglichkeiten für saisonale und regionale Lebensmittel.

Vielleicht werden Sie hier fündig: <https://ernaehrungsrat-rkn.de/aktion-regional-essen-mach-mit/>. Darüber hinaus finden Sie dort zahlreiche Informationen und Hinweise zum Thema saisonal und regional.

Die Lebensmittelgruppen **Getreideprodukte, Gemüse, Obst sowie Milch und Milchprodukte** sind die Basis für ein Frühstücksangebot.

Getreideprodukte

Vollkornbrötchen (verschiedene Sorten wie z.B. Mohn-, Sesam-, Müsli- oder Rosinenbrötchen), Vollkornbrot, möglichst Brotsorten hergestellt aus fein gemahlenem Mehl (bessere Akzeptanz bei den Kindern), Vollkornflocken, z.B. Hafer, Dinkel sowie Müsli ohne Zucker



Gibt es in Ihrer Gemeinde Bäckereien, die Getreide aus der Region verarbeiten und täglich die Backwaren frisch produzieren?

Gemüse und Obst

Beim Frühstücksbüfett werden Obst und Gemüse in roher Form angeboten. Dabei ist das jahreszeitliche Angebot zu berücksichtigen. Häufig ist dieses auch preiswerter.



Gemüse kann angeboten werden:

- als Rohkost in kleine Stücke geschnitten
- in Scheiben, z. B. Gurken und Tomaten
- als Ganzes, z. B. Radieschen, Cocktailtomaten
- in Streifen, z. B. Möhren, Kohlrabi und Paprika
- als Gemüsespieße mit verschiedenen Dips
- Blattsalate/Feldsalat für Baguettes und Brötchen
- als Ergänzung zu Broten, Brötchen



Hier erhalten Sie einen Überblick über das jahreszeitliche Angebot:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/saisonkalender-obst-und-gemuese-frisch-und-saisonal-einkaufen-17229>

Obst kann angeboten werden:

- in zum Verzehr geeignete Stückchen oder Streifen, z. B. Apfel- und Birnenschnitze, in Hälften und gerieben
- portionsweise, z. B. bei Beerenfrüchten
- als Obstsalat
- als Obstspieße
- zubereitet mit Milch, Joghurt, Quark und Müsli

Milch und Milchprodukte

Beteiligen Sie die Kinder z. B. bei der Zubereitung von:

- Fruchtmilchgetränke mit frischen Früchten, z. B. Erdbeeren aus der Region
- Fruchtjoghurt aus Naturjoghurt und Quarkspeisen mit frischem Obst (geriebener Apfel, Pflaumenstückchen)
- Pikante Quarkzubereitungen, z. B. Kräuterquark oder Aufstriche

Käse kann angerichtet werden als:

- Käseplatte
- Käsespieße
- Spieße in Verbindung mit Obst und Gemüse



Gibt es einen Direktvermarkter von Milch und Milchprodukten in Ihrer Region, z. B. eine Hofkäserei?

Im Rhein-Kreis Neuss beispielsweise <https://www.ziegenhof-nilgen-schmitz.de/>

Getränke

Empfehlenswerte Durstlöcher sind:

- Leitungswasser
- Mineralwasser
- Fruchtsaftchorle (1 Teil Frucht:3 Teile Wasser)
- Kräuter-und Früchtetees ohne Zucker

Getränke können in Kannen serviert und in Becher ausgeschenkt werden.

Organisation und Vorbereitung

In die Vorbereitung und Organisation sollte unbedingt das gesamte Kita-Team einbezogen werden.

Zentral sind die Fragen:

- Welche Kindergruppen machen mit?
- In welchem Zeitraum und Zeitrahmen soll das Frühstücksbüfett angeboten werden – z. B. täglich, wöchentlich oder als Aktion
- Welche Aufgaben müssen erledigt werden: „Wer macht was und wann?“

In Abhängigkeit von den Rahmenbedingungen in der Einrichtung sind folgende Schritte zu beachten:

- Lebensmittelangebot planen
- Lebensmittel einkaufen und evtl. das Mitbringen organisieren
- Einkaufsorte für regionale Lebensmittel recherchieren
- Kostenfrage klären
- Räumlichkeiten für Zubereitung und Verzehr organisieren
- Eltern informieren und ggf. um Mithilfe bei der Vorbereitung bitten
- Rezepte (siehe Seite 7) zubereiten (ggf. Plan für die Beteiligung der Kinder aufstellen)
- Tische und Geschirr bereitstellen
- Tische decken, bzw. die Gegebenheiten in der Kita berücksichtigen

Planungshilfe

Auf Basis des DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas

https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf

wurden die in der Tabelle angegebenen Mengen für die Zusammensetzung des Frühstücks und der Zwischenmahlzeiten errechnet.

