

# Ideensammlung

Inspirationen rund um's Essen in der KiTa

- Ernährungsbildung in der KiTa
- Gesundheitsförderliche & nachhaltigere Verpflegung
- Kommunikation zur Verpflegung
- Rezeptsammlung



# *Kitaverpflegung ganzheitlich gestalten*

Die Kindertagesbetreuung hat als Bildungsort die große Chance, Mahlzeiten so zu gestalten, dass vollwertige Ernährung und Ernährungsbildung Hand in Hand gehen und Kinder sowie ihre Familien von Beginn an für eine gesunde und nachhaltige Ernährung begeistert werden.

Damit dies gelingen kann, braucht es neben der Zusammenarbeit mit den Familien auch ein gemeinschaftliches Verständnis im Kita-Team.

Mit dieser Ideensammlung wollen wir Kita-Teams motivierende Anregungen für eine ganzheitliche Gestaltung der Kitaverpflegung geben. Dabei ist uns eine Beteiligung aller Akteure, d. h. der Kinder, Familien, Küchenkräfte, pädagogischen Fachkräfte und Verantwortlichen beim Träger sehr wichtig.

Ein Großteil unserer Ideen soll Sie bei der Gestaltung von Ernährungsbildungsmomenten im pädagogischen Alltag unterstützen. Wir haben verschiedene Lebensmittel-Gruppen in den Blick genommen, um Kindern mit Genuss und allen Sinnen vielseitige Zugänge zu neuen oder bereits bekannten Lebensmitteln zu ermöglichen. Je mehr die Kinder auch an der Erzeugung von Lebensmitteln und Zubereitung von Speisen teilhaben, bzw. diese aktiv mitgestalten können, desto mehr Selbstwirksamkeit und Wissen über eine gesunde und nachhaltige Ernährung erfahren sie. Häufig lohnt es sich hierbei, Kompetenzen zu bündeln und externe Bildungspartner mit ins Boot zu holen. Wir haben vielseitige Unterstützungsangebote in den Ideen integriert.

Auch die Speiseplanung wird aus verschiedenen Blickwinkeln unter die Lupe genommen. Mit Rezepten und Gestaltungsideen wollen wir Küchenkräften und Kita-Teams neue Inspirationen für saisonale und pflanzenbetonte Speisen liefern und Lust auf Neues machen. Bei der Speiseplangestaltung sollte neben der Partizipation der Kinder auch die zunehmende kulturelle Diversität in den Einrichtungen Berücksichtigung finden, denn Essen verbindet.

Egal mit welchen Ansätzen Sie loslegen, wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Gestaltung und Weiterentwicklung Ihrer Kitaverpflegung. Wir freuen uns, somit einen Beitrag zum gesunden Aufwachsen der Kinder zu leisten.

Wir unterstützen Sie gern – kontaktieren Sie uns:

[info@kitaverpflegung-brandenburg.de](mailto:info@kitaverpflegung-brandenburg.de)

Tel. 0331 730 8556

**Stand:** November 2023



# Inhaltsverzeichnis



## Ernährungsbildung in der KiTa

### Einstieg: Auf den Geschmack gekommen

#### Obst und Gemüse

- Kunterbunte Vielfalt – nach Farben sortieren
- Gefühlvoll – Fühlen und Zuordnen
- Selbstgemacht – Verarbeitung von Obst & Gemüse

#### Getreide und Getreideprodukte

- Ährensache – Getreide hören, fühlen und sortieren
- Gaumenschmaus – Mundgefühl von Getreide
- Vom Korn zum...

#### Milch und Milchprodukte

- Milch ist nicht gleich Milch
- Verwandlungskünstler Milch

#### Wasser und Getränke

- Wunder Wasser – Das kann Wasser
- Getränke-Forscher – Getränke untersuchen
- Durstlöscher Deluxe – Getränke herstellen

#### Beteiligung

- Beteiligung an der Verpflegung
- Vesper – Vielfalt entdecken
- Besuch eines Produzenten oder Wochenmarktes



## Gesundheitsförderliche & nachhaltigere Verpflegung

### Speiseplancheck

- Mittagsverpflegung im Blick
- Frühstück und Vesper im Blick
- Hintergrundwissen – qualitativ verpflegen

### Verpflegungsqualität

- Gemeinsam Verpflegungsqualität definieren

### Nachhaltigkeit

- Nachhaltiger gestalten – Prozesskette im Blick
- Das richtige Maß – Portionsgrößen und Abfallvermeidung



## Kommunikation zur Verpflegung

- Gespräche – Auf dem Weg zum Verpflegungskonzept
- Aushängeschild Speiseplan – bedürfnisgerecht gestalten
- Feedback zur Verpflegung
- Fortbildungen für Mitarbeiter\*innen



## Rezeptsammlung

## Komm auf den Geschmack



### Ideen

- Lebensmittel eigener Wahl verkosten und Vorlieben der Kinder dokumentieren
- verschiedene Geschmacksrichtungen z. B. mittels Getränken sowie geschmacklich leicht veränderte Tees (leicht gesalzen, mit Zitronensaft gesäuert oder gesüßt) erkennen
- Lebensmittel den verschiedenen Geschmacksrichtungen zuordnen:
  - Laugengebäck – salzig
  - Zitrusfrüchte – sauer
  - Süßigkeiten/süßes Obst – süß
  - Grapefruit, dunkle Schokolade – bitter
- Lebensmittel in (eher) süß und (eher) sauer einteilen



### Erweiterung

- Lebensmittel mit offener und geschlossener Nase oder offenen und geschlossenen Augen verkosten, Geschmack beschreiben, Geschmacksrichtung zuordnen
- Breie verkosten und den Geschmacksrichtungen zuordnen, z. B. gesalzene Kartoffelbrei, süße oder saure Obstbreie
- Lebensmittel in verschiedenen Zubereitungsarten verkosten oder verschiedene Sorten eines Lebensmittels vergleichend verkosten (z. B. Apfelverkostung, süßere und saurere Sorten)
- Konservierende Effekte gezuckerter und gesäuerteter Lebensmittel entdecken:
  - aufgeschnittenes Obst (z. B. Apfel, Banane) pur vs. mit Zitronensaft bestrichen
  - Marmeladen/Konfitüren, Sauerkraut, saure Gurken herstellen



### Umsetzungstipps und Verknüpfung mit der Verpflegung

- wann immer es passt, Geschmacksübungen in einzelne Mahlzeiten integrieren
- süße, saure und herzhaft (salzige) Lebensmittel bewusst im Verlauf der Mahlzeiten kombinieren oder Kombinationen selbst herstellen (z. B. Käse-Weintrauben-Spieße)



### Einbindung der Eltern

- Eltern über die festgestellten Vorlieben nach der Verkostung informieren
- über Geschmacksexperimente der Kinder berichten



### Hintergrundwissen

Der Geschmack ist einer unserer fünf Sinne. Die weiteren Sinne sind Sehen, Riechen, Fühlen und Hören. Umgangssprachlich wird mit dem Geschmack eine allgemeine und umfassende Bewertung des Essens vorgenommen. Der Geschmack bezieht sich somit auf alle Wahrnehmungen, die entstehen, wenn wir etwas im Mund haben.

Eine Geschmackssensibilisierung kann zum einen über das Ausschalten anderer Sinne erfolgen (z. B. beim Kosten die Nase zuhalten oder die Augen schließen). Zum anderen können die fünf Geschmacksrichtungen separat betrachtet werden (z. B. ein paar Körner Salz oder einen Tropfen Zitronensaft pur probieren). Ob dabei auch auf ‚Bitter‘ und ‚Umami‘ (würzig/fleischig) eingegangen werden soll, hängt von der Zielgruppe ab. Kinder meiden bittere Lebensmittel aus ihrer evolutionären Programmierung heraus genauso wie sie Süßes bevorzugen. Süßer Geschmack zeigte bereits unseren Vorfahren energiereiche und somit lebenswichtige Nahrungsmittel an, wohingegen bitter vor potenziell giftigen Pflanzen warnte. An bitteren Geschmack müssen wir uns also im Lebensverlauf erst gewöhnen. Zusätzlich kann mit aller Vorsicht auch ‚Scharf‘ thematisiert werden, obgleich diese Wahrnehmung nicht dem Geschmack, sondern dem Fühlen zugeordnet ist.



An dieser Stelle wollen wir noch mit einem Geschmacks-Mythos aufräumen: Die häufig abgebildete „Zungenlandkarte“, nach der wir nur auf bestimmten Arealen unserer Zunge die einzelnen Grundgeschmacksrichtungen wahrnehmen, ist wissenschaftlich widerlegt. Die verschiedenen Sinnesrezeptoren zur Wahrnehmung aller Geschmacksrichtungen sind über unsere gesamte Zunge verteilt und nicht auf bestimmte Bereiche begrenzt.

Weiterführendes Material für alle Sinne vom BZfE (Bundeszentrum für Ernährung) finden Sie beim BLE-Medienservice:

„Schmecken mit allen Sinnen – Der Feinschmeckerkurs für 4- bis 7-Jährige“

<https://www.bzfe.de/bildung/material-fuer-kita-und-tagespflege/schmecken-mit-allen-sinnen/>



#### Verwandte Themen

- Kunterbunte Vielfalt – Nach Farben sortieren
- Ährensache – Getreide hören, fühlen und sortieren
- Gaumenschmaus – Mundgefühl von Getreide
- Feedback zur Verpflegung

## Kunterbunte Vielfalt – Nach Farben sortieren



### Ideen

- Lebensmittel zeigen oder nennen und deren Farbe benennen lassen:
  - „Die Gurke ist...“
  - „Der Kürbis ist...“
  - „Die Kartoffel ist...“
  - „Die Kirsche ist...“



### Erweiterung

- Welche Lebensmittel sind ... (*Farbe*)?
- Welche Farben können z. B. Äpfel, Möhren, Kohl, Paprika haben? Sehen die immer gleich aus?  
⇒ Solche Betrachtungen könnten z. B. im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt stattfinden.
- Hat die gesamte Gemüsepflanze (z. B. Möhren mit Kraut) die gleiche Farbe?
- gemeinsam einen bunten Obst-/Gemüsesalat zubereiten
- Memory mit Farben und dazu passendem Obst bzw. Gemüse



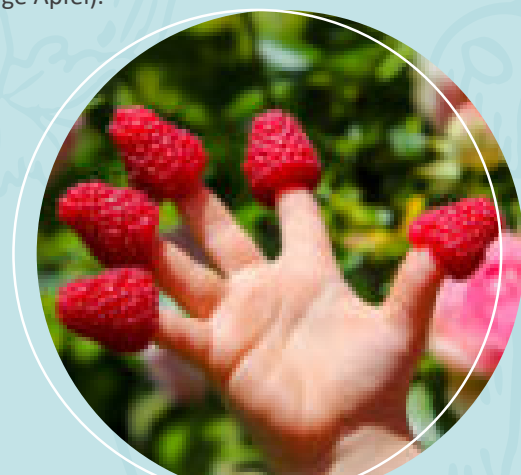
### Umsetzungstipps und Verknüpfung mit der Verpflegung

- anhand von Obst- und Gemüsesorten, die unterschiedliche Farben haben können (z. B. Äpfel, bunte Möhrenmischung, Paprika), die Vielfalt (auch hinsichtlich der Form) von Obst und Gemüse thematisieren
- mittels Bildern die farbliche Vielfalt einzelner Obst- und Gemüsesorten erkunden
- Einzelne Übungen können während der Mahlzeiten durchgeführt werden, Mahlzeiten bieten Gesprächsanlässe: z. B. rote Tomatensoße – Sind Tomaten eigentlich immer rot?
- Die Küche kann die Übungen begleiten, indem sie entsprechendes Obst und Gemüse in die Verpflegung integriert (z. B. bunte Möhren, verschiedenfarbige Äpfel).



### Einbindung der Eltern

- Rezepte für den zubereiteten bunten Salat mitgeben
- Eltern über eine vielfältige und bunte Obst- und Gemüseauswahl informieren
- ein monatliches Lieblingsobst und -gemüse durch die Kinder bestimmen lassen (aus saisonaler Auswahl) und für die Eltern aushängen





## Hintergrundwissen

Viele Pflanzenfarbstoffe gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, denen wichtige gesundheitsförderliche Eigenschaften zugeschrieben werden:

<https://www.dge.de/wissenschaft/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-die-gesundheit/>



Beispiele für Pflanzenfarbstoffe	z. B. enthalten in	Einfluss auf die Gesundheit
Flavonoide	Apfel, Birne, Trauben, Kirschen, Beerenobst	verringern das Risiko von Krebserkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Carotinoide	Karotten, Tomaten, Kürbis, Paprika, grünes Gemüse	verringern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, altersbedingte Augenerkrankungen

## Fünf am Tag

Fünf am Tag ist eine Ernährungskampagne, die sich dafür einsetzt, dass die Menschen mehr Obst und Gemüse essen. Sie hat zum Ziel, dass Erwachsene täglich mindestens 650 g Obst und Gemüse verzehren, was 5 Portionen oder 5 Händen voll entspricht. Auch für Kinder gilt die 5-Portionen- oder 5-Handvoll-Regel. Dabei ist zu beachten, dass 3 der 5 täglichen Portionen Gemüse und 2 der 5 Portionen Obst sein sollten. Grundsätzlich sollten wir so bunt und vielfältig wie möglich unser Obst und Gemüse auswählen, um von allen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen ausreichend abzubekommen.

<https://www.5amtag.de/>



Zudem bietet es sich an, hier inhaltlich auch an die Saisonalität von Obst und Gemüse anzuknüpfen, z. B. unter Nutzung eines Saisonkalenders. Das BZfE stellt Saisonkalender als unterschiedliche Medien zur Verfügung (z. B. App, Poster, Taschenformat).

