



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Ausgabe 2 / 2022

KOMPASS ERNÄHRUNG



Gemeinsam gut essen Ernährung in Kita und Schule

**GENUSSVOLL
UND GESUND**
Ernährungstipps
für Kinder

**ESSEN IN KITA
UND SCHULE**
Verpflegung in
Deutschland

**KOCHEN
FÜR VIELE**
Rezepte für Kita-
und Schulkinder

**PRAXIS-
BEISPIEL**
Gespräch mit
Änne Fresen

Inhalt

Grußwort von Bundesminister Cem Özdemir

Seite 3

Genussvoll essen und gesund heranwachsen

Seite 4

Kita- und Schulverpflegung in Deutschland

Seite 6

Was können Eltern tun?

Seite 8

Kochen für viele – ausgewogene Rezepte für Kita- und Schulkinder

Seite 9

Ideen für die Pause

Seite 12

Praktische Tipps

Seite 13

Praktische Ernährungsbildung

Seite 14

Gesunde Ernährung fest verankert – im Gespräch mit Anne Fresen

Seite 15

Links, Infos und Impressum

Seite 16





Liebe Leserinnen und Leser,

gutes Essen in der Kita und in der Schule, das hat für mich auch viel mit Wertschätzung zu tun; Wertschätzung für das Wichtigste, was wir haben: unsere Kinder.

Die angebotene Qualität des Essens ist dabei in vielerlei Hinsicht relevant. Geschmack und Essgewohnheiten werden bereits früh im Leben geprägt. Beim Essen in der Gemeinschaft probieren Kinder und Jugendliche auch mal was Neues aus, sie lernen Toleranz und soziales Verhalten. Gute Kita- und Schulernährung fördert zudem eine gesunde geistige und körperliche Entwicklung. Wer fit und gesund ist, kann auch besser lernen. Gute Gemeinschaftsverpflegung in Kitas und Schulen ist daher nicht zuletzt eine Sache der Chancengleichheit, denn sie erreicht alle Kinder und Jugendlichen. Kurzum: Gutes Essen in Kitas und Schulen bedeutet mehr Fairness.

Gleichzeitig kann über die Ernährung viel für das Klima und die Umwelt getan werden. Dabei geht es vor allem um die richtige Auswahl von Lebensmitteln. Deshalb wollen wir in Kitas und Schulen ein Umfeld schaffen, in dem Kinder frühzeitig, gesunde und nachhaltige Ernährung erleben.

Diese Ausgabe des Kompass Ernährung richtet sich besonders an Eltern, Erzieherinnen und Erzieher, an Lehrerinnen und Lehrer sowie Akteurinnen und Akteure in der Kita- und Schulverpflegung. Sie finden hier Informationen, praktische Tipps und Rezepte rund um eine gesunde und nachhaltige Ernährung sowie ein Arbeitsblatt zur spielerischen Ernährungsbildung. Außerdem stellen wir in unserem Expertinneninterview ein Best Practice-Beispiel in Sachen Kitaverpflegung vor.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Cem Özdemir **MdB**
Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft



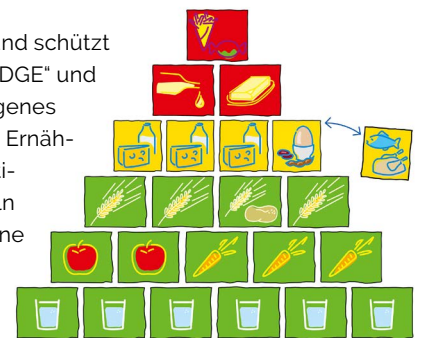
Genussvoll essen und gesund heranwachsen

Kinder lieben Bewegung, Spielen und Lernen. Dafür braucht ihr Körper viel Energie. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung enthält alle Nährstoffe, die ein Kind zum Wachsen und Gedeihen braucht. Sie lädt nicht nur die „leeren Akkus“ auf, sondern fördert auch die körperliche und geistige Entwicklung und stärkt die Immunabwehr.

Laut des 13. DGE-Ernährungsberichts essen aber tatsächlich viele Kinder weniger Gemüse, Brot und Beilagen wie Nudeln und Kartoffeln, als Expertinnen und Experten empfehlen; dafür mehr Fleisch, Wurst und Süßigkeiten. Eine unausgewogene Ernährung bei Kindern kann im Erwachsenenalter zu Übergewicht und ernährungsmitbedingten Krankheiten führen.

