

Korngesundes
Frühstück –
na klar!



Aktionsmappe für Kindergärten



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Einführung	4
Feedback-Fax	5
Wettbewerbsanmeldung	6
● Kapitel 1: Sachinformationen	7
1.1. Grundlagen der gesunden Kinderernährung	
1.2. Die Bedeutung des Frühstücks	
1.3. Umsetzung im Kindergarten	
● Kapitel 2: Materialien für den pädagogischen Alltag mit Kindern	21
2.1. Essen mit allen Sinnen	
2.2. Gesund und lecker	
2.3. Sinnesparcours – Apfel und Hafer	
2.4. Vollkorn = Fitkorn	
2.5. Rund um den Hafer	
2.6. Wir erforschen unser Müsli	
2.7. Multi-Kulti	
2.8. Frühstück zu allen Jahreszeiten	
2.9. Spiel: Wer füllt als Erster die Müslischüssel?	
● Kapitel 3: Aktionsvorschläge	43
3.1. Wo kommt das Essen her?	
3.2. Das Auge isst mit	
3.3. Frühstücksbüffet für Prinzen und Prinzessinnen	
3.4. Wir machen eine Frühstücksparty	
● Kapitel 4: Elternarbeit	53
4.1. Elternbriefe	
4.2. Elternabend	
4.3. Kurzübersicht	
Literatur- und Adressenverzeichnis	60



Vorwort

Sehr geehrte Erzieherinnen, sehr geehrte Erzieher,

keine Frage – **auf das Frühstück kommt es an!** Nur wer frühstückt, hat Energiereserven für den ganzen Tag. Das gilt nicht nur für Erwachsene, sondern ganz besonders für Kinder, die von morgens bis abends in Bewegung sind. Wie aber sieht ein Frühstück für aktive Frühstarter aus und wie kann man schlappe Morgenmuffel nachhaltig munter machen? Die vorliegende Aktionsmappe hat die Antwort parat: ein **„korngesundes Frühstück – na klar!“**

Unser Ziel ist es, Sie im Bemühen um ein **gesundes Essverhalten** unserer Kinder **tatkräftig zu unterstützen**. Für die **kreative Ernährungserziehung** haben sich die Autorinnen eine Menge einfallen lassen. Engagiert als Erzieherin und Ernährungsberaterin in Hort und Kindergarten, haben sie hier aus einer langjährigen Erfahrung ihr Wissen mit vielen **Ideen und zahlreichen Vorschlägen** für Sie zusammengestellt.

Zunächst gibt Ihnen die Mappe Basisinformationen zur **gesunden Kinderernährung**. Im Anschluss daran schlagen die Autorinnen eine Fülle an Materialien und handfesten Tipps für den **pädagogischen Alltag** und **besondere Aktionen rund um's gesunde Frühstück vor**. Dabei steht das **spielerische Lernen** und **aktive Entdecken** mit den Kindern stets im Vordergrund. Angereichert sind die Vorschläge **mit zahlreichen Rezepten** für den Koch- und Backspaß in der Gruppe oder das Ausprobieren daheim.

Auch die **Elternarbeit** kommt nicht zu kurz: **Praxiserprobte Hinweise** und eine Auswahl an Kopiervorlagen machen den nächsten Elternabend für Sie zum Kinderspiel.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Genuss beim „korngesunden Frühstück“!

Ihre Köllnflockenwerke, Peter Kölln KGaA

Elmshorn, im Februar 2002

Jörg Büttner
Marketing

Marlies Wöhrmann
Dipl. Oecotrophologin

Sachinformation

1.1. Grundlagen der gesunden Kinderernährung

Ernährungsgewohnheiten werden sehr früh geprägt. Es liegt in der Verantwortung von Eltern und Erziehern, Kinder zu einer eigenverantwortlichen und gesundheitsorientierten Ernährung anzuleiten. Kinder sind flexibel, interessiert und lernbereit. Diese Chance kann durch eine praxisbezogene, handlungsorientierte Ernährungserziehung in Kindereinrichtungen optimal genutzt werden.