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/der-saisonkalender/>



### Verwandte Themen

- Gefühlvoll – Fühlen und zuordnen
- Selbstgemacht – Verarbeitung von Obst und Gemüse
- Einstieg: Komm auf den Geschmack
- Durstlöscher Deluxe – Getränke herstellen



## Gefühlvoll – Fühlen und Zuordnen



### Ideen

- Obst und Gemüse auf eine Blackbox stellen und die gleichen Lebensmittel in die Box füllen, Obst und Gemüse auf der Blackbox den Lebensmitteln in der Box durch Fühlen zuordnen
- Alternativ zur Blackbox: Fühlsäckchen mit Lebensmitteln füllen, fühlen und zuordnen



### Erweiterung

- Lebensmittel fühlen und beschreiben (z. B. stachelig, glatt, rau, pelzig, kalt, warm ...)
- sowohl frische als auch verarbeitete Lebensmittel (z. B. Gemüsesticks, Obststücke, Trockenobst, Nüsse) zum Fühlen verwenden, verarbeitete Lebensmittel den frischen zuordnen
- Obst und Gemüse mit ähnlichen oder speziellen Formen und Oberflächen (Schale bzw. Fruchtfleisch) verwenden und evtl. auch die Essbarkeit der Schale thematisieren
- Verkosten (Fühlen mit Mund und Zunge) mit offenen oder geschlossenen Augen



### Umsetzungstipps und Verknüpfung mit der Verpflegung

- Obst- und Gemüseauswahl für die Übungen mit der Küche abstimmen, damit Kinder die entsprechenden Obst- und Gemüsesorten in der Verpflegung wiedererkennen (z. B. gleiche Gemüsesorten oder Hülsenfrüchte wie in der Blackbox: Erbsen, Bohnen, Möhren, ...)
- Obst und Gemüse verwenden, das es in verschiedenen Formen und Farben gibt (z. B. große und kleine Kartoffeln, verschiedene Kürbissorten, Birnensorten, Kohlsorten)



### Einbindung der Eltern

- Eltern können Obst und Gemüse mitbringen
- Blackbox gemeinsam mit den Kindern bauen
- Fühlsäckchen nähen
- Fühlsäckchen oder Blackbox befüllt mitbringen





### Hintergrundwissen

Mit den Händen können wir über verschiedene Rezeptoren, die unter der Haut liegen, unterschiedliche Reize aufnehmen, die an unser Gehirn weitergeleitet werden, wodurch sie uns erst bewusst werden. Zum Beispiel nehmen wir über Druckrezeptoren Druckänderungen oder Vibrationen wahr und über Schmerz- und Thermorezeptoren verarbeiten wir Informationen zu Wärme und Kälte.

Lebensmittel mit allen Sinnen kennenzulernen ist ein wichtiger Baustein in der Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Essverhaltens. Kinder lernen somit, ihre Wahrnehmungen zu differenzieren, diese verbal auszudrücken sowie Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu erkennen. Zudem wird auch ihre Feinmotorik geschult.

Beim Zuordnen und Erkennen verschiedener Formen von Obst und Gemüse ergeben sich viele Anknüpfungspunkte, u. a. an den Bereich Mathematik. Obst und Gemüsesorten können anhand ihrer geometrischen Grundformen sortiert werden, ihr Gewicht und die Festigkeit des Fruchtfleisches können untersucht werden. Auch spannende Entdeckungen, wie die eckigen Formen in der Schale einer Ananas oder der in Wasser schwimmende Apfel können zum forschenden Lernen anregen.



#### Verwandte Themen

- Selbstgemacht – Verarbeitung von Obst und Gemüse
- Besuch eines Produzenten oder Wochenmarktes
- Gespräche – Auf dem Weg zum Verpflegungskonzept
- Aushängeschild Speiseplan – bedürfnisgerecht gestalten



## Selbstgemacht – Verarbeitung von Obst und Gemüse



### Ideen

- Eine Obst- oder Gemüsesorte roh betrachten, waschen, evtl. schälen, zerkleinern und eigene Produkte herstellen – zum Beispiel:
  - herzhaftes Gemüse-Aufstriche
  - Saft, Smoothies oder Apfelmus
  - Gemüse-Chips, rustikale Pommes
- selbst hergestellte Speisen gemeinsam verkosten und genießen



### Erweiterung

- Memory einmal anders: Karte mit dem Bild eines Lebensmittels, die zusätzlich mit einem farbigen Punkt und der Anzahl der zuzuordnenden Produktkarten versehen ist (z. B. Karte mit dem Bild eines Apfels, darunter gelber Punkt und die Zahl „3“ - Zuzuordnen sind Karten mit Apfelsaft, Apfelmus und Apfelchips, die ebenfalls alle einen gelben Punkt und die Zahl „3“ zeigen, alternativ Anzahl anhand von Punkten darstellen). Weitere mögliche Bildkonstellationen:
  - Tomate – Saft, Mark, Ketchup
  - Kirsche – Saft und Konfitüre
  - Trauben – Rosinen, Saft



### Umsetzungstipps und Verknüpfung mit der Verpflegung

- mit kleineren Kindergruppen arbeiten (5-6 Kinder), damit alle Kinder selbstständig tätig werden können und ausreichend Zeit einplanen (Zubereitungen mit Kindern brauchen Raum für Entdeckungen, Unterstützung und erlebte Selbstwirksamkeit)
- mit der Küche abstimmen und bereits vorhandene Geräte (Backofen, Mixer, etc.) nutzen
- Die Küche kann das thematisierte Obst und Gemüse verschieden verarbeitet in die Verpflegung integrieren (z. B. Apfel als Stücke, Kompott, Mus oder Tee), auf Saisonalität achten



### Einbindung der Eltern

- Eltern bitten, Lebensmittel oder Gefäße für hergestellte Produkte mitzubringen
- Rezepte austeilen



## Hintergrundwissen

Die Verarbeitung von Obst und Gemüse, wie Einkochen, Zuckern oder Säuern, diente der Haltbarmachung in den Zeiten, in denen es keine Kühlmöglichkeiten gab und zudem die Menge der Lebensmittel begrenzt war. Der alte Nutzen der Haltbarmachung führt heute u.a. dazu, dass eine größere Produktvielfalt besteht und die Lagerung einfacher wird. In der Ernährungsbildung sollte die vielfältige Verarbeitung eines Lebensmittels betrachtet und die Vor- und Nachteile der einzelnen Zubereitungsformen thematisiert werden.

Dabei ist jedoch wichtig, dass Kinder v.a. an frisches und möglichst wenig verarbeitetes bzw. schonend gegartes Gemüse sowie Obst herangeführt werden. Dies gelingt besonders gut, wenn Kinder aktiv in die Zubereitung einbezogen werden.


Bei der Verarbeitung von Obst und Gemüse können Kinder die Verwandlung der Lebensmittel miterleben, denn hier verändern sich Mengen, Gewichte, Konsistenzen, Farben und der Geschmack. Beispielsweise füllen die Rohprodukte für einen Smoothie eine große Schüssel, püriert bleibt dann allerdings nur eine viel kleinere Menge übrig. Diese Beobachtungen bilden vielseitige Gesprächsanlässe und

Anknüpfungspunkte für weiterführende Experimente. Zusätzlich lernen die Kinder hier verschiedene Küchenutensilien kennen und üben sich schrittweise im Umgang mit ihnen. Wobei natürlich auch Aspekte der Hygiene vermittelt werden sollten (siehe dazu Hintergrundwissen bei „Beteiligung an der Verpflegung“).

Weiterführende Informationen, Rezepte, Materialien und Fortbildungsangebote finden Sie unter anderem beim Projekt „Ich kann Kochen“ der Sarah Wiener Stiftung

 <https://ichkannkochen.de/>

Spannende Experimente zur Haltbarmachung von Obst und zur Zubereitung von Gemüse finden Sie u.a. beim Haus der kleinen Forscher:

 <https://www.stiftung-kinder-forschen.de/de/praxisanregungen/experimente-fuer-kinder/exp/forschen-in-der-gemuesekueche>

 <https://www.stiftung-kinder-forschen.de/de/praxisanregungen/experimente-fuer-kinder/exp/wie-wird-obst-laenger-haltbar>

Auch die Rezeptsammlung der Vernetzungsstelle bietet leckere Anregungen für einfache Obst- und Gemüserezepte:

 <https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/kitaverpflegung/rezeptsammlung-vesper-kita/>



### Verwandte Themen

- Kunterbunte Vielfalt – Nach Farben sortieren
- Gefühlvoll – Fühlen und zuordnen
- Durstlöscher Deluxe – Getränke herstellen
- Beteiligung an der Verpflegung

## Ährensache – Getreide hören, fühlen und sortieren



### Ideen

- Hören und zuordnen von verschiedenen Getreiden und Verarbeitungsstufen:
  - Kinder bekommen mehrere Behälter, die jeweils unterschiedliche Getreideprodukte enthalten, z. B. Ähren, Getreidekörner, Mehl, Brot/ Brötchenstückchen, Nudeln, Reis, Grieß (wichtig: jedes Produkt kommt zweimal vor)
  - Kinder nehmen durch schütteln unterschiedliche Geräusche wahr, beschreiben diese, finden gleiche Paare oder ordnen den Geräuschen Bilder zu



### Erweiterung

- anstelle der Behälter Fühlsäckchen verwenden, das Sortieren erfolgt durch Tasten
- Puzzle oder Memory mit Bildern erstellen und denen Geräusche aus den Säckchen zuordnen (Puzzles z. B. an Bilderdruckstationen im Einzelhandel selbst erstellen)
- Bilder mit stark vergrößerten Ausschnitten der Produkte, die gehört oder gefühlt werden
- Verwenden von ähnlich klingenden oder sich ähnlich anfühlenden Lebensmitteln (z. B. Getreide und kleine Nudeln oder kernige Haferflocken und Mehl)



### Umsetzungstipps und Verknüpfung mit der Verpflegung

- vor der Erntezeit ein Getreidefeld besuchen bzw. ein Getreidefeld im Jahresverlauf beobachten, Ähren ernten (in Kooperation mit dem Landwirt) und weiterverarbeiten z. B. Mehl mahlen, Brot backen und dieses in die Verpflegung einbeziehen
- Backwaren aus verschiedenen Getreidesorten und -qualitäten (Vollkorn bevorzugen) mit Körneranteilen in die Verpflegung einbeziehen und die Getreidesorten durch die Küche im Speiseplan ausweisen lassen



### Einbindung der Eltern

- gefüllte Behälter oder Fühlsäckchen mitbringen
- verschiedene, zu Hause verwendete Getreideprodukte mitbringen





## Hintergrundwissen

Neben den allseits bekannten heimischen Getreidesorten wie Weizen, Gerste, Hafer, Mais und Roggen sollte auch der Reis thematisiert werden. Diese Kultur wird v.a. im asiatischen Raum angebaut, weshalb sie einen weiten Weg bis auf unsere Teller zurücklegt.

Die Anbauweise unterscheidet sich stark von der unserer heimischen Getreide. Reis kommt in den unterschiedlichsten Formen daher: von kleinen runden Körnern, wie sie für Milchreis und Sushi verwendet werden, bis zum sogenannten Wildreis, der mit seinen schwarzen langen Körnern interessante Kontraste im Essen setzt.

Immer bekannter werden auch so genannte „Pseudo-Getreidearten“. Dabei handelt es sich um getreide-ähnliche Produkte, die eine ähnliche Struktur wie Getreide aufweisen, jedoch nicht zur gleichen botanischen Familie der Gräsergewächse gehören. Zu diesen Pseudo-Getreiden zählen Amaranth, Buchweizen und Quinoa. Diese Sorten finden sich v.a. in der Küche anderer Kulturkreise wieder, werden jedoch auch bei uns immer präsenter. Hier bietet es sich an, über den Tellerrand hinweg mit den Kindern andere Kulturen zu thematisieren oder diese Pseudo-Getreidesorten mit unseren heimischen Getreiden zu vergleichen, denn dabei sind spannende Unterschiede in Farbe, Form und Größe der Körner festzustellen.

Aktuell auch immer präsenter ist das sogenannte „Urgetreide“, zudem weizenähnliche Sorten wie Emmer, Einkorn, aber auch Dinkel und seine Sonderform, der Grünkern, zählen. Diese Sorten wurden in der fortschrittlichen Entwicklung der Landwirtschaft aufgrund geringerer Ertragszahlen und kleinen Korngrößen immer unattraktiver im Anbau. Heute erleben die alten Sorten jedoch aufgrund ihrer besonders hohen Mineralstoffgehalte eine Renaissance.

Weitere Informationen zur Warenkunde von Getreiden und Getreideerzeugnissen finden Sie hier:

 <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/getreide/>

 <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/getreideerzeugnisse-und-naehrmitel/>



### Verwandte Themen

- Gaumenschmaus – Mundgefühl von Getreide
- Vom Korn zum ...
- Besuch eines Produzenten oder Wochenmarktes
- Feedback zur Verpflegung



## Gaumenschmaus – Mundgefühl von Getreide



### Ideen

- Verschiedene Brotsorten betrachten, verkosten und dabei den Geschmack beschreiben (Wie lässt sich der Geschmack beschreiben, was schmeckt am besten?)
- Getreideprodukte, wie Weizenkörner, Haferflocken, Nudeln oder Reis gegart einzeln in den Mund nehmen und das Mundgefühl beschreiben (weich, eckig, fest, klein, ...)



### Erweiterung

- gegarte Getreideprodukte mit den rohen Produkten vergleichen und Unterschiede entdecken
- Versuch erst mit offenen und dann mit geschlossenen Augen durchführen und Lebensmittel erraten
- Weißbrot lange im Mund kauen und die Geschmacks- und Konsistenzveränderung hin zu einem süßlich schmeckenden Brei wahrnehmen und hinterfragen



### Umsetzungstipps und Verknüpfung mit der Verpflegung

- Brot und Brötchen verändern über die Zeit hin ihre Konsistenz. Dieser Aspekt kann bei Übungen berücksichtigt werden, z. B. können Überlegungen angestellt werden, was mit trockenem, älterem Brot, welches z. B. in der Küche angefallen ist, noch gemacht werden kann (Knödel, Semmelmehl, Brotchips, Tierfutter).
- Krippenkinder vorsichtig an das Essen von Körnern gewöhnen
- Die Küche kann hier unterstützen, indem sie bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten besonders auf Vielfalt von Getreideprodukten achtet und diese den Kindern kommuniziert (z. B. im Speiseplan).



### Einbindung der Eltern

- Eltern über verkostete Lebensmittel informieren
- Vielfalt von Brot, Nudeln, Reis, etc. aufzeigen



### Hintergrundwissen

In Mund, Hals und Nase werden – mit Hilfe der gleichen Rezeptoren wie in der Haut – die Form von Speisen, ihre Konsistenz, ihre Temperatur und ihre Schärfe erfasst.

Im Mund beginnt zudem der Verdauungsprozess. Unser Speichel enthält neben antibakteriellen Substanzen auch Enzyme (kleine Scherenmoleküle), die bereits mit dem Abbau von Kohlenhydraten beginnen. Somit lässt sich auch das Phänomen des süßer werdenden Weißbrots bei längerem Kauen erklären. Komplexe Kohlenhydrate, wie die Stärke im Brot, werden durch die Enzyme zu kleineren Zuckerstrukturen, wie der Saccharose, zerlegt (zerschnitten). Saccharose ist nichts anderes als Haushaltszucker und diesen kann die Zunge mit bestimmten Rezeptoren erkennen, wodurch wir ihn bewusst als süßen Geschmack wahrnehmen.

Einen Einblick in die Vielfalt des Brotes bietet die Seite

 <https://www.innungsbaecker.de>



Hier finden Sie neben Rezepten auch Bäckereien in Ihrer Nähe, die im Bereich Ernährungsbildung aktiv sind.