Ernährungspyramide für alle

Welche Ernährung versorgt unsere Kinder und Jugendlichen mit allen Nährstoffen und schützt sie gleichzeitig vor Übergewicht? Einfache Anhaltspunkte geben die „10 Regeln der DGE“ und die Ernährungspyramide des BZfE. Die Ernährungspyramide zeigt, wie ein ausgewogenes Essen am Tag aussehen kann. Jeder Baustein steht für eine Portion. Praktisch an der Ernährungspyramide ist, dass sie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene passt. Eine Portion entspricht dabei einer Handvoll, bei zerkleinerten oder kleinteiligen Lebensmitteln auch zwei Handvoll. Außerdem sind alltägliche Mengenangaben wie ein Glas und eine Scheibe geeignet. Kleine Kinder haben kleine Hände, in die nur ein kleiner Apfel passt, aber auch nur wenige Gummibärchen. Ein Jugendlicher hat größere Hände - genauso wie sein Bedarf an Flüssigkeit und Nährstoffen größer ist.



© BLE



Für das Essen zu Hause reichen solche Empfehlungen als Orientierungshilfe völlig aus. Für die Verpflegung in Kitas und Schulen gibt es mit den Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (siehe Seite 7) konkrete Empfehlungen, welche Speisen und Getränke in welchen Mengen angeboten werden sollten.

Immer mehr Eltern möchten ihre Kinder vegetarisch oder vegan ernähren. Was raten Fachleute?

Eine **vegetarische Ernährung** mit reichlich pflanzlichen Lebensmitteln plus Eier, Milch und Milchprodukte eignet sich grundsätzlich für Kinder und Jugendliche. Als Alternativen für Fleisch und Fisch bieten sich Eier und proteinreiche Hülsenfrüchte wie Erbsen, Kichererbsen, Bohnen und Linsen oder daraus hergestellte Produkte an.

Von einer rein **veganen Ernährung** für Kinder und Jugendliche rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ab. Das Risiko für eine Unterversorgung mit Nährstoffen oder einen Nährstoffmangel und damit verbundene gesundheitliche Folgen sei zu hoch. Sollten Eltern ihre Kinder bzw. diese sich selbst dennoch vegan ernähren wollen, empfiehlt die DGE eine Beratung durch qualifizierte Ernährungsfachkräfte.

Gemeinsam und mit Freude essen lernen

Sobald Kinder am Familientisch mitessen, sind Eltern ein Vorbild und können ihren Kindern eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung vorleben. Das gilt natürlich auch für das Essen in der Kita. Kinder lernen Essen genauso wie alle anderen Dinge im Leben: durch Nachahmen und Üben. Beherzigen Eltern, Erzieherinnen und Erzieher und andere Bezugspersonen dabei ein paar wichtige Regeln, gibt es mehr gemeinsamen Genuss.



- **Gemeinsame Mahlzeiten** in entspannter Atmosphäre schaffen den Rahmen, um von den Großen zu lernen: Mit Besteck umzugehen, langsam und in Ruhe zu essen und alles zu probieren, was auf den Tisch kommt. Dazu gehört, schon Kleinkinder in die Zubereitung der Speisen und das Tischdecken und Abräumen einzubinden.
- Ein **geregelter Rhythmus** aus Haupt- und Zwischenmahlzeiten mit zwei- bis dreistündigen Essenspausen ist wichtig, damit sich ein gesundes Hunger- und Sättigungsgefühl entwickelt. Dabei kann die Zahl der Mahlzeiten, je nachdem, wie viel ein Kind jeweils isst und wieviel Energie es gerade braucht, unterschiedlich sein.
- Die Kinder entscheiden über **Hunger und Sättigung**. Am besten beginnen sie eine Mahlzeit mit einer kleinen Portion und nehmen sich nach, bis sie satt sind. Eltern, Erzieherinnen und Erzieher sollten auf keinen Fall Druck ausüben, den Teller leer zu essen.
- Mit **Geduld und Gelassenheit** lassen sich schwierige Phasen überstehen. Wenn ein gesundes Kind zeitweise sehr wählerisch ist oder einseitig isst, können Eltern und Erzieherinnen und Erzieher entspannt bleiben.
- **An neue Lebensmittel gewöhnen** sich Kinder oft erst nach und nach. Lehnen sie zum Beispiel eine unbekannte Gemüseart nach dem ersten Probieren ab, sollte diese nicht für immer verbannt werden. Wenn sie immer wieder mal in kleinen Portionen angeboten oder mit Lieblingsgerichten kombiniert wird, freunden sich Kinder oft irgendwann mit dem fremden Geschmack an.
- **Essen nicht als Belohnung, Beruhigung oder Strafe einsetzen**, das fördert ungünstige Essgewohnheiten. Es kann dazu führen, dass später auf Schwierigkeiten, Konflikte und Gefühle mit vermehrtem Essen oder – umgekehrt – mit Nahrungsverweigerung reagiert wird. Für Süßigkeiten sind feste "Naschzeiten" empfehlenswert, zum Beispiel als Nachtisch nach dem Mittagessen.
- **Mit gutem Beispiel vorgehen**, denn so lassen sich Kinder am besten dazu motivieren, von allen Speisen zu probieren oder Wasser zum Essen zu trinken. Dazu gehören auch andere Tischregeln wie „Fernseher aus“ und „Handys weg“.