Flocki und Naschkatz führen durch die Mappe



Optimierte Mischkost

Ein wissenschaftlich anerkanntes Konzept für eine gesunde und schmackhafte Kinderernährung bietet die „Optimierte Mischkost“, entwickelt vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund. Aus den ganz normalen Grundnahrungsmitteln lässt sich eine gesunde und kindgerechte Kost zusammenstellen, die alle notwendigen Nährstoffe liefert.

Man nehme:

- **reichlich** pflanzliche Lebensmittel und Getränke
- **ausreichend** tierische Lebensmittel
- **sparsam** fettreiche Lebensmittel

Sachinformation



Empfohlene Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte

Lebensmittel	Menge	2–3 Jahre	4–6 Jahre	7–9 Jahre	
Getränke	ml/Tag	700	800	900	reichlich
Brot/Getreide (-flocken)	g/Tag	120	170	200	pflanzliche LM, keine Begrenzung nach oben!
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide	g/Tag	100	120	140	reichlich
Gemüse	g/Tag	120	180	200	reichlich
Obst	g/Tag	120	180	200	reichlich
Milch* u. Milchprodukte	ml(g)/Tag	330	350	400	ausreichend
Fleisch, Wurst	g/Tag	50	60	70	tierische LM, Obergrenze einhalten!
Eier	St./Wo	1–2	2	2	ausreichend
Fisch	g/Wo	70	100	150	ausreichend
Margarine, Öl, Butter	g/Tag	15	20	25	sparsam, fettreiche LM!

*100 ml Milch entsprechen ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse



Lebensmittel mit geringer Nährstoffdichte

Altersgruppe	Menge	Kleinkinder Schulkinder	
z. B. Kuchen, Süßigkeiten	g/Tag	< 50	sehr sparsam
Marmelade, Zucker	g/Tag	< 10	sehr sparsam

Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, Dortmund



Sachinformation

Von Obst, Gemüse, Kartoffeln, Getreide und kalorienarmen Getränken dürfen Kinder soviel nehmen, wie sie möchten. Bei den tierischen Lebensmitteln sollten die empfohlenen Obergrenzen eingehalten werden. Fettreiche Lebensmittel sollten sparsam verwendet werden. Geringe Mengen Süßigkeiten haben in einem sonst ausgewogenen Speiseplan auch ihren Platz. Kinderfertiggerichte bieten vom Nährstoffgehalt her keinen Vorteil gegenüber normal zubereiteten Gerichten aus Gemüse, Vollkorn und Kartoffeln. Eine Ernährung nach den Empfehlungen der Optimierten Mischkost liefert eine gesunde, nährstoff- und vitalstoffreiche Kost, die Kinder für Wachstum, Entwicklung und Gesundheit brauchen. Sie ist praktikabel, geeignet für die ganze Familie und legt wichtige Grundsteine für ein gesundes Essverhalten der Kinder.

Ernährungspyramide

Eine anschauliche Orientierung für Menge und Zusammenstellung der Lebensmittel gibt auch die Ernährungspyramide (S. 19).

Getränke

Kinder benötigen je nach Alter, Bewegung und Wetter 1 bis 1,5 l Flüssigkeit pro Tag (etwa 6 große Gläser). Ideale Durstlöscher sind Trinkwasser, stilles Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, verdünnte Obstsäfte (1:2 mit Wasser). Trinkmilch zählt nicht zu den Getränken!

Getreide und Getreideprodukte, möglichst aus dem vollem Korn

Getreide und Getreideprodukte sind unsere wichtigsten Lebensmittel und nehmen daher viel Platz ein im täglichen Speiseplan. Sie sind gesund, relativ preiswert und vielseitig verwendbar. In allen Ländern der Erde gehören Getreide und Nahrungsmittel aus Getreide zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln und sind aus dem Speiseplan nicht wegzudenken (s. Tabelle S. 10). Werden bei der Verarbeitung die nährstoffreichen Randschichten des Getreidekorns entfernt, gehen wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiße und Ballaststoffe verloren. Bei Vollkornmehl und anderen Vollkornprodukten, wie z.B. bei kernigen oder zarten Haferflocken, bleiben diese wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Hafer ist das wertvollste heimische Getreide, denn er enthält eine Vielzahl wichtiger Nähr- und Aufbaustoffe in hoher Konzentration und ausgewogener ernährungsphysiologischer Qualität (s. Abbildung S. 10). Nicht nur Brot, sondern Müsli, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Bratlinge und Vollkornpizza sind beliebte Lebensmittel für Kinder.