Weitere Informationen zu Getreide und Getreideerzeugnissen finden Sie im Hintergrundwissen der anderen Ideen zu „Getreide und Getreideprodukte“.



#### Verwandte Themen

- Gefühlvoll – Fühlen und zuordnen
- Vom Korn zum...
- Feedback zur Verpflegung
- Besuch eines Produzenten oder Wochenmarktes

## Vom Korn zum...



### Ideen

- Vollkornmehl herstellen: Getreide mit Getreidequetsche und Mörser oder (Stab-)Mixer zerkleinern, ggf. sieben (relevante Menge zur weiteren Verarbeitung herstellen)
- Müsli-Varianten herstellen:
  - Getreideflocken in Getreidequetsche herstellen,
  - Knuspervariante im Ofen backen
  - mit weiteren Zutaten (z. B. Trockenfrüchte, Nüsse, zuckerfreie Cornflakes) mischen



### Erweiterung

- eigene Produkte aus Getreidezutaten bzw. dem selbsterzeugten Mehl herstellen, z. B. Brot oder Brötchen, Kekse oder Kuchen, Waffeln, Nudeln oder Pizzateig
- mit den Kindern über die Unterschiede von Vollkorn- und Weißmehl sprechen sowie die Unterschiede im Vergleich betrachten
- Popcorn herstellen (Topf oder Mikrowelle), auf die Geräusche achten und beide Produkte (Maiskorn vs. Popcorn) miteinander vergleichen (Geruch, Geschmack, Form, Farbe, Konsistenz...)
- bei einer Bäckerei hinter die Kulissen schauen



### Umsetzungstipps und Verknüpfung mit der Verpflegung

- Müsli als Frühstücksvariante ausprobieren, dazu frisches Obst sowie Milch und Naturjoghurt anbieten – die Kinder beteiligen (z. B. Joghurt rühren, Bananen schälen)
- selbst hergestelltes Müsli in das Frühstück integrieren, selbst gebackene Brötchen oder Kekse zum Vesper genießen
- Rezepte (Kekse, Brötchen etc.) aus der Ernährungsbildung in die Verpflegung integrieren (oder umgekehrt) sowie diese Produkte bei Kita-Festen anbieten
- Vollkornanteil in der Verpflegung prüfen bzw. stückweise erhöhen



### Einbindung der Eltern

- Mehl inklusive Verarbeitungsvorschlag mitgeben
- Rezepte übergeben
- gemeinsames Zubereiten von Getreideprodukten bei Festen
- Informationen zu Vollkorn und seinen Vorteilen aushängen oder aushändigen





### Hintergrundwissen

Wird zur Mehlherstellung (Müllerei) das gereinigte Getreidekorn im Ganzen vermahlen, entsteht ein meist etwas dunkleres Vollkornmehl. Werden vor dem Mahlen die Randschichten und der Keimling des Getreidekorns entfernt und somit nur der Mehlkörper verarbeitet, entsteht ein Weißmehl. D.h. der entscheidende Unterschied zwischen einem Vollkornmehl und einem Weißmehl ist, welcher Teil des Getreidekorns verarbeitet wurde. Vollkornmehle können aus verschiedenen Getreidearten hergestellt werden, z. B. gibt es Weizen-, Dinkel- und Roggenvollkornmehle. Wenn Vollkornmehl weiterverarbeitet wird, entstehen Produkte mit unterschiedlichen Vollkornanteilen. Vollkornnudeln können bis zu 100 % aus Vollkornmehl bestehen und Haferflocken sind immer ein Vollkornprodukt, da das gesamte Haferkorn gequetscht wird. Der Vollkornanteil ist bei verpackten und zusammengesetzten Lebensmitteln in der Zutatenliste aufgeführt. Besonders bei Brot lohnt sich der Blick auf die Zutatenliste, denn die Brotfarbe und das Äußere allein können täuschen. Nur weil ein Brot eine dunklere Farbe aufweist oder mit Sonnenblumenkernen oder ähnlichen Ölsaaten bestreut ist, ist es noch lange kein Vollkornbrot. Erst wenn ein Brot zu mindestens 90 % aus Vollkornmehl besteht, darf es auch Vollkornbrot heißen.



Laut den 10 Regeln der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) sollten mindesten 50 % unserer täglichen Getreideprodukte Vollkornqualität aufweisen. In der Schale des Getreidekorns befinden sich neben Mineralstoffen auch sogenannte Ballaststoffe. Diese Ballaststoffe sind pflanzliche Faserstoffe, die auch in Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und Nüssen vorkommen und nachweislich verschiedene positive Effekte auf unsere Gesundheit haben.

Vorteile von Vollkornprodukten und anderen ballaststoffreichen Lebensmitteln:

- enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe
- machen länger satt und stärken den Darm
- beugen zusammen mit ausreichend Wasser Verstopfungen sowie Diabetes mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit) vor

Weiterführendes Material, um mit Kindern Müsli selbst herzustellen finden Sie hier:

 <https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2022-02/bildungseinheit-kinderlebensmittel-1.pdf>

 [https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/wp-content/uploads/Rezept\\_KoeKi\\_Knusper-Muesli\\_Web.pdf](https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/wp-content/uploads/Rezept_KoeKi_Knusper-Muesli_Web.pdf)



#### Verwandte Themen

- Selbstgemacht – Verarbeitung von Obst und Gemüse
- Ährensache – Getreide hören, fühlen und sortieren
- Gaumenschmaus – Mundgefühl von Getreide
- Besuch eines Produzenten oder Wochenmarktes



## Milch ist nicht gleich Milch



### Ideen

- Verschiedene Arten von Milch verkosten und dabei Aussehen, Geruch und Geschmack beschreiben:
  - Frischmilch
  - H-Milch
  - Ziegen- oder Schafmilch



### Erweiterung

- zusätzlich Pflanzendrinks, die als vegane Milchalternativen erhältlich sind, im Vergleich verkosten
- unterschiedliche Herstellungsprozesse und die eigentliche Herkunft von Milch mit Kindern besprechen und erkunden
- Milchsäurebakterien beobachten:
  - H-Milch und Frischmilch in durchsichtige Schraubgläser füllen, einige Tage auf der Fensterbank in der Sonne stehen lassen und beobachten
  - den Inhalt durch riechen, schütteln und abgießen untersuchen, den Unterschied zwischen genießbarer und verdorbener Milch thematisieren



### Umsetzungstipps und Verknüpfung mit der Verpflegung

- Verkostungen gegebenenfalls vor oder während der Mahlzeiten durchführen
- bei den Mahlzeiten gemeinsam überlegen, in welchen Gerichten überall Milch verarbeitet wurde und welche von den verkosteten Milcharten in der Verpflegung von der Küche eingesetzt werden



### Einbindung der Eltern

- über Unterschied zwischen Milch und Pflanzendrinks aufklären
- Ergebnisse der Verkostung z. B. den „Milchfavoriten“ übermitteln





## Hintergrundwissen

Obgleich Milch getrunken wird, zählt sie nicht zu den durstlöschenden Getränken. Aufgrund der enthaltenen Nährstoffe gilt Milch als wichtiges Lebensmittel und Nährstoffpaket. Sie enthält vor allem hochwertiges Eiweiß und viel Calcium. Darüber hinaus ist Milch ein Lieferant für die Vitamine A, B2 und D. Der natürlich in Milch enthaltene Milchzucker (Laktose) wird von Kindern in der Regel gut vertragen, da er im Säuglingsalter die wichtigste Energiequelle darstellt.

WICHTIG: Frischmilch sollte keinesfalls mit Rohmilch (z. B. aus der Milchtankstelle beim Landwirt um die Ecke) verwechselt werden. Rohmilch wird nicht über 40 Grad erhitzt und kann daher noch mögliche Krankheitserreger enthalten. Vom Verzehr von Rohmilch wird für Schwangere und Kinder abgeraten. Daher findet man auf Rohmilch auch immer der Verbraucherhinweis „Vor dem Verzehr abkochen“.

Frischmilch findet man im Unterschied zur H-Milch (ultrahocherhitzt) immer im Kühlregal, da sie nur kurz erhitzt (pasteurisiert) wird, damit Krankheitserreger absterben. Allerdings bleiben einige Mikroorganismen erhalten z. B. Milchsäurebakterien, die natürlich in der Milch vorkommen. H-Milch wird ultrahocherhitzt, wodurch keine Mikroorganismen überleben und eine lange Haltbarkeit auch ungekühlt ermöglicht wird. Daher bietet sich bei Milch, die bereits länger offensteht, immer der Geruchstest an. Riecht Milch säuerlich, stinkt sie oder hat bereits ihre Konsistenz verändert, ist sie nicht mehr genießbar.

Immer präsenter werden pflanzliche Milchalternativen. Hier ist wichtig zu wissen, dass diese Produkte laut Lebensmittel-Definition keine Milch im eigentlichen Sinne darstellen. Bei Milch handelt es sich üblicherweise immer um das Eutersekret von zur Milchproduktion gehaltenen Säugetieren (Kuh, Schaf, Ziege).

Pflanzendrinks sind mittlerweile in vielen verschiedenen Varianten erhältlich, u. a. finden sich Soja-, Hafer-, Kokos-, Mandeldrinks uvm. in den Supermarktregalen. Diese Pflanzendrinks unterscheiden sich maßgeblich in der Nährstoffzusammensetzung von Kuhmilch und sollten so auch nicht als Milchersatz, sondern als mögliche Alternative oder Ergänzung zu Milch betrachtet werden. Es wird empfohlen, im Speiseplan auch die Basis des Pflanzendrinks zu kennzeichnen (z.B. auf Haferbasis).

Weitere Informationen zu der Vielfalt von Milch und Pflanzendrinks finden Sie hier:

 <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/milch/>

 <https://www.bzfe.de/lebensmittel/trendlebensmittel/vegane-lebensmittel/>



### Verwandte Themen

- Einstieg: Komm auf den Geschmack
- Besuch eines Produzenten oder Wochenmarktes
- Speiseplanchecks

## Verwandlungskünstler Milch



### Ideen

- Welche Milchprodukte kennen die Kinder?  
Wo und in welcher Form versteckt sich überall Milch?
- Schlagsahne in einem großen Schraubglas mit vereinten Kräften aller Kinder schütteln bis sie zu Butter wird
- 3-Käse-Hoch: Verschiedene Käsesorten verkosten
- Fruchtjoghurt, Quarkspeise oder Milchshakes herstellen



### Erweiterung

- die hergestellte Butter auf Brot verkosten und zu Kräuter- oder Tomatenbutter weiterverarbeiten
- Milch und Milchprodukte in die Ernährungspyramide einsortieren und gemeinsam überlegen, welche Lebensmittel häufig mit Milch und Milchprodukten kombiniert werden
- Brotaufstriche z. B. aus Quark oder Frischkäse mit den Kindern herstellen
- Puzzle oder Memory zu Milchprodukten erstellen und gemeinsam spielen
- Milchprodukte anderer Kulturen auf einer Weltkarte einordnen, z. B. Parmesan, Feta, Ayran; die Gemeinsamkeiten und Unterschiede z. B. im Geschmack und in der Konsistenz zu unseren heimischen Milchprodukten erkunden – Zu welchen Anlässen werden Milchprodukte in anderen Kulturen verzehrt?



### Umsetzungstipps und Verknüpfung mit der Verpflegung

- Verkostungen können gegebenenfalls während der Mahlzeiten durchgeführt werden, wenn verschiedene Sorten von Käse oder Joghurt angeboten werden.
- attraktive Rezepte und beliebte Käsesorten in die Verpflegung integrieren
- selbst hergestellte Butter oder Aufstriche in die Vesperverpflegung integrieren



### Einbindung der Eltern

- Rezepte an Eltern weitergeben
- Einsortierung von Milch und Milchprodukten in den Feldern der Ernährungspyramide veranschaulichen
- Verkostungsprobe z. B. der Kräuterbutter mit nach Hause geben
- Ergebnisse der Verkostung, z. B. „Käsefavorit“, übermitteln



## Hintergrundwissen

Milch und die daraus hergestellten Produkte sollten laut Ernährungspyramide maßvoll genossen werden, da sie in Abhängigkeit vom Fettgehalt hohe Energiegehalte aufweisen können (siehe dazu „Hintergrundwissen - qualitativ verpflegen“).

Dreimal täglich sollten wir eine Portion Milch oder ein Milchprodukt verzehren. Besonders gut lassen sich die Milchprodukte in den kalten Mahlzeiten wie dem Frühstück oder den Zwischenmahlzeiten integrieren.

Der Vielfalt an Milchprodukten sind kaum Grenzen gesetzt. Besonders empfehlenswert ist es, ungesüßte Produkte wie Milch, Naturjoghurt oder Magerquark selbst zu verfeinern, z. B. mit frischem oder tiefgekühltem Obst, Nüssen oder auch herzhaft mit Kräutern. Hier können Kinder Zutaten nach ihren Vorlieben kombinieren, eine saisonale Produktauswahl berücksichtigen und beim gemeinsamen Zubereiten vielfältige Lernerfahrungen machen. Die Veränderung von Produkten wird sichtbar, z. B. der beim Rühren cremiger werdende Quark oder die beim Mixen von Erdbeeren und Milch sich verändernde Farbe und Konsistenz. Beim Durchmischen einer Kräuterbutter ist viel Kraft gefragt und beim Stecken von Trauben-Käse-Schlangen werden die Augen-Hand-Koordination ganz nebenbei gefördert sowie interessante Geschmackskombinationen getestet.