Kita- und Schulverpflegung in Deutschland

Vom gemeinsamen Frühstück bis zum Mittagessen: Das Essen in Kita und Schule sollte nicht nur schmecken und alle benötigten Nährstoffe liefern, sondern gleichzeitig an eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Ernährungsweise heranführen.

Rund 11,5 Millionen Kinder und Jugendliche besuchen in Deutschland Kindertagesstätten und Schulen. Diese dienen somit als guter Lernort für eine ausgewogene und nachhaltige Verpflegung, bei der es nicht nur ums Sattwerden geht. Leckere und ausgewogene Mahlzeiten sind die Basis dafür, dass sich Kinder und Jugendliche körperlich und geistig gut entwickeln können.



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Ernährungsbildung mit dem BZfE

Das Bundeszentrum für Ernährung hat Materialien für die Ernährungsbildung für alle Altersgruppen entwickelt, vom „Feinschmeckerkurs“ für 4- bis 7-Jährige bis zum Unterrichtsmaterial „Rezepte aufs Ohr“ für ältere Jugendliche. Besonders beliebt bei

Kindern und Lehrkräften ist der „Ernährungsführerschein“. In mehreren Stunden lernen Drittklässler die Ernährungspyramide kennen; außerdem einfache Zubereitungstechniken und einen hygienischen Umgang mit Lebensmitteln. Speziell für die Klassenstufen 5/6 und 7/8 gibt es die Medienpakete „SchmExperten“ und „SchmExperten in der Lernküche“. Sie vermitteln mehr Wissen über eine gesunde und nachhaltige Ernährung, neue Geschmackserlebnisse und ganz viel Küchenpraxis. <https://bzfe.de/bildung/>

Was macht gutes Kita- und Schulessen aus?

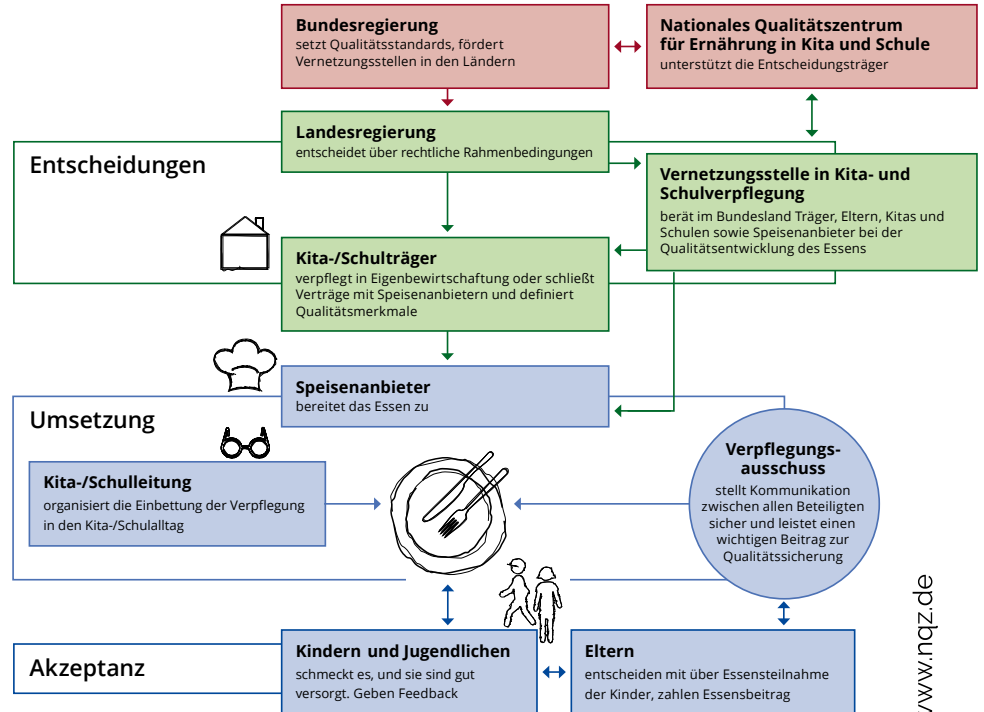
Gutes Kita- und Schulessen beschränkt sich nicht nur auf die verwendeten Lebensmittel, es bezieht alle Aspekte einer Mahlzeit mit ein: Was essen und trinken die Kinder und mit wem, wie, wann, wo, wie lange und warum? Wenn alle diese Aspekte berücksichtigt werden, sind beste Voraussetzungen geschaffen, dass Kinder Freude am Essen entwickeln.