Sachinformation



Das Haferkorn



Geografie des Getreideanbaus

Getreide	Verarbeitungsform/Sorten	Land
Buchweizen	Mehl, Grütze	Rußland, Frankreich
	Couscous : gedämpfter, getrockneter und zu Kugeln geformter Hartweizengrieß	Nordafrika
	Bulgur : grob zerkleinerter, gedämpfter und getrockneter Hartweizengrieß	Mittlerer Osten, v.a. Türkei
Gerste	Flocken, Grütze	Weltweit, z.B. Europa, Südamerika
	Graupen : geschliffene und polierte Gerstenkörner	Europa
Hafer	Flocken (zarte und kernige), Instantflocken, Mehl, Grütze	Europa, Australien
Hirse	Flocken	Afrika
Mais	Mehl, Popcorn	Amerika
	Polenta : Maisgrieß	Italien
Reis	Naturreis, Langkorn, Rundkorn	Asien (Indien, China)
	Roter Reis	Frankreich
Roggen	Mehl, Flocken, Schrot	Europa
Weizen	Mehl, Flocken, Grieß, Schrot	Europa, Amerika

Sachinformation



Öfter mal Kartoffeln

Kartoffeln sind ein ideales Lebensmittel für die Kinderernährung und sollten mindestens zwei mal die Woche frisch gekocht auf dem Speiseplan stehen. Sie sind kohlenhydratreich (Stärke), nahezu fettfrei und enthalten wertvolles Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Damit die wertvollen Inhaltsstoffe auch auf dem Teller landen, Kartoffeln möglichst mit Schale kochen, nicht wässern, nur in wenig Wasser dämpfen und nicht lange warm halten!

Vorsicht: Grüne Stellen an Kartoffeln immer großzügig entfernen.



Reichlich Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte

Gemüse und Obst liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe und sollten daher reichlich verzehrt werden. Außerdem sind sie sehr sättigend bei relativ wenig Kalorien. Die bundesweite Kampagne „5 am Tag“ empfiehlt 5 Portionen am Tag, wobei als einfache Messeinheit eine Portion der Menge entspricht, die in eine Kinderhand passt. Für die Erhaltung der Inhaltsstoffe sollte möglichst frische Ware verwendet und schonend zubereitet werden (dünsten, mit wenig Wasser).

Gemüse ist sehr vielseitig verwendbar und kann viel Abwechslung in den Speiseplan bringen. Etwa die Hälfte der verzehrten Menge sollte unerhitzt als Rohkost, Salat und Frischobst verzehrt werden.

Hülsenfrüchte sollten einmal im Wochenspeiseplan auftauchen, z.B. als Eintopf oder Bratlinge. Sie enthalten wertvolles Eiweiß, Vitamine und Ballaststoffe.

Hinweis: Hülsenfrüchte müssen immer ausreichend gekocht werden.

Leider lehnen Kinder Gemüse oft ab. Hier sind einige Vorschläge, wie man Kindern Gemüse schmackhaft machen kann:

- Gemüse in beliebten Speisen „verstecken“ z. B. Nudelsoßen, Aufläufe, Bratlinge oder Puffer mit kleingeschnittenem Gemüse anreichern.
- Pürierte Gemüsesuppen werden eher akzeptiert als bunte Gemüsesuppen mit Gemüsestückchen.
- Oft essen Kinder Gemüse, wie z.B. Gurken, Möhren, Paprika und Kohlrabi am liebsten roh aus der Hand, evtl. mit Soßen zum Dippen, als Pausensnack oder Knabberei zwischendurch.