Eine Anleitung zum Butter schütteln finden Sie hier:

 <https://familienkueche.de/rezept/butter-schuettern/>



Und das passende Rezept für eine leckere Sandwichcreme darauf gibts in unserer Rezeptsammlung:

 [https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/wp-content/uploads/Rezept\\_SW\\_SandwichKraeuterbutter\\_Web.pdf](https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/wp-content/uploads/Rezept_SW_SandwichKraeuterbutter_Web.pdf)



### Verwandte Themen

- Einstieg: Komm auf den Geschmack
- Beteiligung an der Verpflegung
- Besuch eines Produzenten oder Wochenmarktes
- Speiseplanchecks

## Wunder Wasser – Das kann Wasser



### Ideen

- Auf „Wassersuche“ gehen: Wo in der Natur, in unserem Körper, in unserer Einrichtung finden wir überall Wasser?
- Eis(-würfel) und Schnee (auf der Heizung, im Kühlschrank, im Gruppenraum) schmelzen lassen und beobachten was passiert, Unterschiede vergleichen
- Luftfeuchtigkeit mit einem Spiegel vor dem Mund entdecken
- Zucker (oder Salz) in Wasser auflösen – so viel Zucker hinzugeben, bis sich nicht mehr alles auflöst, besprechen wie viel Zucker „unsichtbar“ in ein Glas Wasser passt



### Erweiterung

- anhand der Entdeckungen, wo uns überall Wasser umgibt, erkunden, wofür wir und die Natur Wasser benötigen
- Wasser auf der Haut verdunsten lassen und den kühlenden Effekt erspüren
- Wasser aus Zucker- und Salzlösungen auf der Heizung verdunsten lassen oder Salzkristalle herstellen
- Gemüsesuppe oder -brühe gemeinsam zubereiten, Kondenswasser am Topfdeckel beobachten
- Gemüse roh und gegart (in Wasser gekocht, mit Dampfgareinsatz gegart) verkosten und vergleichen
- Wassereis aus Saft oder bunte Eiswürfel mit Kräutern oder Obst herstellen



### Umsetzungstipps und Verknüpfung mit der Verpflegung

- Die verschiedenen Aggregatzustände des Wassers lassen sich gut in der kalten Jahreshälfte zeigen.
- mit Kindern bei den Mahlzeiten besprechen, wofür die Küche wohl alles Wasser benötigt und welche Gerichte Wasser enthalten
- Anzeichen einer Dehydratation (trockener Mund, Müdigkeit, Augenränder) mit den Kindern besprechen und darauf reagieren



### Einbindung der Eltern

- Fotos zu den Experimenten aushängen
- Rezepte mit nach Hause geben
- „Wassersuche“ auch zu Hause fortführen






### Hintergrundwissen

Die drei Aggregatzustände des Wassers (fest, flüssig und gasförmig) haben für uns wichtige Bedeutung und können mit der Natur, mit Lebensmitteln und unserem Körper in Verbindung gebracht werden. In der festen Form essen wir Wasser als Eis oder anteilig in festen oder flüssigen Lebensmitteln (Wassergehalt in Obst und Gemüse oder Suppen), im Winter spielen wir mit Schnee. Und wir können feststellen, dass im Eisfach des Kühlschranks auch so etwas wie Schnee entstehen kann. Als Flüssigkeit trinken wir Wasser und unser Körper nutzt es als Transportmittel und Lösungsmittel, da Wasser sehr gut feste Stoffe wie Salz und Zucker aufnehmen kann. Gasförmig wird Wasser über den Atem ausgeschieden und aufgenommen, was man beim Ausatmen im Winter oder am vorgehaltenen Spiegel gut sehen kann.

Wasser ist das Lebenselixier aller Lebewesen und erfüllt in unserem Körper verschiedene Funktionen:

- Lösungsmittel (z. B. löst es Abfallstoffe in unserem Urin, damit wir sie ausscheiden)
- Transportmittel (z. B. transportiert unser Blut Nährstoffe wie Sauerstoff oder Zucker zu wichtigen Organen wie dem Gehirn, damit wir uns konzentrieren können)
- Regulation der Körpertemperatur (z. B. indem wir schwitzen)
- Baustoff bzw. Bestandteil für alle unsere Zellen
- wichtiger Reaktionspartner in biochemischen Prozessen (z. B. benötigen wir Wasser als wichtigen Partner, um in unseren Zellen aus Zucker Energie herzustellen)

Weiterführende Informationen zum gemeinsamen Entdecken von Wasser mit allen Sinnen finden Sie bei der Stiftung „Kinder forschen“:

 <https://www.stiftung-kinder-forschen.de/de/praxisanregungen/experimente-fuer-kinder/exp/wasser-mit-allen-sinnen>



#### Verwandte Themen

- Getränke-Forscher – Getränke untersuchen
- Durstlöscher Deluxe – Getränke herstellen
- Selbstgemacht – Verarbeitung von Obst und Gemüse
- Beteiligung an der Verpflegung

## Getränke-Forscher – Getränke untersuchen



### Ideen

- Welche Getränke kennen die Kinder? Gemeinsam eine Sammlung erstellen und visualisieren (z. B. mit Bildern aus Zeitungen)
- Zuckergehalte verschiedener Getränke (Saft, Limonade, Wasser, Saftschorlen, Tee) mittels Glucose-Teststreifen testen (u. a. erhältlich in der Apotheke: Zuckerteststreifen für den Urin)
- süße, saure, salzige oder mit Kohlensäure versetzte Getränke verkosten und den Geschmack beschreiben
- Säfte selbst pressen und dabei den Wassergehalt verschiedener Obstsorten entdecken



### Erweiterung

- Verschiedene Sorten Wasser verkosten (unterschiedliche Kohlensäuregehalte, Leitungswasser, verschiedene Wassersorten aus dem Supermarkt, kaltes, warmes Wasser) – Kann man Unterschiede schmecken?
- Zuckergehalte von Getränken mittels Zuckerwürfeln verdeutlichen
- Bedeutung von zuckerhaltigen Getränken für die Zahngesundheit thematisieren
- Getränke in der Ernährungspyramide einsortieren und Unterschiede zwischen Tee, Wasser, Limonaden und Säften verdeutlichen
- Säfte, Nektar, Fruchtsaftgetränke im Vergleich verkosten und Unterschiede im Geschmack und der Süße untersuchen



### Umsetzungstipps und Verknüpfung mit der Verpflegung

- eine Saftbar aus den selbstgepressten Säften zur Vesper als Obstalternative anbieten
- Wasser (z.B. als Wasserbar) und ungesüßte Tees zur freien Verfügung anbieten
- (gemeinsam) Trinkprotokolle zu den Mahlzeiten führen



### Einbindung der Eltern

- Trinkprotokolle den Eltern übergeben und zu Hause weiterführen
- Trinkverhalten der Kinder in Gesprächen mit Eltern erfragen
- über den Zusammenhang zwischen zuckerhaltigen Getränken, Zahngesundheit und Übergewicht informieren





### Hintergrundwissen

Süße Erfrischungsgetränke und mit bunten, kindlichen Motiven bedruckte Säfte oder Fruchtsaftgetränke werden nicht nur von der Werbung direkt an Kinder beworben, sondern sind auch überall verfügbar. Damit Kinder zu selbstbestimmten Verbraucher\*innen heranwachsen können, ist ein reflektierter Umgang mit diesen süßen Getränken wichtig. Kindern kann der Zuckergehalt in Getränken am besten visuell verdeutlicht werden. Neben ein kleines Glas handelsüblichen Orangensaft (150 ml) ein Türmchen aus 4 Zuckerwürfeln zu stellen, lässt nicht nur Kinder staunen. Auch wenn es sich hier meist um Fruchtzucker handelt, ist dieser in hohen Mengen nicht weniger gesundheitsgefährdend. Noch mehr Forschungscharakter bekommt das Experiment, wenn auch mittels Glucose-Teststreifen die Verfärbung z. B. einer Limonade hin zu einer sehr dunklen Farbe deutlich den hohen Zuckergehalt im Vergleich zu Wasser aufzeigt.



Zuckergehalte von Getränken finden Sie immer in der Nährwerttabelle. Dieser Wert (Kohlenhydrate – davon Zucker) kann ganz einfach in die Zuckerwürfelmenge umgerechnet werden, denn ein Zuckerwürfel entspricht rund 3 Gramm.

Zucker in Getränken ist in vielerlei Hinsicht problematisch, da unsere Zähne beim Konsum von zuckerhaltigen Getränken dauerhaft mit Zucker umspült werden, was wiederum das Kariesrisiko deutlich erhöht. Bei der Aufnahme von Getränken tritt kaum ein Sättigungsgefühl ein, weshalb wir über gezuckerte Getränke häufig viel mehr Energie aufnehmen als wir eigentlich benötigen, was dauerhaft zu einer Gewichtszunahme führen kann. Limonaden werden daher in der Ernährungspyramide als Extras und nicht als Durstlöcher aufgeführt.

Tipp: Kinder, die bereits stark an süße Getränke gewöhnt sind, können langsam davon wieder entwöhnt werden. Hierfür bietet sich an, Säfte oder auch Limonaden längerfristig immer weiter mit Wasser zu verdünnen.

Weiterführende Informationen zum Thema Erfrischungsgetränke und Säfte sowie zur Zahngesundheit von Kindern finden Sie hier:

-  <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/erfrischungsgetraenke/>
-  <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/fruchtsaefte/>
-  <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/zahngesundheit/>
-  <https://www.brandenburger-kinderzaehne.de/kita-tagespflege/hygiene>



#### Verwandte Themen

- Wunder Wasser – Das kann Wasser
- Durstlöcher Deluxe – Getränke herstellen
- Themenbereich „Gesundheitsförderliche Verpflegung“
- Themenbereich „Kommunikation zur Verpflegung“



## Durstlöscher Deluxe – Getränke herstellen



### Ideen

- kalte Aufgüsse aus frischen, tiefgefrorenen oder getrockneten Früchten (Beeren, Zitrusfrüchten, Gurke, Minze) herstellen (sogenanntes „Infused Water“)
- Früchte- oder Kräutertees aus frischen oder getrockneten Früchten bzw. Kräutern aufbrühen
- Saftschorlen erstellen (1 Teil Saft auf mindestens 3 Teile Wasser)



### Erweiterung

- Verkosten von Saftschorlen mit unterschiedlichen Saft-Wasser-Anteilen
- kalte Aufgüsse mit verschiedenen Säften zu einer Kinderbowle oder einem Kindercocktail mit kreativ dekorierten Trinkgefäßen verarbeiten
- selbst hergestellte Eiswürfel (siehe „Wunder Wasser - das kann Wasser“) verwenden
- verschiedene Fruchteees verkosten
- Früchte/Kräuter trocknen und als selbst hergestellten Früchte-/Kräutertee abpacken



### Umsetzungstipps und Verknüpfung mit der Verpflegung

- aus der Zwischenmahlzeit übrig gebliebenes Obst für kalte Aufgüsse verwenden
- Rezepte aus der Ernährungsbildung (z. B. kalte Aufgüsse oder Kräutertees) in die Verpflegung oder zu Festen integrieren
- im Sommer eine Wasserbar im Außenbereich zur Selbstbedienung (z. B. große Zapfbehälter mit reinem Wasser oder kalten Aufgüssen zur Wahl) zur Verfügung stellen
- Beeren und Kräuter in der Einrichtung (Garten, Fensterbank, ...) anbauen und diese in den Getränken verwenden



### Einbindung der Eltern

- Eltern eine Probe der Lieblingssorte Fruchteees des Kindes mit nach Hause geben
- Aufgüsse zum Verkosten mit nach Hause geben
- Rezepte mit nach Hause geben





### Hintergrundwissen

In der Gemeinschaftsverpflegung von Kindern werden zum Durstlöschen energiefreie Getränke empfohlen.

Unstrittige Beispiele dafür sind:

- Wasser
- ungesüßter Kräuter- und Früchtetee
- Saftchorlen im Mischungsverhältnis 1:3 (1 Teil Saft + 3 Teile Wasser)

Energiefreie Süßgetränke werden hingegen als kritisch angesehen, da Kinder z. B. so an süße Getränke bzw. den süßen Geschmack im Allgemeinen gewöhnt werden.

In Abhängigkeit von der Körpergröße und dem Alter ergeben sich unterschiedliche Zufuhrempfehlungen für die tägliche Flüssigkeitsaufnahme. In der Einrichtung sollte darauf geachtet werden, dass alle Kinder ausreichend Flüssigkeit aufnehmen, um eine Dehydratation zu vermeiden. Durstlöscher sollten ganztägig für Kinder zur Verfügung stehen. Da Kinder während des Spielens häufiger vergessen zu trinken, bieten sich auch aktive Trinkpausen an. Auch die Eltern können hier unterstützen, indem sie z. B. die Lieblingstrinkflasche mit in die Einrichtung geben. Zu bedenken ist, dass wir auch über verschiedene Lebensmittel Flüssigkeit zu uns nehmen. Diese wasserreichen Lebensmittel können auch mit den Kindern untersucht und entdeckt werden.

Eine Übersicht über die empfohlene Flüssigkeitszufuhr nach Alter erhalten Sie hier:

 <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/>



Tea-Time: Die Produktvielfalt unserer Kräuter- und Früchtetees zählt zu den sogenannten Tee-Erzeugnissen. Der Begriff „Tee“ darf eigentlich nur für das Aufgussgetränk verwendet werden, welches aus Blättern, Stielen und Knospen des Teestrauchs „Camilla sinensis“ hergestellt wird. Dieser klassische Tee ist v. a. als schwarzer oder grüner Tee bekannt. Allerdings ist dieser für Kinder durch koffein-ähnliche Inhaltsstoffe nicht geeignet und hat meist auch viele Bitterstoffe, die Kinder ohnehin häufig nicht mögen.

Weiterführende Informationen zum Tee erhalten Sie hier:

 <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/tee/>



#### Verwandte Themen

- Selbstgemacht – Verarbeitung von Obst und Gemüse
- Wunder Wasser – Das kann Wasser
- Getränke-Forscher – Getränke untersuchen
- Beteiligung an der Verpflegung

## Die Prozesskette

Ideen und Möglichkeiten zur Beteiligung der Kinder an der Verpflegung über die gesamte Prozesskette einer Mahlzeit.



### Planung

- Kinder bringen ihre Wünsche und Vorlieben in die Speiseplanung der Küche ein
- gesundheitsförderliche Anpassung von Rezepturen, die bei Kindern besonders beliebt sind (z. B. Pizza mit Vollkornteig)
- Wahl zwischen verschiedenen gesundheitsförderlichen Menülinien bzw. Frühstücks- und Vesperangeboten ermöglichen (die gesunde Wahl zur einfachen Wahl machen)

### Einkauf

- Kinder in die Lebensmittelbesorgung einbinden, z. B. Besuche auf dem Wochenmarkt
- gemeinsame Vorbereitung des Einkaufszettels und Besorgung der Zutaten für die Zubereitung einfacher Speisen
- Kinder sammeln Obst auf einer Streuobstwiese oder ernten selbst angebautes Obst/Gemüse für die Weiterverarbeitung

### Zubereitung

- Kinder stellen Getränke (z. B. Früchtetee, kalte Aufgüsse) selbst her
- Kinder bereiten einfache Speisen selbst zu (z. B. Brotaufstriche für die Vesper)
- Exkursion in die Großküche (außerhalb des Tagesgeschäfts der Küche)

### Ausgabe und gemeinsame Mahlzeit

- Kinder helfen beim Tischdecken (z. B. als rotierender Tischdienst)
- Kinder dekorieren den Esstisch
- gemeinsame Rituale wie Händewaschen, Tischspruch werden eingehalten
- Kinder dürfen sich selbst ihr Essen aus größeren Schüsseln auf tun (oder Buffet-Ausgabe) und sich Getränke einschenken
- Pädagogisches Personal sitzt und isst gemeinsam mit den Kindern

### Nachbereitung

- Kinder helfen, den Tisch abzuräumen (Tischdienst)
- Tische werden gemeinsam abgewischt, Tellerreste werden entsorgt und begutachtet
- Kinder dürfen das Essen bewerten, wobei auf eine positive und wertschätzende Kommunikation geachtet wird



### Umsetzungstipps

- Ergebnisse aus Mal- und Bastelangeboten können zur Tischdekoration genutzt werden
- Ergebnisse der Essenbewertung mit der Küche und den Eltern auswerten



### Einbindung der Eltern

- gemeinsam mit den Eltern grundlegende Kompetenzen der Hygiene an die Kinder vermitteln
- Thema „Beteiligung der Kinder im Haushalt“ vertiefen



### Hintergrundwissen

Wenn sich Kinder oder Eltern an der Verpflegung beteiligen sollen, ist grundsätzlich darauf zu achten, dass möglichst keine Krankheiten übertragen werden. Risiken können von Lebensmitteln ausgehen (z. B. rohe Eier, Fleisch, Beeren und Sprossen oder aufgeschäumte Milchprodukte sowie lauwarmer Speisen) oder von den Personen, die damit arbeiten (ohne selbst erkrankt zu sein). Aber auch verschmutzte Geräte können Krankheitserreger übertragen.