So kommt das Essen in Kita und Schule auf den Teller

Damit gutes Essen auf die Teller in Kita und Schule kommt, müssen sich viele Personen mit unterschiedlichen Aufgaben untereinander austauschen und abstimmen.

Die Landesregierungen sowie Kita- und Schulträger sind diejenigen, die beispielsweise über die Lebensmittelauswahl oder auch Preise entscheiden, und setzen damit den Rahmen für die Verpflegung. Kita- und Schulträger stellen das Essen entweder in eigenen Küchen selbst her oder beauftragen einen Speisenanbieter. Kaufen sie die Verpflegung bei einem Anbieter ein, müssen sie den Auftrag ausschreiben.



In den Verträgen legen sie alle Anforderungen an die Gestaltung des Essens fest. Träger haben damit einen großen Einfluss auf die Qualität des Essensangebotes ihrer Kitas und Schulen.

Kita- und Schulverpflegung kann noch viel mehr!

Auch zur Entwicklung eines Bewusstseins für den Klimawandel kann Kita- und Schulverpflegung einen wichtigen Beitrag leisten. Hier haben Kitas und Schulen eine besondere Chance, Kindern und Jugendlichen einen wertschätzenden und nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln zu vermitteln. In der Mensa, im Unterricht und in außerschulischen Projekten können Kinder ein umfassendes Verständnis dafür entwickeln, welche Auswirkungen ihr heutiges Ernährungshandeln auf sie selbst und zukünftige Generationen hat. So können schon Diskussionen über Tellerreste in der Mensa ein Impuls sein, um gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen nachhaltige Veränderungsprozesse in Gang zu setzen.

Die DGE-Qualitätsstandards

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) gibt seit vielen Jahren Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas und Schulen heraus. Die Qualitätsstandards beinhalten Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung in Kitas und Schulen und unterstützen Verantwortliche in der Gemeinschaftsverpflegung. In zwei Broschüren wird anschaulich erklärt, wie ein altersgerechtes und nachhaltiges Pausen- und Mittagsangebot aussieht und wie der Weg dorthin gelingt. Auf den dazugehörigen Online-Portalen für die Lebenswelten Kita (fitkid-aktion.de) und Schule (schuleplusessen.de) finden Verpflegungsverantwortliche Checklisten, Wochenspeisepläne und Rezepte sowie Antworten auf häufige Fragen. Die Informationen sind aber auch für Eltern interessant.



Wo gibt es Informationen und Unterstützung?

NQZ Das Nationale Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ) setzt sich auf Bundesebene für die Verpflegung in Kitas und Schulen ein. Auf seiner Webseite finden sich sämtliche Informationen von der Organisation über Empfehlungen zur Ausgestaltung bis zu Praxisbeispielen. Damit ist das NQZ erste Anlaufstelle und Vermittler zwischen Politik, Verwaltung, Wirtschaft und Wissenschaft. Es bündelt außerdem die „Vernetzungsstellen Schulverpflegung/Kitaverpflegung“. Sie stehen in allen Bundesländern denjenigen Menschen beratend zur Seite, die die Verpflegung in Kita oder Schule planen, aufbauen oder verbessern möchten. <https://www.nqz.de/>



Was können Eltern tun?

Eltern können sich an der Verpflegungsgestaltung in ihrer Kita und Schule beteiligen.

→ Informieren

Wenn Sie sich darüber informieren möchten, wie eine optimale Verpflegung in Kitas und Schulen aussieht, gibt es die Online-Angebote von DGE, BZfE und NQZ. Viele Informationen dort sind allgemeinverständlich gehalten und richten sich nicht nur an Fachleute.

→ Nachfragen

Tauschen Sie sich regelmäßig mit Ihren Kindern aus: Welche Speisen und Getränke gibt es in der Kita oder Mensa, welche am Schulkiosk? Was schmeckt und ist beliebt, was weniger? Werden Ihre Kinder satt und reicht die Zeit, um entspannt und in Ruhe zu essen? Bekommen Sie den Eindruck, dass das Angebot gut ist, aber trotzdem von Ihren Kindern abgelehnt wird, forschen Sie nach den Ursachen.