Sie können eine Orientierungshilfe für die Mengenkalkulation der Lebensmittel für das Büfett sein. Zusammen mit Ihren Erfahrungswerten ermöglichen sie eine realistische Planung.

Lebensmittelmengen für das Frühstück und die Zwischenverpflegung pro Mahlzeit und Kind

Lebensmittelgruppe	Beispiele	Menge
Getreide / Getreideprodukte (mögl. Vollkorn)	Brot, Brötchen, Knäckebrot Müsli ohne Zucker, Getreideflocken	60 g – 70 g
Gemüse , regional, saisonal, bio	Rohkost: Tomaten, Möhren, Gurke, Paprika	90 g – 100g
Obst, regional, saisonal, bio	Apfel, Birne, Pflaumen, Erdbeeren kleine Stückchen, gerieben oder als Mus	180 g – 220 g
Milch und Milchprodukte	Joghurt, Quark, Milch mit Obst (als Mus oder gerieben)	200 g – 220 g
Belag	Käse, Frischkäse vegetarische Aufstriche	100 ml Milch = ca. 15 g Schnitt- käse / 30 g Quark
Streichfett	Butter, Margarine , Nussmus	4 g – 5 g (1TL)
Getränke	Wasser, Früchte- oder Kräutertee ohne Zucker	Nicht begrenzt

Die vorbereiteten Lebensmittel und Speisen werden den Lebensmittelgruppen entsprechend auf dem Büfett angerichtet. Zusätzlich wird das Brot in Scheiben geschnitten. Vorteilhaft ist es, wenn das Brot in breiteren Streifen angeboten wird. So hat jedes Kind erst einmal die Möglichkeit zu probieren.

Um den Kindern das Thema Vollkorngetreide näher zu bringen, sollte auch ein „Müslibüfett“ aufgebaut werden. Dazu passt besonders gut der frisch zubereitete Früchtejoghurt, aber auch Quark, Naturjoghurt oder Milch. Die Dips und Aufstriche sollten nahe dem Brot und der Rohkostplatte platziert werden. Bei Bedarf kann auch Käse aus der Region das Büfett ergänzen. Wenn alles angerichtet ist, wird das Büfett gemeinsam eröffnet.

Variationsmöglichkeiten

Das Frühstücksbüfett kann im kleinen Rahmen jeden Tag angeboten werden: z. B. jeden Tag frisches Gemüse und Obst aus der Region. Oder das Müslibüfett wird in regelmäßigen Abständen wiederholt, z. B. jeden Freitag oder jeden ersten Mittwoch im Monat.

Eine weitere Möglichkeit ist die Einladung der Eltern zum Frühstücksbüfett.

Einkaufsorte

Regionale Lebensmittel bekommen Sie direkt beim Landwirt, auf Bauernmärkten, auf dem Wochenmarkt oder als Abo-Kiste. Direktvermarkter liefern gerne direkt ins Haus. (Infos dazu unter <https://ernaehrungsrat-rkn.de/aktion-regional-essen-mach-mit/>)

Zwischenmahlzeiten

Die Zwischenmahlzeiten am Nachmittag geben Energie und sichern eine optimale Nährstoffzufuhr für die zweite Tageshälfte. Bieten Sie ggf. Lebensmittel an, die bei den anderen Mahlzeiten zu kurz gekommen sind.