Wer auf diesem Gebiet mehr Sicherheit haben möchte, kann sich z. B. an die Lebensmittelüberwachung im Landkreis wenden. Auf den Internetseiten des Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg (MSGIV) finden Sie weitere Informationen sowie eine Liste mit den Adressen der Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsämter.

Um die Gefahr von Krankheiten so gering wie möglich zu halten, sollten Hygiene-Vorgaben beachtet werden, wozu eine Hygieneeinweisung und ein wiederkehrendes Üben dieser Regeln mit den Kindern erforderlich sind. Hierbei ist besonders wichtig: lange Haare zusammenbinden, sachgerechtes Händewaschen, kein Nagellack auf den Fingern, Husten- und Niesetikette einhalten, Kochmütze/Haarnetz und Schürze anlegen und Ärmel hochkrempeln.

Eine Zusammenfassung von Hygieneregeln sowie Material für die Hygiene in Einrichtungen finden sie hier:

 <https://www.bzfe.de/lebensmittel/hygiene/lebensmittel-hygienisch-zubereiten/>

 <https://portal.ichkannkochen.de/kochen/hygiene/>



#### Verwandte Themen

- Verarbeitung von Obst und Gemüse
- Vom Korn zum...
- Feedback zur Verpflegung
- Speiseplan (neu) gestalten

## Vesper – Vielfalt entdecken



### Ideen

- Angebotene Lebensmittel und Speisen benennen: „Was gibt es heute?“
- angebotene Lebensmittel beschreiben und sortieren (z.B. Farbe und Form: „Was ist grün und rund?“ – eine Gurkenscheibe)
- Rätsel-Ritual „Wer bin ich?“: Kind beschreibt ein angebotenes Lebensmittel, z. B. Möhre – „Ich habe grüne Haare, ein orangenes Kleid, wachse in der Erde, ...“, alle anderen raten.



### Erweiterung

- Rätsel-Ritual erweitern mit:
  - Jahreszeit-Bezügen, z. B.: „Ich wachse gerade“ oder „Mich gibt’s frisch nur im Frühling.“
  - Bild-Karten, die z. B. Möhregrün und geraspelte Möhren zeigen, ergänzen die Beschreibung
- angebotenes Lebensmittel mit allen Sinnen beschreiben

BZfE „Spielregeln fürs Feinschmecken“:

 <https://www.bzfe.de/bildung/material-fuer-kita-und-tagespflege/schmecken-mit-allen-sinnen/>

- Wie sieht es aus?
- Wie riecht es?
- Wie hört es sich an (z. B. Geräusche beim Kauen oder Zerknischen)?
- Wie fühlt es sich an (in Hand und Mund)?
- Wie schmeckt es?



### Umsetzungstipps und Verknüpfung mit der Verpflegung

- Kleine Tischgruppen: Obst und Gemüse im Ganzen anbieten, vor den Augen der Kinder am Tisch aufschneiden (Kinder rätseln vorab: Was ist es? Wie sieht es innen aus? Wie riecht und schmeckt es?) UND Kinder entscheiden mit, wie es aufgeschnitten wird (d. h. sie erleben die Technik des Aufschneidens, überlegen was mit den Resten passiert).
- Kinder beteiligen: z. B. selbstständiges Zusammenstellen eines Müslis, Brote selbst belegen
- Kinder bereiten selbstständig (mit einem konkreten Rezept) ihre Vesper zu.
- im Kita-Garten angebautes Obst, Gemüse, Kräuter (gemeinsam) verarbeiten



### Einbindung der Familie

- Frühstücks- & Vesperangebote möglichst genau im Speiseplan darstellen, das schafft Transparenz
- Rezept des Monats mit den Eltern teilen als Anregung für Zuhause
- Fotos vom (Zubereiten des) Frühstücks-/ Vesperangebot(s) aushängen



## Hintergrundwissen

Die gemeinsamen Mahlzeiten haben vielseitiges Potenzial. Neben spannenden Gesprächsanlässen rund um das Essen, werden auch die Feinmotorik und Sensorik sowie die Selbstwirksamkeit gefördert und das soziale Miteinander gestärkt. Besonders die Zwischenmahlzeiten, d. h. Frühstück und Vesper, bieten viele Bildungsanlässe zum Thema Essen und Trinken und sind somit Momente informeller Ernährungsbildung. Wenn diese Bildungsanlässe durch das pädagogische Team zunächst beobachtet und reflektiert werden, können sie zukünftig aktiv gestaltet und genutzt werden.

Bei den Zwischenmahlzeiten landen vorwiegend pflanzliche Lebensmittel, ergänzt durch z. B. Milchprodukte, auf den Tellern (siehe DGE-Qualitätsstandard). Hier lässt sich das gesundheitsförderliche Angebot direkt zum Lernobjekt machen. Die Kinder erfahren mit konkretem Lebensweltbezug Wissenswertes über die angebotenen Lebensmittel – z. B. wie die Lebensmittel heißen, wo sie herkommen, wann und wie sie wachsen, welche Sinneseindrücke sich ergeben und zu welcher Lebensmittelgruppe (Einordnung in der Ernährungspyramide) sie gehören. Die Kinder können auch über ihre Essgewohnheiten im familiären Umfeld berichten und sich so ihren ganz eigenen Zugang zum Vesper-Angebot schaffen.

Weitere Impulse, wie sich die Zwischenmahlzeiten nicht nur vollwertig, sondern auch spannend gestalten lassen, finden Sie auf jedem Rezept unserer Rezeptsammlung „Vespervielfalt – gemeinsam nachhaltig genießen“ unter der Rubrik „Gemeinsam ist’s am schönsten“:

<https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/kitaverpflegung/rezeptsammlung-vesper-kita/>



sowie unter der Rubrik ‚Rezeptsammlung‘ in diesem Ordner.

Weiterführende Ideen für die pädagogische Gestaltung insbesondere des Frühstücks finden Sie zum Download bei der Verbraucherzentrale:

<https://www.verbraucherzentrale.de/lebensmittel/aktionsvorschlag-fruehstuecken-mit-kruemel-klecks-16086>



Informationen zum pädagogischen Kochen mit Kindern erhalten Sie hier:

- Sarah Wiener Stiftung – Projekt Ich kann kochen!:

<https://portal.ichkannkochen.de/kochen/mit-kindern/>



- BZfE:

<https://www.bzfe.de/bildung/praxiswissen-schule/hygiene-beim-paedagogischen-kochen>



### Verwandte Themen

- Beteiligung an der Verpflegung
- Komm auf den Geschmack
- Frühstück & Vesper im Blick
- Das richtige Maß?! - Portionsgrößen & Abfallvermeidung





## Besuch eines Produzenten oder Wochenmarktes



### Ideen und Möglichkeiten

- Entdeckerspaziergänge, die z. B. an einer Bäckerei, Fleischerei oder dem Supermarkt vorbeiführen
- an Markttagen Gemüse-, Käse- und/oder Fischhandel besuchen
- Obst und Gemüse oder Backwaren am Vormittag gemeinsam mit den Kindern auf dem Markt einkaufen und sie dann zur Vesper gemeinsam essen
- Mit Imkerei, landwirtschaftlichem oder direktvermarktenden Betrieb, Bäckerei, Fleischerei, Handel eine Besichtigung vereinbaren und/oder eine Verkostung durchführen und Experten über die Arbeit berichten lassen



### Umsetzungstipps und Verknüpfung mit der Verpflegung

- eventuell die Kontakte zu den Lieferant\*innen der Küche oder des Caterers nutzen bzw. diese besuchen
- Einkäufe mit der Küche/dem Caterer abstimmen
- Besuche zuvor mit Kitaleitung, Eltern, Küche und Betrieb abstimmen



### Einbindung der Eltern

- Eltern als Begleitpersonen, z. B. zu den Spaziergängen einladen
- Eltern, die zu dem Projekt passende Berufe ausüben, stellen ihre Tätigkeiten vor





## Hintergrundwissen

Bis die Lebensmittel in der Kita gegessen werden, haben sie oft eine längere Reise hinter sich. Sie werden von verschiedenen Produzent\*innen hergestellt, z. T. verarbeitet, verpackt und von Händler\*innen verteilt. Mit dem Besuch eines produzierenden oder verarbeitenden Betriebs oder des Handels lernen die Kinder die Orte und Menschen kennen, die sich mit den Lebensmitteln beschäftigen, die sie täglich essen. Kindern kann somit ein Einblick in die lange und aufwändige Wertschöpfungskette ermöglicht werden. Zusätzlich lernen Kinder verschiedene Berufsgruppen und ihre Tätigkeiten kennen und erfahren mehr über die Herkunft von Lebensmitteln. Hier kann sehr gut an Inhalte des BNE-Konzeptes (Bildung für nachhaltige Entwicklung) angeknüpft werden.

Einen Überblick über produzierende und verarbeitende Betriebe in den jeweiligen Regionen bieten die nachfolgenden Links:

- **Milchtankstellen**

<https://service.brandenburg.de/service/de/adressen/weitere-verzeichnisse/verzeichnislste/~milchtankstellen>



- **Direktvermarktung**

<https://www.brandenburger-landpartie.de/>



- **Innungsbäckereien**

<https://www.innungsbaecker.de/baeckerfinder/>



- **Imkereien**

<https://www.imker-brandenburgs.de/>



Informationen der Bundesarbeitsgemeinschaft Lernort Bauernhof e. V. (BAGLoB) zu den Themen Landwirtschaft und BNE sowie ein Verzeichnis mit Lernorten finden Sie unter:

<https://baglob.de/lernorte/>



Tipp: Marktzeiten können bei der jeweiligen Kommunalverwaltung erfragt werden.



### Verwandte Themen

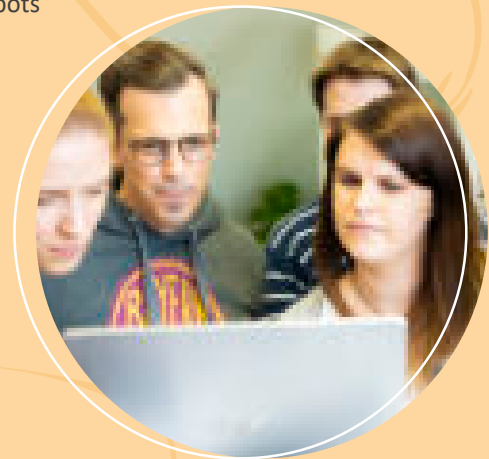
- Gespräche – auf dem Weg zum Verpflegungskonzept
- Milch ist nicht gleich Milch
- Themenbereich „Obst und Gemüse“
- Themenbereich „Getreide und Getreideprodukte“



## Speiseplancheck

Ein Speiseplancheck ist weniger als gemeinsames Projekt mit den Kindern geeignet, sondern eher vom pädagogischen bzw. Küchen-Team der Kita in Zusammenarbeit mit den Elternvertreter\*innen bzw. dem Kitaausschuss umzusetzen. Mit dem Speiseplancheck lässt sich ein objektiver Ist-Stand des Verpflegungsangebots darstellen. Dieser bildet eine gute Grundlage, um Veränderungen gemeinsam und schrittweise anzugehen.

## Mittagsverpflegung im Blick



### Einstieg

Check des aktuellen Wochenspeiseplans für das Mittagessen:

- Auszählen von Häufigkeiten einzelner Lebensmittel-Gruppen im wöchentlichen Speiseplan und Vergleich mit den Vorgaben des DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (Tabellen zu Lebensmittelqualitäten & -häufigkeiten)
- Vergleich der gesetzlichen Vorgaben mit den Informationen auf dem Speiseplan und der Lesbarkeit bzw. Darstellung der Speisen in Bezug auf alle Zielgruppen (siehe DGE-Qualitätsstandard: Kriterien zur Gestaltung des Speiseplans)



### Vertiefung

- Check eines 4-Wochen-Speiseplans entsprechend der Vorgaben im DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas
- Einbeziehung weiterer Kriterien wie z. B. die Berücksichtigung von kulturspezifischen, religiösen und regionalen Essgewohnheiten
- Speiseplan mit Bildern zu den Gerichten kindgerecht gestalten



### Umsetzungstipps

- Ergebnisse mit der Küche bzw. dem Speisenanbieter auswerten und eventuelle Anpassungen diskutieren
- bei den Analysen des Speiseplans Eltern und Kinder beteiligen und deren Feedback zur Mittagsversorgung einholen
- Vorlagen der DGE für Speiseplanchecks verwenden (siehe Anhang bzw. <https://www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/medien/>)
- Hilfsmittel:

- Checkliste aus dem DGE-Qualitätsstandard

[https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user\\_upload/medien/](https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/)

Poster\_LMH%C3%A4ufigkeiten/231005\_Poster\_KITA\_Mittagsverpflegung\_final.pdf

- Qualitätstool UNSER KITAESSEN

<https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/kitaverpflegung/webanwendung-unser-kitaessen/>





### Einbindung von Eltern und Kindern

- Eltern über die Inhalte des DGE-Qualitätsstandards informieren
- Eltern die Ergebnisse des/der Checks präsentieren und erläutern (auch, wie mit den Ergebnissen umgegangen werden soll, ob Anpassungen erfolgen, etc.)
- Mit den Kindern die verschiedenen Lebensmittel-Gruppen besprechen und dem Essen zuordnen, z. B.:
  - Was in unserem Mittagsgericht ist Gemüse und was Getreide?
  - Was ist Fleisch und was ist Fisch?
  - Gibt es bei uns auch Süßigkeiten zu den Mahlzeiten?
- mit den größeren Kindern den Wochencheck gemeinsam durchführen