→ Mit anderen ins Gespräch kommen

Nutzen Sie Elternabende, Schul- oder Kitafeste oder private Treffen, um sich mit Lehrerinnen und Lehrern, Erzieherinnen und Erziehern, anderen Eltern und Bezugspersonen und deren Kindern über das Essen in der Kita oder Schule zu verständigen: Wie schätzen die anderen die Qualität ein und wie die Rahmenbedingungen?

→ Aktiv beteiligen

Viele Kitas und Schulen haben ein spezielles Gremium zur Mitbestimmung, in dem auch Eltern, andere Bezugspersonen und Kinder willkommen sind. Falls es solch einen Verpflegungsausschuss oder einen Mensa-Rat oder eine Mensa-AG noch nicht gibt, regen Sie die Gründung an. In regelmäßigen Treffen werden hier alle Belange rund um das Essen und Trinken in der Kita oder Schule besprochen und neue Ideen gesammelt, zum Beispiel für mehr Mitbestimmung der Kinder, für Aktionstage/-wochen oder gemeinsame Projekte.





ZWETSCHGEN-CLAFOUTIS

Zutaten für 10 Portionen (Kinder unter 6 Jahren) bzw. 8 Portionen (Kinder zwischen 6 und 9 Jahren):

- 700 g Zwetschgen
- 6 Eier
- 1 Prise Jodsalz mit Fluorid
- 40 g Zucker
- 200 g Weizenvollkornmehl
- 100 g gemahlene, ungeschälte Mandeln
- 1 TL Zimt
- 350 ml Milch 1,5 % Fett
- 50 g Zwetschgenmus (ohne Zucker)
- 300 g Naturjoghurt 1,5 % Fett
- 200 ml süße Sahne
- ca. 10 g Puderzucker

Als Familienessen reicht die Menge
für 2 Erwachsene und 2-3 Kinder.

Zubereitung etwa 45 Min.

1. Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Ein tiefes Backblech (ca. 40 x 30 cm) mit Backpapier auslegen. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Eier trennen. Eiweiße mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Eigelb mit dem Zucker verrühren. Nach und nach im Wechsel Mehl, Mandeln, Zimt und Milch untermischen. Eiweiße unterziehen.
3. Teig auf das Backblech gießen und Zwetschgenhälften darauf verteilen. In der unteren Hälfte des Ofens ca. 25-30 Min. backen.
4. Zwetschgenmus mit dem Joghurt glattrühren. Sahne steif schlagen und den Joghurtmix löffelweise unterziehen. Zum Clafoutis reichen.

Pro Portion: 308 kcal, 23,8 g Kohlenhydrate, 16,6 g Fett, 12,1 g Eiweiß, 4,84 g Ballaststoffe

Tipp: Mit etwas Puderzucker bestreuen.



KONFETTI-POLENTA MIT TOMATENSUGO

**Zutaten für 10 Portionen
(Kinder unter 6 Jahren) bzw.
8 Portionen (Kinder zwischen
6 und 9 Jahren):**

- 50 ml Rapsöl
- 3 EL Tomatenmark
- 800 g Tomaten aus der Dose
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 2 Dosen Mais (Abtropfgewicht à 285 g)
- 1 l Haferdrink
- 350 g Polenta-Maisgrieß
- 400 g körniger Frischkäse
- 400 g grüne Erbsen (TK)
- 80 g ger. Parmesan

Als Familienessen reicht die Menge
für 2 Erwachsene und 2-3 Kinder.

Zubereitung etwa 55 Min.

1. Zwiebel schälen und hacken, in einer Pfanne in 2 EL Öl glasig andünsten. Tomatenmark kurz mitrösten. Tomaten samt Saft zufügen, aufkochen und mit Spritzschutz leise einkochen lassen. Immer etwas Wasser angießen, wenn der Sugo ansetzt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Inzwischen den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mais abtropfen lassen, den Sud auffangen und mit Haferdrink in einem Topf aufkochen. Polenta zugeben und bei kleiner Hitze etwa 5 Min. köcheln lassen.
3. Ein tiefes Backblech (ca. 40 x 30 cm) mit 1 EL Öl einölen. Körnigen Frischkäse, Mais und Erbsen unter die Polenta ziehen, salzen und die Masse auf das Backblech streichen. Mit 2 EL Öl einpinseln und mit Parmesan bestreuen. 30 Min. im Ofen backen. Mit dem Eisportionierer Kugeln abstechen und mit dem Sugo auf die Teller verteilen.