Basislebensmittel für eine Zwischenmahlzeit sind:

- Gemüserohkost und Obst
- Getreideprodukte: Vollkornbrot, -knäckebrötchen, -zwieback oder Vollkorngebäck
- Milch und Milchprodukte
- Getränke

Vorschläge:

- Rohkostteller oder bunter Obstteller
- Obstsalat mit frischem regionalem und saisonalem Obst
- Käse und Rohkost/Obst
- Knäckebrötchen/ -zwieback mit vegetarischem Aufstrich, Frischkäse oder Konfitüre/Honig
- Vollkornkuchen oder Vollkorngebäck
- Joghurt- oder Quarkspeisen mit frischem saisonalem und regionalem Obst (z. B. geriebener Apfel, Erdbeeren, Brombeeren)



Fruchtige Quarkspeisen, hin und wieder ein kleines Stück Vollkornkuchen oder Vollkorngebäck können das Verlangen nach Süßem stillen.

Rezepte

Eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung kommt an, wenn sie schmeckt. Leckere Rezepte gibt es in Hülle und Fülle.

Beispielsweise hier:

Klimagesunde Brotaufstriche

https://www.kita-schulverpflegung.nrw/sites/default/files/2023-01/rezeptbroschure_brotaufstriche-1.pdf

oder hier eine Auswahl: **Rezepte Frühstück / Zwischenmahlzeiten**

Rosinenbrötchen (ca. 16 Brötchen)

Zutaten

150 g Magerquark
6 EL Milch (90 ml)
6 EL Rapsöl (60 ml)
80 g Zucker oder Honig
300 g Weizenmehl
(halb Vollkorn- und halb helles Mehl)
2 TL Backpulver
80 g Rosinen
1 Prise Vanillemark
2 Prisen Jodsalz

Magerquark mit Milch, Öl, Zucker, Vanillemark und Jodsalz verrühren.

Mehl und Backpulver hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Rosinen untermengen und zu einer Rolle formen.

In 16 gleich große Stücke teilen und zu Brötchen formen. Diese auf ein gefettetes Backblech legen und bei 200 °C ca. 15 Minuten backen.

Hier werden die Kinder aktiv!

Müsli-Bar:

Haferflocken, Hirseflocken, Dinkelflocken, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, ungeschwefelte Rosinen, gemahlene Mandeln, gemahlene Nüsse - Alle Zutaten einzeln in Vorratsgläser füllen.

Müslimischung auf Vorrat: für ca. 15 Portionen

Zutaten

200 g feine Haferflocken
200 g grobe Haferflocken
100 g ungesüßte Cornflakes
50 g Sonnenblumenkerne
50 g gehackte Mandel
50 g ungeschwefelte Rosinen oder Cranberries

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und in ein Vorratsglas füllen.

Kräuterquark (ca. 20 Portionen)

Zutaten

250 g Quark, mager
300 g Schmand, 24 % Fett
je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch oder quer durch das saisonale Kräuterangebot
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Quark und Schmand zu einer glatten Masse verrühren. Kräuter waschen, fein hacken und unter den Quark rühren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Möhrenquark

Zutaten

150 g Magerquark
9 EL Sahne
150 g geriebene Möhren
5 TL Zitronensaft
Jodsalz

Zubereitung

Quark mit Sahne verrühren, anschließend die anderen Zutaten untermischen. Mit Jodsalz abschmecken.

Fruchtmilch (z. B. Erdbeermilch)

Zutaten

300 g Obst (z. B. Erdbeeren)
500 ml Milch
250 ml Buttermilch
Saft einer Zitrone
evtl. etwas Zucker oder Honig

Zubereitung

Obst pürieren, mit Milch, Buttermilch und Zitronensaft zu einer Mix-Milch verrühren. Wenn nötig mit etwas Zucker oder Honig süßen.

Apfelquark

Zutaten

2-3 Äpfel
500 g Magerquark
100 ml Milch
3 TL Zitronensaft
Evtl. etwas Zucker oder Honig

Zubereitung

Quark mit Milch und Zitronensaft glattrühren. Äpfel waschen, reiben und vermengen.

Tipp: Haferlocken unterheben und schon ist es eine besondere Art von Müsli.

Herbstlicher Obstsalat

Zutaten

300 g Äpfel
300 g Birnen
500 g Pflaumen
20 g gehackte (geriebene) Haselnüsse oder Walnüsse
2 EL Mineralwasser
Saft einer Zitrone
evtl. etwas Honig oder Zucker

Zubereitung

Obst waschen, in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft, Nüssen und 2 EL Wasser vermengen. Bei Bedarf mit etwas Honig (Zucker) abschmecken.