## Frühstück und Vesper im Blick



### Einstieg

- Kinder befragen: Was esst ihr am liebsten zum Frühstück und was zur Vesper? – Ergebnisse gemeinsam dokumentieren
- Alles auf einen Blick? – Speiseplan-Gestaltung prüfen:
  - Sind Frühstücks- und Vesperangebot in einem Wochenplan dargestellt?
  - Sind kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe gekennzeichnet?
  - Ist der Speiseplan für alle (Kinder, Eltern/Familien) lesbar (Bilder, Mehrsprachigkeit)?
- Speiseplan-Check: Frühstücks- & Vesper-Wochenspeiseplan (5 Tage) prüfen:
  - Hilfsmittel: Checkliste aus dem DGE-Qualitätsstandard
    - 🔗 [https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user\\_upload/medien/Poster\\_LMH%C3%A4ufigkeiten/Poster\\_Kita\\_Fruehstueck\\_Zwischenverpflegung.pdf](https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/Poster_LMH%C3%A4ufigkeiten/Poster_Kita_Fruehstueck_Zwischenverpflegung.pdf)
  - Qualitätstool UNSER KITAESSEN
    - 🔗 <https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/kitaverpflegung/webanwendung-unser-kitaessen/>
  - Angebots-Häufigkeiten der einzelnen Lebensmittel-Gruppen pro Woche auszählen und mit Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards abgleichen
  - Ergebnis zeigt, welche Empfehlungen erfüllt sind und wo Verbesserungspotenziale liegen



### Vertiefung

- Angebot der Zwischenmahlzeiten mit dem Mittagsangebot abgleichen und aufeinander abstimmen (mittels Ernährungspyramide & DGE-Qualitätsstandard)
- Lieblingsspeisen der Kinder variieren und einmal wöchentlich im Plan integrieren:
  - z. B. Marmeladen-Brot ⇔ Vollkornbrot + Frischkäse (statt Butter) + Fruchtmus oder Mini-Klecks Marmelade ⇔ Kinder dürfen selber schmieren
- neue Frühstücks- und Vespervarianten gemeinsam ausprobieren und Akzeptanz erproben
  - Tipp: Kleine Schritte – ein neues Rezept pro Monat (siehe Rezeptsammlung)
- Speiseplan kindgerecht gestalten, z. B. mit Bildern zu den Speisen
- Essatmosphäre im Blick: Was bedeutet für uns eine gelungene Mahlzeit?
- Kulturelle Vielfalt am Esstisch leben (z. B. mit Kindern eigene Frühstücksgewohnheiten mit denen anderer Kulturen vergleichen und verkosten)





### Umsetzungstipps

- Alle ins Boot holen: Speiseplan-Check gemeinsam mit Küche/Caterer durchführen, Anpassungen gemeinsam besprechen
- Weniger ist mehr: Angebot für die Zwischenmahlzeiten auf das Wesentliche („Basisbausteine“) reduzieren, Grundrezepturen saisonal variieren
- gemeinsame Überlegungen festhalten für ein Verpflegungskonzept
- Unterstützungsangebote nutzen:
  - Infoseite „Zwischenverpflegung in der KiTa“ der Vernetzungsstelle:  
<https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/kitaverpflegung/zwischenverpflegung-kita/>
  - Beratung der Vernetzungsstelle nutzen, Speiseplan-Check anfragen – Mail an: [info@vernetzungsstelle-kitaverpflegung.de](mailto:info@vernetzungsstelle-kitaverpflegung.de)



### Einbindung von Familie und Kindern

- Feedback-System installieren
  - Kinder & Familien regelmäßig befragen
  - „Küchen-Post-Kasten“ einführen für Familien-Feedback
- Familien-Nachmittag mit Brotdosen-Check: Wie gelingt ein gesundheitsförderlicher Brotdosen-Inhalt?
  - verschiedene Varianten gemeinsam zubereiten und verkosten
  - mittels Ernährungspyramide und Fotokarten weitere Varianten zusammenstellen
  - Tipp: Auch als Vorbereitung auf die Schulzeit für die Vorschulkinder und ihre Familien eine hilfreiche Unterstützung
- Neue Rezepte als „Rezept des Monats“
  - mit Kindern gemeinsam zubereiten und für die Familien fotodokumentieren
  - Rezepte für Familien aushängen oder mitgeben
- Bei einem Elternabend:
  - über ausgewogenes Verpflegungsangebot allgemein informieren
  - erfolgreiche Veränderungen im Speiseangebot vorstellen (zusammen mit Küche/Caterer)



#### Verwandte Themen

- Vesper – Vielfalt entdecken
- Das richtige Maß?! – Portionsgrößen und Abfallvermeidung
- Aushängeschild Speiseplan – bedürfnisgerecht gestalten



## Hintergrundwissen – qualitativ verpflegen


### DGE-Qualitätsstand

Der Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) wurde als Leitfaden für die Gestaltung eines vollwertigen Verpflegungsangebots in verschiedenen Lebensbereichen entwickelt. Er richtet sich als Instrument für die Qualitätsentwicklung an alle Akteure der Gemeinschaftsverpflegung. Die Inhalte basieren auf der aktuellen


wissenschaftlichen Datenlage. Laut DGE-Konzept erläutert der Qualitätsstandard praxisbezogen die Anforderungen an eine optimale Lebensmittelauswahl sowie an die Speiseplanung und -herstellung für die Gemeinschaftsverpflegung. Es wird eine nährstoffoptimierte Verpflegung dargestellt und Qualitätskriterien entlang der gesamten Prozesskette beschrieben, um diese zu ermöglichen. Neben der gesundheitsförderlichen Ausrichtung der Verpflegung wird auf eine nachhaltigere Verpflegung eingegangen. Berücksichtigt werden auch Rahmenbedingungen in den Tageseinrichtungen und rechtliche Bestimmungen zu Hygiene und Kennzeichnung.

Eine ausgewogene Verpflegung muss neben dem Mittagessen auch das Frühstück und Vesperangebot einbeziehen, denn in der Regel werden drei der fünf täglich empfohlenen Mahlzeiten in der Kita eingenommen. Dabei sollten von der Mittagsverpflegung ausgehend noch nicht angebotene Portionen der einzelnen Lebensmittelgruppen auf das Frühstück und Vesper verteilt werden. Dazu bildet der Qualitätsstandard neben Empfehlungen für eine ausgewogene Mittagsverpflegung auch Empfehlungen für eine ausgewogene Zusammenstellung der Frühstück- und Zwischenmahlzeiten ab.

Den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas sowie die aktuellen Checklisten finden Sie im Anhang oder zum Download u. a. auf der Homepage der Vernetzungsstelle Brandenburg:

 <https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/kitaverpflegung/qualitaetsstandards-rahmen-kita/>

Als Vernetzungsstelle Brandenburg unterstützen wir natürlich gern bei der Durchführung der Speiseplanchecks und stehen Ihnen bei Fragen rund um die Verpflegung und Ernährungsbildung beratend zur Seite. Schauen Sie dafür auch gern auf unserer Website vorbei:

 <https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/kitaverpflegung/>



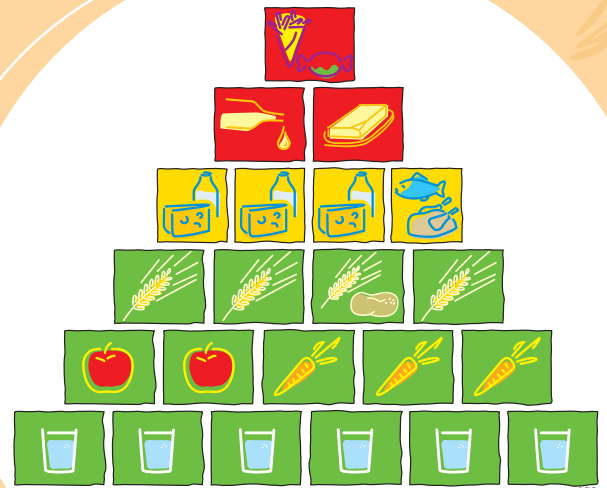




## Hintergrundwissen – qualitativ verpflegen

### Ausgewogene Verpflegung mittels Ernährungspyramide

Neben dem DGE-Qualitätsstandard als Instrument zur Qualitätsentwicklung kann im pädagogischen Alltag die Ernährungspyramide des BZfE (Bundeszentrum für Ernährung) als Instrument der Ernährungsbildung genutzt werden, um z.B. die Lebensmittel der angebotenen Speisen gemeinsam mit den Kindern zu erkunden und Mahlzeiten abwechslungsreich zusammenzustellen. Beide Instrumente beruhen auf den wissenschaftlichen Grundlagen der DGE. Die Ernährungspyramide kann vielfältig im Betreuungsalltag eingesetzt werden, da mit ihr eine ausgewogene Mahlzeitengestaltung für Eltern und Kinder alltagstauglich veranschaulicht und pädagogisch ausgestaltet werden kann. Kinder können mit ihrer Hilfe wichtige Grundlagen zu den einzelnen Lebensmittelgruppen erfahren und die empfohlenen Mengenverhältnisse der einzelnen Lebensmittelgruppen untereinander kennenlernen. Die Pyramide visualisiert die Ernährungsempfehlungen für einen Tag, wobei jedes Kästchen für eine Portion steht. Nicht so optimal gestaltete Tage können über die Woche ausgeglichen werden.



**Bundeszentrum  
für Ernährung**


Das Ampelfarben-System der Pyramide erleichtert das Verständnis und bietet Orientierung:

- Grün** ⇒ reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke
- Gelb** ⇒ mäßig tierische Lebensmittel
- Rot** ⇒ sparsam fett- und zuckerhaltige Lebensmittel (Extras)

### Mahlzeitengestaltung

Die Basis für jede Mahlzeit sollte eine Portion Obst oder Gemüse bilden. Beim Frühstück und der Vesper kann die Obst- bzw. Gemüseportion durch ein Getreideprodukt oder Milch/Milchprodukt ergänzt werden. Aus der Lebensmittelgruppe Fleisch/Wurst/Fisch/Eier sollte max. eine Portion täglich ausgewählt werden. Diese Portion lässt sich gut als Komponente in der Mittagsmahlzeit integrieren. Ein Mittagessen sollte neben einer Portion Gemüse immer eine Sättigungsbeilage aus der Lebensmittelgruppe Getreide/Getreideprodukte oder Kartoffeln enthalten und könnte z. B. durch eine Portion Fisch ergänzt werden.

Das BZfE stellt begleitend zur Ernährungspyramide verschiedene Medien und Materialien zur vielseitigen Nutzung der Pyramide im Betreuungsalltag zur Verfügung:

-  <https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide-die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/>



## Gemeinsam Verpflegungsqualität definieren



### Einstieg

- gemeinsam mit Kindern, Eltern und Kita-Personal einen Austausch zu Ritualen und der Gestaltung rund um das Essen in der Kita durchführen
- mit den Mitarbeiter\*innen auflisten, welche Themen und Situationen im Betreuungsalltag die Verpflegung und die Essenssituation in der Kita betreffen
- mit dem Kita-Personal und den Eltern eine Liste mit positiven Aspekten der Verpflegung erstellen inklusive der Bereiche, die Verbesserungspotential bieten



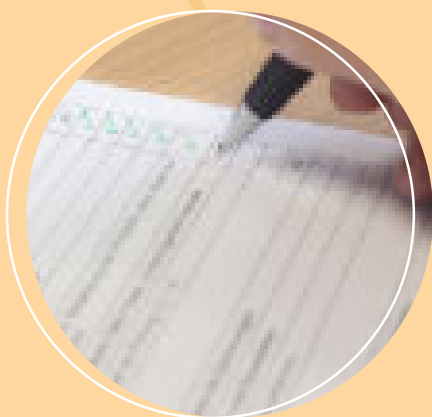
### Vertiefung

- im Kitaausschuss, mit den Mitarbeiter\*innen oder mit allen interessierten Beteiligten aus der Kita eine Vision zur Verpflegung in der Einrichtung formulieren – Wie sieht für uns eine zukunftsfähige und gesundheitsförderliche Kitaverpflegung aus?
- messbare Kriterien aufstellen, mit denen die Verpflegungsqualität abgebildet werden kann, um einen sich entwickelnden Qualitätsprozess zu starten und mit konkreten Zielstellungen voran zu bringen
- in der Einrichtung eine Umfrage zur Verpflegungsqualität durchführen



### Umsetzungstipps

- bestehende vertragliche Regelungen mit dem Caterer (Leistungsverzeichnis) sollten einbezogen und gegebenenfalls angepasst werden
- Leitsätze oder Vorgaben des Trägers zur Verpflegung erfragen und den Träger mit einbeziehen
- gesetzliche Regelungen beachten



### Einbindung von Eltern und Kindern

- Kinder bei der Verpflegung beobachten
- größere Kinder zu Ritualen rund um die Verpflegung in der Familie und Kita befragen
- Eltern einladen, Diskussionen und die Beschäftigung mit dem Thema „qualitative Kitaverpflegung“ aktiv zu begleiten



### Hintergrundwissen

Bevor über Qualität gesprochen werden kann, sollten alle wissen, was darunter verstanden wird. Daher sollten sich alle Beteiligten auf gemeinsame Kriterien zur Einschätzung der Verpflegungsqualität einigen. Die Essens- und Verpflegungsqualität kann dabei verschiedene Dimensionen umfassen, die unterschiedlich gewichtet werden können, z. B.:

- Geschmack und Vielfalt
- Kultur und Tradition
- Ausgewogenheit und Nachhaltigkeit\*
- Organisation der Verpflegung und des Essens
- Messen und Bewerten
- Vertragswesen
- Bildung mit Bezug zur Verpflegung und zum Essen

Um die Dimensionen näher beschreiben zu können, kann unter anderem der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas hilfreich sein. Das Kapitel 2 im Standard (Seite 14f) widmet sich dem Thema „Qualität in der Kitaverpflegung entwickeln“ und gibt hilfreiche Tipps. Wenn Sie hier Unterstützung benötigen, stehen wir als Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Brandenburg gern beratend zu Seite.

<https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/angebote-der-vernetzungsstelle/beratung-und-information-kita-schule/>



*\*Eine nachhaltigere Verpflegung sollte nicht isoliert von einer gesundheitsförderlichen Verpflegung betrachtet werden, da Gesundheit und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen. Auf der Suche nach verschiedenen Ansatzmöglichkeiten für mehr Nachhaltigkeit in der Kitaverpflegung sowie bei der Wahl individueller Wege hin zur kitaeigenen Vision von einer qualitativen und leckeren Verpflegung, kann die virtuelle Übersicht der Vernetzungsstelle Brandenburg Hilfestellung geben:*

<https://prezi.com/i/view/QoGwohHEXNXLV4QB1G9b>



Weiterführende Informationen zur Qualitätsentwicklung finden Sie auch beim NQZ (Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule):

<https://www.nqz.de/kita/qualitaetsentwicklung>



#### Verwandte Themen

- Feedback zur Verpflegung
- Gespräche – Auf dem Weg zum Verpflegungskonzept
- Fortbildungen für Mitarbeiter\*innen

## Nachhaltiger Gestalten – Prozesskette im Blick

Die Gestaltung von gesundheitsförderlicher Verpflegung zählt auch auf eine nachhaltigere Verpflegung ein: eine bunte, pflanzenbasierte Kost rückt in den Mittelpunkt und wird durch tierische Lebensmittel lediglich ergänzt. Das Stichwort hierbei heißt „Planetary Health“ bzw. Planetare Gesundheit, die auch Kitas u. a. durch die bewusste Gestaltung ihrer Mahlzeiten und der Essumgebung positiv beeinflussen können.