Pro Portion bei 10 Portionen: 319 kcal, 27,2 g Kohlenhydrate, 15,9 g Fett, 14,0 g Eiweiß, 5,25 g Ballaststoffe





KNUSPERZUCCHINI MIT BASILIKUMQUARK

Zutaten für 10 Portionen (Kinder unter 6 Jahren) bzw. 8 Portionen (Kinder zwischen 6 und 9 Jahren):

- 1 kg Kartoffeln
- 1 kg Zucchini
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 100 g Semmelbrösel
- 50 g Sesamsamen
- 150 ml Rapsöl
- 1 Bund Basilikum
- 500 g Magerquark
- ca. 200 ml Sprudelwasser

Als Familienessen reicht die Menge für 2 Erwachsene und 2-3 Kinder.

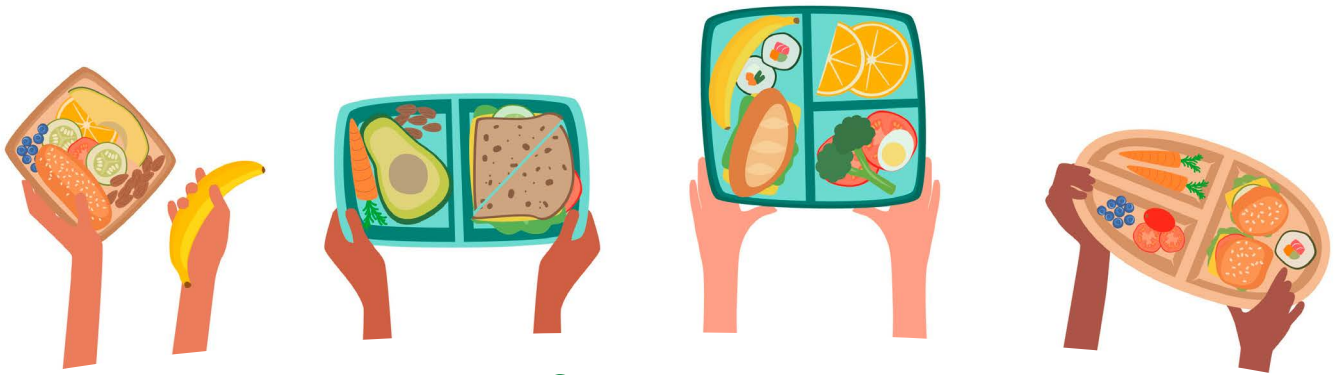
Zubereitung etwa 1 Std.

1. Die Kartoffeln waschen, knapp gar kochen, abschrecken und pellen. In ½ cm dünne Scheiben schneiden. Zucchini waschen, Enden abschneiden und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Öl einpinseln. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Zucchini und Kartoffeln im Wechsel dachziegelartig auf das Blech legen, leicht salzen. Semmelbrösel und Sesamsamen mischen und darüber streuen. 4 EL Öl für den Quark abnehmen. Restliches Öl über das Ofengemüse träufeln und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.
3. Inzwischen Basilikum waschen und samt Stielen mit dem übrigen Öl pürieren. Quark unterziehen und mit Sprudel, Salz und Pfeffer cremig rühren.

Pro Portion bei 10 Portionen: 318 kcal, 23,8 g Kohlenhydrate, 18,2 g Fett, 12,4 g Eiweiß, 3,23 g Ballaststoffe

Tipp: Gute Resteverwertung: Altbackenes Brot trocknen und daraus im Blitzhacker Semmelbrösel herstellen.





Ideen für die Pause

Ein klassisches Butterbrot oder „Overnight-Oats“ mit frischen Früchten? Für eine gute Pausenverpflegung gibt es jede Menge tolle Ideen. Sie sollten sich aber einfach umsetzen lassen, sonst fallen die guten Vorsätze schnell der Hektik des Alltags zum Opfer.

Warum ist das Pausenfrühstück so wichtig?

Kinder zwischen 7 und 10 Jahren frühstücken meist noch gerne zu Hause. Ältere Kinder und Jugendliche gehen dagegen oft ohne Frühstück aus dem Haus. Nach Studien des Robert Koch-Instituts frühstücken etwa ein Drittel der 11- bis 13-Jährigen und fast die Hälfte aller 14- bis 17-Jährigen nicht vor der Schule. Ein Frühstück vor der Schule widerspricht bei dieser Altersgruppe oft ihrer „inneren Uhr“. Für viele Kinder und vor allem Jugendliche dient das Pausenfrühstück also nicht nur zum Überbrücken bis zum Mittagessen, sondern ist sogar die erste Mahlzeit des Tages. Nach den vielen Stunden ohne Essen während der Nacht sind die Energiereserven aufgebraucht und müssen aufgefüllt werden.