Die folgenden Tipps stammen aus unserer Veranstaltung "Virtueller Markt mit Möglichkeiten für eine nachhaltigere Kita-Vesper" (2022). In der Dokumentation finden Sie bei Bedarf auch die Verlinkungen im Klartext.

[https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/wp-content/uploads/Ergebnisdokumentation\\_NachhaltigerVespereKita\\_06102022.pdf](https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/wp-content/uploads/Ergebnisdokumentation_NachhaltigerVespereKita_06102022.pdf)

### Planung- das A & O

- Fokus auf pflanzliche Lebensmittel (siehe Empfehlungen des DGE Qualitätsstandards)
  - **Experten-Tipp (Kantine Zukunft):** mehr Vielfalt z. B. bei Getreidesorten & -produkten wie Dinkel und Grünkern
- Mehr Mut zum Einsatz von Hülsenfrüchten
  - Kern-Broschüre „Regionale Eiweißpflanzen“ (QR Code 1)
  - Leitfaden vom Landeszentrum für Ernährung BW (QR Code 2)
- Geeignete Rezepturen auswählen
  - Kern-Broschüre „Von wegen zwischendurch!“ (QR Code 3)
- Bestehende Rezepturen anpassen
  - **Experten-Tipp (NAHGAST):** Klimaintensive Zutaten reduzieren oder komplett austauschen z. B. Aufstriche aus Hülsenfrüchten statt Wurst, Margarine statt Butter
  - NAHGAST-Rechner (QR Code 4)
- Kalkulation mit bedarfsorientierten Portionsgrößen



1



2



3



4

### Einkauf / Beschaffung

- Saisonale Produkte bevorzugen v.a. beim Obst- und Gemüseangebot
  - Saisonkalender (QR Code 5)
- Regionale Angebote nutzen z. B. Direktvermarktung, Biomärkte, regionale Bio-Molkerei/Bäckerei
  - **Experten-Tipp (Bio kann jeder):** für kleinere Einrichtungen kann der Bezug von Abo-Kisten (z. B. Obst-/Gemüseboxen) wertvoll sein
  - Broschüre Kantine Zukunft „Aus der Region“ (QR Code 6)
- Anteil an Bio-Lebensmitteln schrittweise erhöhen
  - Wie? - Unterstützung durch das Projekt „Bio kann jeder“ (QR Code 7)
  - **Experten-Tipp (Bio kann jeder):** bei Umstellung mit einzelnen Warengruppen beginnen z. B. mit Trockenwaren, wie Nudeln, Grieß, Mehl
- Geringverarbeitete Produkte bevorzugen bzw. selbst herstellen (z.B. Gemüseaufstriche)
- Fair produzierte Waren bevorzugen z. B. bei Importwaren wie Schokolade/Kakao, Bananen
- Waren mit möglichst geringer Umverpackung bevorzugen



5



6



7

### Zubereitung

- Bedarfsorientiert - Angebot eingrenzen und schmackhaft zubereiten (Feedback der Kinder zu Speisen und Portionen berücksichtigen)
- Verwendung des gesamten Lebensmittels (z. B. Gemüsebrühe aus Schalenresten, Pesto aus Möhregrün)
- Vermeidbare Reste reduzieren (z. B. sparsam schälen, falls überhaupt nötig), Obst/Gemüse frisch am Tisch mit den Kindern bedarfsgerecht aufschneiden
- Effizient geplante Arbeitsabläufe, vollständige Auslastung energieeffizienter Geräte
  - Beratungsangebot - Energieagentur der Wirtschaftsförderung Brandenburg (QR Code 8)
- Vesper-Mahlzeiten im Rahmen eines pädagogischen Angebotes gemeinsam mit den Kindern zubereiten
  - Anregungen finden Sie bei „Ich kann kochen!“ (QR Code 9)
  - Hinweise zum hygienischen Umgang bei pädagogischen Kochaktionen (QR Code 10)



8



9



10

### Ausgabe / Beteiligung

- Bedarfsgerechte Portionierung
  - Schüsselsystem: Selbstständiges Tellerfüllen durch die Kinder
- Beteiligung der Kinder rund um die Mahlzeiten kann die Akzeptanz der Speisen erhöhen
  - siehe Idee „Die Prozesskette“
  - **Experten-Tipp (Kantine Zukunft):** Kindgerechter d. h. für Kinder „lesbarer“ Speiseplan mit Bildern und auf Augenhöhe
- Sinnesschulungen während der Vesper
  - **Experten-Tipp (Ich kann kochen!):** „Praktische Ernährungsbildung beginnt bereits beim Entdecken alltäglicher Lebensmittel!“ z. B. lassen sich mit verschiedenen Apfelsorten Unterschiede in Geschmack, Aussehen und Konsistenz entdecken

### Entsorgung – Umgang mit Resten

- Abfall-Management einführen: Wann entstehen wie viele Reste und warum?
  - **Experten-Tipp (MehrWert21):** Produktionsmengen, Ausgabereste und Tellerreste dokumentieren z. B. mit dem Küchenmonitor (QR Code 11)
  - **Experten-Tipp (Restlos Glücklich e.V.):** Kinder als Lebensmittelretter\*innen (z. B. Brot vom Vortag beim Bäcker retten und zu Semmelbröseln verarbeiten)
  - Kinder beteiligen: gemeinsam Vesperabfälle messen und Reduktionsstrategien entwickeln
  - Material von Restlos Glücklich e.V. z. B. „Abfalldokumentationsplakat“ (QR Code 12)
  - Infolyer Lebensmittel-Verschwendung vermeiden für
    - Kitaträger (QR Code 13)
    - Pädagogisches Personal (QR Code 14)
    - Eltern (QR Code 15)



11



12



13



14



15



## Das richtige Maß – Portionsgrößen und Abfallvermeidung



### Idee

- Blick in Ausgabe-Schüsseln und Reste-Eimer: Wovon war zu viel und wovon zu wenig da?
  - eine Woche lang Mahlzeiten-Reste (mit Einzel-Komponenten) erfassen
  - Zahlen der essenden Kinder dokumentieren
  - Kinder fragen: Sind alle satt geworden?
- Portionsgrößen über das Handmaß mit den Kindern ausprobieren:  
„Wieviel passt in meine Hand?“ – eine Portion ...
  - groß-stückiges Obst/Gemüse bzw. ganze Früchte, Süßigkeiten = 1 Hand voll
  - klein-stückiges Obst/Gemüse/Salat, Hülsenfrüchte, Sättigungsbeilagen wie Nudeln, Kartoffeln oder Müsli = 2 Händevoll (Handschale)
  - Brot, Käse = eine Scheibe, so groß wie 1 Handfläche + Finger
  - Fleisch, Fisch oder z. B. Tofu = 1 Handteller (ohne Finger)




### Erweiterung

- Handmaß-Portionsgrößen der Kinder wiegen und fotografieren
  - Ergebnisse mit angebotenen Portionsgrößen & Orientierungswerten der DGE vergleichen
  - mit Küche/Caterer Anpassungsmöglichkeiten diskutieren und umsetzen (z. B. Fleischportionen reduzieren, Gemüseportionen vergrößern)
- Dokumentation der Speise-Reste mit Kindern besprechen: Haben wir viele Reste? Wenn ja, warum? Was passiert damit? Was können wir gemeinsam dagegen unternehmen? – Lösungsvorschläge gemeinsam umsetzen



### Umsetzungstipps und Verknüpfung mit der Verpflegung

- Handmaß bei Frühstück und Vesper mit den Kindern üben
- Handmaß-Fotos der Kinderhände neben Speiseplan hängen
- Geschirr auf die Portionsgrößen der Kinder anpassen (kleineres Geschirr bevorzugen)
- Küche/Caterer und Ausgabe: Einführung eines Kellenplans, z. B.:  
 [https://www.bildungsinstitut-rlp.drk.de/fileadmin/downloads/Bereitschaften/Fachdienstausbildung\\_Verpflegungsdienst/Hintergrundinfos/02\\_Kellenplan.pdf](https://www.bildungsinstitut-rlp.drk.de/fileadmin/downloads/Bereitschaften/Fachdienstausbildung_Verpflegungsdienst/Hintergrundinfos/02_Kellenplan.pdf)
- Ausgabeschüsseln nur bei Bedarf nachfüllen und Vorlagebesteck sinnvoll wählen (orientiert an den Kinderportionen, gut händelbar für Kinder)



### Einbindung von Eltern

- Handmaß-Portionsgrößen als Fotos für Orientierung zu Hause weitergeben
- mit Elternabend sensibilisieren: Handmaß-Portionsgrößen Kinder vs. Eltern, Mengen abwägen



### Hintergrundwissen


Das „richtige Maß“ für die Portionen am Kita-Esstisch zu finden ist eine große Herausforderung und gelingt selbst erfahrenen Fachkräften nicht immer. Trotz täglicher Schwankungen beim Appetit der Kinder lohnt es sich, regelmäßig die Portionsgrößen sowie die Speiseabfall-Mengen in den Blick zu nehmen. In der Küche können zeitliche und monetäre Ressourcen gespart werden, wenn die Portionsgrößen regelmäßig an die Bedarfe der zu versorgenden Kindergruppen angepasst werden. Eine erste Orientierung, welche Portionsgrößen für welche Lebensmittel-Komponenten in den verschiedenen Altersgruppen angemessen sein können, bieten der DGE-Qualitätsstandard

 [https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user\\_upload/medien/DGE-QST/DGE\\_Qualitaetsstandard\\_Kita.pdf](https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf)

sowie die DGE-Leitfäden für das Mittagessen

 <https://www.dge.de/fileadmin/dok/gemeinschaftsgastronomie/einrichtungen/kitas/Kita-Leitfaden-DGE-Kita.pdf>

und die Zwischenverpflegung


 <https://www.dge.de/fileadmin/dok/gemeinschaftsgastronomie/einrichtungen/kitas/Kita-Leitfaden-Zusatzmodul-Fruehstueck-Zwischenverpflegung.pdf>




Im Alltag ist das Handmaß eine deutlich einfachere Orientierung für Portionsgrößen, denn unter einer Scheibe Brot so groß wie unsere eigene Handfläche kann man sich deutlich mehr vorstellen als unter 50-80 g Brot. Zudem lernen Kinder beim Einsetzen des Handmaßes eine einfache Orientierungshilfe kennen, die sie dabei unterstützt, sich nur so viel auf den Teller zu nehmen, damit auch für das letzte Kind noch genug in der Ausgabeschüssel ist. Diese Handlungskompetenz kann einen Beitrag zur Prävention von kindlichem Übergewicht leisten. Auch Fachkräfte können sich die Kinderhände immer wieder als Orientierung für Portionsgrößen vor Augen rufen, um Teller nicht zu voll zu machen. Je versierter die Kinder mit ihren eigenen Portionen werden, desto weniger Reste landen im Müll.

Der Blick in die Abfall-Eimer und die Dokumentation der Abfälle regt die Kinder zum forschenden Lernen an und bietet vielseitige Möglichkeiten, selbst Lösungsansätze zu entwickeln und deren Wirksamkeit zu prüfen. So können die Kinder selbst einen Bezug zwischen den Portionen auf ihrem Teller und den Resten im Abfalleimer herstellen und nachvollziehen, welche Folgen ihr Handeln hat und wie sie Einfluss auf das Ergebnis nehmen können – so wird Selbstwirksamkeit gestärkt und Bildung für nachhaltige Entwicklung praktisch umgesetzt. Obendrein können mit diesen Ansätzen pädagogische Fachkräfte, Küche und Kinder einen Beitrag zu einer nachhaltigeren und gesünderen Essumgebung in der Kita leisten.

Beim Handmaß unterstützten die Begleitmaterialien zur Ernährungspyramide:


 <https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/ernaehrungspyramide-wie-gross-ist-eine-portion/>

Unterstützungsinstrumente zur Restedokumentation finden Sie bei der Verbraucherzentrale NRW:

 [https://www.kita-schulverpflegung.nrw/sites/default/files/2023-01/nix-kommt-weg\\_anleitung-fur-kita-schule-caterer\\_speiseabfalle-messen-und-auswerten-2022.pdf](https://www.kita-schulverpflegung.nrw/sites/default/files/2023-01/nix-kommt-weg_anleitung-fur-kita-schule-caterer_speiseabfalle-messen-und-auswerten-2022.pdf)

Pädagogisches Begleitmaterial für die Abfall-Dokumentation:

 <https://www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt/digitalekruemelkiste>

 [https://www.restlos-gluecklich.berlin/wp-content/uploads/2022/02/2022\\_Kitaprojekt\\_Abfallposter\\_digital.pdf](https://www.restlos-gluecklich.berlin/wp-content/uploads/2022/02/2022_Kitaprojekt_Abfallposter_digital.pdf)



## Gespräche – Auf dem Weg zum Verpflegungskonzept

Wege zu einem einrichtungsspezifischen Verpflegungskonzept sind individuell und vielseitig, Kommunikation aller Beteiligten ist hierbei ein wichtiger Gelingensfaktor.



### Einstieg

- Kitaausschuss, Küchenpersonal und/oder Speisenanbieter besprechen, inwieweit der DGE-Qualitätsstandard bereits angewendet wird und zukünftig die Qualität bestimmen soll
- Erzieher\*innen diskutieren, in welchen Bereichen des pädagogischen Angebotes das Thema ‚Ernährung und Verpflegung‘ integriert werden kann und wo Kooperationspartner eingebunden werden könnten
- im Kitaausschuss wird besprochen, ob und welche Regelungen zur Verpflegung veröffentlicht werden



### Vertiefung

- Küchenpersonal unterbreitet dem Kitaausschuss Vorschläge, wie die beschriebene Qualität (siehe „Verpflegungsqualität definieren“) gesichert werden kann
- Erzieher\*innen erstellen einen Pool an Angebotsideen, die sich mit der Verpflegung und Ernährungsbildung beschäftigen
- Kitaausschuss erarbeitet einen Steckbrief zu Verpflegung und Ernährungsbildung, der an interessierte Eltern ausgegeben werden kann



### Umsetzungstipps

- auf Freiwilligenbasis kann sich eine Arbeitsgruppe (aus Küchenpersonal, Pädagog\*innen und Eltern) gründen, die sich regelmäßig zur Verpflegung und Ernährungsbildung der Kita austauscht
- Kinder stehen im Zentrum der Gespräche, weshalb angestoßene Veränderungen erprobt und deren Akzeptanz ermittelt werden sollten
- Schnittstellen zwischen Verpflegung und den Bereichen elementare Bildung, Personalentwicklung und Qualitätsmanagement, Beobachtung und Dokumentation, Partizipation von Kindern, Kooperationspartner und Unterstützungssysteme sollten genutzt werden



### Einbindung von Eltern und Kindern

- Eltern können und sollten, basierend auf beruflichen Kompetenzen und privaten Interessen, in die Diskussionen eingebunden werden
- Eltern können über die Diskussionsergebnisse z. B. per Aushang informiert werden



### Hintergrundwissen

Ein Verpflegungskonzept zeigt, wie das Essen und Trinken in der Kita geregelt ist und was darüber hinaus unter dem Begriff „Verpflegung“ verstanden wird. Es reiht sich in die anderen Konzepte ein, die Kitas/Träger für ihre Profilbildung erarbeiten (z. B. pädagogisches Konzept). Die Träger sind nicht dazu verpflichtet, ein Verpflegungskonzept auszuarbeiten, jedoch ist es empfehlenswert, da dies Verbindlichkeit, Transparenz und Sicherheit liefert.

Wichtig ist, dass das Verpflegungskonzept im Einklang mit dem Gesamtkonzept der Kita steht und vom Träger vorgegebene Rahmenbedingungen sowie gesetzliche Anforderungen an die Verpflegung berücksichtigt werden. Bei der Erstellung eines Verpflegungskonzeptes ist es hilfreich, wenn neben den Essenszeiten und dem Ort der Produktion auch andere Aspekte wie z. B. die gesundheitliche Ausrichtung, die Integration in die pädagogische Arbeit, Wege der Kommunikation und damit auch die Einflussnahme auf die Verpflegung einbezogen werden.

Um die Verpflegung möglichst vollständig zu beschreiben, ist es hilfreich, den gesamten Prozess von der Speiseplangestaltung bis zum Verzehr des Mittagessens darzustellen. Sinnvoll ist es, weitere Teilaspekte wie die Erstellung und Anpassung von Rezepten, den Einkauf und die Herstellung, bzw. Bestellung und Transport und auch die Kommunikation dazu innerhalb der Kita ins Verpflegungskonzept aufzunehmen. Zudem sollte dargestellt werden, wie die Einhaltung der aufgeführten Inhalte sichergestellt werden kann.

Das Verständnis von Verpflegung und Ernährungsbildung kann also im Rahmen des Kitakonzeptes dargestellt und veröffentlicht werden.

Weitere Informationen zum Thema Ernährung und Verpflegungskonzept finden Sie unter anderem auf der Internetseite der Vernetzungsstelle Brandenburg sowie auf der Internetseite der Verbraucherzentrale NRW (Hilfestellung zur Ausgestaltung eines Verpflegungskonzeptes):

 <https://www.verbraucherzentrale.nrw/verpflegungskonzept>



#### Verwandte Themen

- Gemeinsam Verpflegungsqualität definieren
- Aushängeschild Speiseplan – bedürfnisgerecht gestalten
- Feedback zur Verpflegung



## Aushängeschild Speiseplan – Bedürfnisgerecht gestalten



### Einstieg

- Speiseplan hinsichtlich der gesetzlichen Anforderungen prüfen
- (Vertragliche) Qualitätsanforderungen an die Verpflegung auf die Kennzeichnung des Speiseplanes anwenden (z. B. Bio, saisonal, vegetarisch, Wunschgerichte)
- Einsatz von Bildern zur Darstellung des Mittagessens diskutieren, um die Lesbarkeit für die Kinder zu gewährleisten



### Vertiefung

- Frühstücks- und Vesperangebot in den Speiseplan integrieren und dabei die Lesbarkeit für Kinder beachten
- Hauptzutaten der Speisen bildhaft darstellen
- gesetzliche und vertragliche Anforderungen in eine kindgerechte Bildsprache übertragen



### Umsetzungstipps

- wie bei einer Art Memory Bilder des Essens mit den servierten Gerichten abgleichen – erkennen die Kinder die abgebildeten Gerichte wieder?
- mit den Kindern bestimmte Symbole (z. B. ein Huhn, eine Getreideähre) den servierten Gerichten zuordnen, damit die Kinder zwischen den Symbolen im Speiseplan und den Gerichten, bzw. den Lebensmitteln, eine Verknüpfung herstellen können
- Anpassungen in der Gestaltung des Speiseplans mit der Küche besprechen



### Einbindung von Eltern und Kindern


- Eltern auf Veränderungen bei der Darstellung des Speiseplanes hinweisen
- Eltern zur Gestaltung des Speiseplanes befragen
- mit Kindern Bilder aussuchen und besprechen, die das jeweilige Gericht so abbilden, dass die Kinder den Speisplan lesen können





### Hintergrundwissen

Der Speiseplan hat mehrere Anforderungen zu erfüllen. Ein wichtiger Aspekt ist, dass er die gesetzlichen Vorgaben erfüllen muss. Dazu gehören vor allem die Kennzeichnung der relevanten Zusatzstoffe und Allergene und die richtige Verwendung z. B. des Bio-Siegels. Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrem Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt. So sich der Speiseplan an die Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards hält, sollte dies sichtbar gemacht werden. Die Lesbarkeit für Kinder und Eltern kann zusammen mit den Zielgruppen kreativ angegangen werden. Durch den Einsatz von Bildkarten wird allen eine Teilhabe am täglichen Speiseangebot ermöglicht. Bildkarten können einmal wöchentlich mit den Kindern als bebildeter Speiseplan zusammengestellt werden. Genutzt werden kann dafür z.B. das Bildkartenset "Mahlzeit! Der Kita-Speiseplan in Bildern" von Don Bosco:

 <https://www.donbosco-medien.de/mahlzeit-der-kita-speiseplan-in-bildern/t-1/2778>



Welche Kriterien bei der Gestaltung des Speiseplans beachtet werden sollten, finden Sie auch im DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas.



#### Verwandte Themen

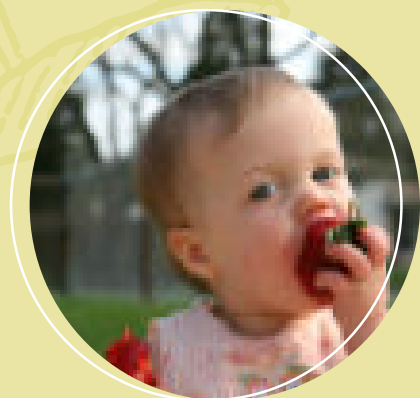
- Speiseplanchecks
- Gespräche – Auf dem Weg zum Verpflegungskonzept
- Feedback zur Verpflegung

## Feedback zur Verpflegung



### Einstieg

- übliche Kommunikationswege in der Einrichtung nutzen, um sich mit Eltern und Kindern über die Verpflegung auszutauschen
- Kinder beim Essen beobachten und sie zu ihrem Essverhalten (Ablehnen einzelner Lebensmittel oder Nachschlag nehmen) wertneutral befragen
- Erwartungen der Kinder beim Blick auf den Speiseplan abfragen und dokumentieren
- mit Eltern über die Verpflegung oder das Essverhalten der Kinder sprechen



### Vertiefung

- Erwartungen der Kinder an Speisen mit ihrem Essverhalten vergleichen
- Eltern auf üblichen Kommunikationswegen zu Verpflegungsthemen befragen:
  - Gestaltung des Speiseplans (z. B. Bezeichnung der Gerichte)
  - Auswahl, Zusammenstellung und Vielfalt der Speisen in der Kita-Verpflegung
  - häusliche Verpflegung (z. B. Lebensmittelauswahl, Essenszeiten, Verhalten der Kinder)
- Kinder das Essen bewerten lassen und dabei Geschmack und Aussehen sowie Vorlieben und Abneigungen besprechen



### Umsetzungstipps

- formale Treffen mit den Eltern (z. B. Entwicklungsgespräche) nutzen
- Mitarbeiter\*innen der Küche/des Caterers in Teile der Befragungen einbeziehen
- Ergebnisse mit der Küche bzw. dem Speisenanbieter auswerten und eventuelle Anpassungen diskutieren
- Verpflegungssituationen als Gesprächsanlässe mit Kindern nutzen, um z. B. mehr über die Akzeptanz der Verpflegung bei den Kindern zu erfahren (z. B. heute habe ich mich getraut ... Lebensmittel/Gericht... zu probieren, obwohl ich es eigentlich ... finde)
- auf positive und wertschätzende Kommunikation über das individuelle Essverhalten achten



### Weitere Einbindung von Eltern und Kindern

- Ergebnisse der Befragungen veröffentlichen
- Eltern dazu aufrufen, sich aktiv an der Entwicklung der Verpflegung in der Kita zu beteiligen
- Eltern dazu animieren, mit Kindern auch daheim über die Kitaverpflegung zu sprechen (Was hat heute besonders lecker geschmeckt? Warum hast du heute ... Lebensmittel/Gericht ... probiert/nicht probiert?)



### Hintergrundwissen

Eine erfolgreiche Kommunikation ist immer dann möglich, wenn auf den Wegen und Kanälen Informationen ausgetauscht werden, die die Kinder und Eltern auch üblicherweise nutzen. Die Herausforderung besteht für Kitas darin, verwertbare Informationen einzusammeln und diese auf die Verpflegung zu übertragen. Hier können Kinder genauso eine Meinung zum Essen haben wie ihre Eltern – diese Sichtweisen können unterschiedlich sein.

Mögliche Optionen für das Feedback der Kinder:

- 3 Smilies: 😊 – 😐 – 😞
- Ampelfarben (grün – gelb – rot)
- Marmor-Schale (3, 2, 1 oder keine Marmor)

Diese Feedback-Methoden machen eine Dokumentation der Ergebnisse möglich, müssen jedoch gut mit den Kindern geübt und besprochen werden.

Weitere Informationen zur Umsetzung eines Lob- und Beschwerdemanagements für die Kitaverpflegung finden Sie im DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas.



#### Verwandte Themen

- Einstieg: Komm auf den Geschmack
- Speiseplanchecks
- Gespräche – Auf dem Weg zum Verpflegungskonzept
- Dokumentation und Transparenz in der Verpflegung

## Fortbildungen für Mitarbeiter\*innen



### Einstieg

- Teaminternen Austausch zu Fortbildungswünschen und -angeboten initiieren
- interne Kommunikationsstrukturen schaffen, um den Wissenstransfer von Inhalten absolvierter Fortbildungen einzelner Mitarbeiter\*innen zu gewährleisten
- Erstellung eines Fortbildungsplans für die Mitarbeiter\*innen



### Vertiefung

- Erstellung von Aufgabenprofilen der Mitarbeiter\*innen unter Abgleich mit deren Qualifikationen, um daraus resultierenden Fortbildungsbedarf abzuleiten
- konkrete Maßnahmen diskutieren und etablieren, wie erworbenes Wissen der Mitarbeiter\*innen in den Kitaalltag integriert und unabhängig von ihnen für die Kita genutzt werden kann



### Umsetzungstipps

- Interesse der Mitarbeiter\*innen und ihre Bereitschaft, sich mit dem Thema zu beschäftigen sind Voraussetzung
- neben den Qualifikationen der Mitarbeiter\*innen auch die Ressourcen, Räumlichkeiten, Material und Zeit beachten
- neue Erkenntnisse aus der Ernährungsbildung zeitnah in die Gestaltung der Verpflegungssituation integrieren
- Veränderungen in der Verpflegung durch Ernährungsbildung begleiten (z. B. Einführung DGE-Qualitätsstandard, vegetarische Menülinie, Buffet, zuckerfreier Vormittag)



### Einbindung von Eltern und Kindern

- Kinder und Eltern aktiv in die Umsetzung von Neuerungen im Kitaalltag einbinden, indem z. B. neue Rezepte vorgestellt und mit Kindern ausprobiert werden, über Veränderungen bei der Verpflegung vorab informiert wird oder Eltern sich an der Ernährungsbildung beteiligen





## Hintergrundwissen


In der Kita werden den Kindern in der Regel drei bis vier der empfohlenen fünf Tagesmahlzeiten angeboten. Die Kita übernimmt somit den Hauptanteil der täglichen Versorgung. Neben einer gesundheitsförderlichen Verpflegung sollten auch eine alltagsintegrierte Ernährungsbildung sowie die Kommunikation mit den Eltern Schwerpunkte der täglichen Arbeit sein. Daher ist es nicht nur im Fall der Ausschreibung der Verpflegungsleistung von Vorteil, wenn auch Vertreter\*innen der Kita ausreichend Kompetenzen in Bezug auf die Definition und Kontrolle der Verpflegungsqualität besitzen. Wünschenswert ist zudem ein gemeinsames Verständnis der Mitarbeiter\*innen zur Verpflegung und Ernährungsbildung (Stichwort Verpflegungskonzept).

Häufig ist es ratsam, dass einige Mitarbeiter\*innen sich als Verpflegungsbeauftragte oder Ernährungsexpert\*innen der Einrichtung weiterqualifizieren, um ihr Wissen an die Kolleg\*innen weiterzugeben.

Eine Möglichkeit zur Weiterbildung bietet die Sarah Wiener Stiftung, die pädagogisches Personal zu Genussbotschafter\*innen ausbildet.

 <https://ichkannkochen.de/>

Aktuelle Angebote zu Fortbildungsveranstaltungen rund um die Themen Verpflegung und Ernährungsbildung finden Sie auch bei uns auf der Website unter ‚Aktuelles‘ – ‚Termine und Fortbildungen‘

 <https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/aktuelles/termine/>



### Verwandte Themen

- Speiseplanchecks
- Gemeinsam Verpflegungsqualität definieren
- Gespräche – Auf dem Weg zum Verpflegungskonzept
- Themenbereich „Ernährungsbildung in der Kita“



## Impressum

### Herausgeber

Projektagentur gGmbH  
Projekt Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Brandenburg  
Gutenbergstraße 15  
14467 Potsdam

### Druck

myflyer GmbH  
Nicolaus-Zech-Str. 64 - 68  
96450 Coburg

### Gestaltung

luehrix.de

### Bildnachweise

Cover: © stock.adobe.com, marisc  
Wasser und Getränke / Orangensaftglas: © stock.adobe.com, photka  
Beitragung / Vesper – Vielfalt entdecken: © stock.adobe.com, HLPphoto  
Beitragung / Vesper – Vielfalt entdecken / Hintergrundwissen: © stock.adobe.com, Andrey Kuzmin  
Ernährungspyramide: © Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Alle anderen Fotos sind lizenzfreie Bilder von pixabay.com.



Träger der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Brandenburg ist die Projektagentur – Gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung von Bildung, Kultur und Umweltschutz (PA) mbH.

Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Brandenburg wird vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz (MSGIV) und vom Ministerium für Bildung, Jugend und Sport (MBS) des Landes Brandenburg finanziert und unterstützt.