Was gehört in die Pausenbox?

Was und wie viel zu dieser Mahlzeit gehört, hängt also davon ab, ob und wie viel bereits zu Hause gefrühstückt wurde. Auch hierfür gibt der Blick auf die Ernährungspyramide erste Anhaltspunkte. Danach enthält das Pausenfrühstück im Idealfall eine Handvoll frisches Obst und/oder Gemüse, ein Getreideprodukt und eine Portion Milch oder ein Milchprodukt. Getreide in Form von Brot, Haferflocken oder ungezuckertem Müsli liefert reichlich Kohlenhydrate. Die werden in „Brennstoff“ für das Gehirn umgewandelt und sind wichtig fürs Denken und Mitmachen. Vollkornprodukte sind die beste Wahl, weil sie diese Kohlenhydrate nur langsam freigeben. So machen sie lange satt und verhindern plötzliche Leistungstiefs, wie sie oft nach süßen Snacks auftreten.

Was gehört in die Trinkflasche?

Wasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sind die besten Getränke für die Kinder. Sie sorgen für ausreichenden Flüssigkeitsnachschub. Das ist besonders an langen und warmen Tagen wichtig. Weniger geeignete Durstlöscher sind Limonaden, Fruchtsaftgetränke und alle mit Zucker gesüßten Erfrischungsgetränke. Als gelegentliche Abwechslung dienen selbst gemischte Fruchtsaftchorlen aus einem Teil Saft und drei Teilen Wasser. Wasser lässt sich ganz einfach durch eine Scheibe Zitrone, Orange, Gurke oder ein paar Blätter Minze oder Basilikum in ein preiswertes „Aromawasser“ verwandeln.

Praktische Tipps für den Alltag

Am Abend vorbereiten

Zählt bei Ihnen morgens jede Minute? Dann kümmern Sie sich schon am Vorabend um die Pausenmahlzeit. Belegte Brote aus Vollkornbrot trocknen in einer fest verschlossenen Brotdose im Kühlschrank nicht aus. Salatblätter, Gurken- oder Radieschenscheiben kommen aber besser erst am Morgen dazu. Auch über Nacht in Milch oder Joghurt eingeweichte Haferflocken („Overnight Oats“) wandern morgens direkt aus dem Kühlschrank in die Schultasche. Wer mag, gibt noch frisch geschnittenes Obst dazu.



Für Abwechslung sorgen

Jeden Tag ein Butterbrot mit Käse oder Salami wird auf die Dauer langweilig. Schon wenn Sie Butter oder Margarine hin und wieder durch (Kräuter-)Frischkäse, Senf oder Tomatenmark ersetzen, sorgen Sie für Überraschung in der Brotdose. Eine tolle Alternative sind vegetarische Aufstriche, gerne ergänzt mit frischen Kräutern oder geriebenen Karotten. Solche Zutaten lassen sich auch in Wraps oder Pfannkuchen statt zwischen zwei Brotscheiben verpacken.



An der Saison orientieren

Bringen Sie mit saisonalem Obst und Gemüse Farbe in die Pausenbox: Von den ersten heimischen Erdbeeren im Mai über Aprikosen im Sommer bis zu Trauben und Mandarinen im Herbst und Winter ist die Auswahl groß. Das gilt auch für Gemüsescheiben oder -sticks, zum Beispiel von Kohlrabi, Karotten oder Gurken, Radieschen und Cocktail-Tomaten. Die kommen am besten in ein Extrafach in der Brotdose oder in einen kleinen separaten Behälter.



Haltbare Knabbereien bevorraten

Schnelle Energie für zwischendurch liefert eine Handvoll gemischte Nüsse plus Rosinen oder anderes Trockenobst. Die können Sie gut auf Vorrat einkaufen, denn sie halten sich sehr lange. Das gilt genauso für herzhafte Kracker, die es auch aus Vollkornmehl gibt. Bitte beachten Sie bei Kindern unter 4 Jahren die Gefahr des Verschluckens bei Nüssen und Rosinen.

Gemeinsam planen und mitentscheiden

Lassen Sie schon kleine Kinder mitentscheiden, was in ihre Pausenbox kommt. Bieten Sie zum Beispiel zwei verschiedene Sorten Brot, Gemüse oder Obst an. Motivieren Sie ältere Kinder und Jugendliche, ihre Frühstücksversorgung nach und nach selbst in die Hand zu nehmen.

Cooler Snacks vorbereiten

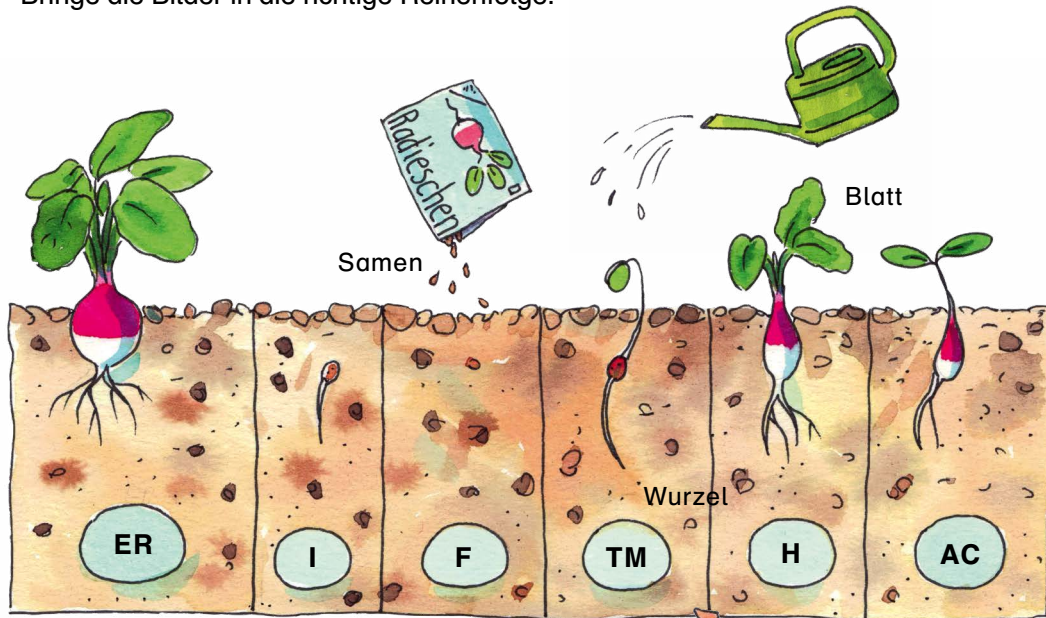
Kinder und Teenager experimentieren oft gerne in der Küche. Unterstützen Sie sie in der Zubereitung von selbst gemachten Smoothies, Bananenbrot, Müsliriegeln, Energie-Balls, Gemüse muffins oder vegetarischen Bratlingen. Vieles davon lässt sich gut auf Vorrat zubereiten oder sogar einfrieren.



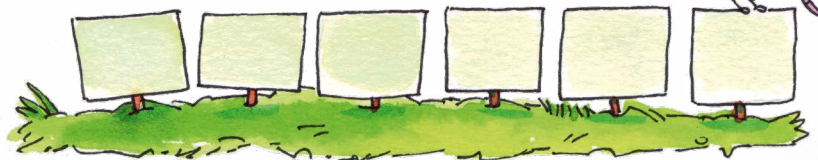
Praktische Ernährungsbildung

Wie entsteht ein Radieschen?

Bringe die Bilder in die richtige Reihenfolge.



Welches Lösungswort ergeben die Buchstaben?



Schon gewusst?

Die Samen wachsen auch im Blumenkasten auf der Fensterbank. Nach 4 Wochen Pflege kannst du ernten. Probier's aus.

Frage: Wie bleiben Radieschen länger knackig?

Was vermutest du? Kreuze an:

- mit Grün auf die Fensterbank legen
- mit Grün im Kühlschrank lagern
- das Grün entfernen und im Kühlschrank lagern
- das Grün entfernen und dann auf die Fensterbank legen

Probiere es aus oder frage zu Hause nach.



Lösungen:
FITMÄCHER
das Grün entfernen und im
Kühlschrank lagern

Gesunde Ernährung fest verankert

Gespräch mit Anne Fresen

Frau Fresen, was macht den Berliner Kita-Träger INA.KINDER.GARTEN zu einem „Best Practice-Beispiel“ in Sachen Ernährungsbildung und Verpflegung?

Wir begreifen jede Mahlzeit als Baustein für ein gesundes Aufwachsen und als Bildungssituation, an der sämtliche Berufsgruppen mitwirken. Deshalb ist Ernährung bei uns als Trägerschwerpunkt fest verankert. In unseren zwanzig Kitas kochen qualifizierte Küchenfachkräfte täglich vollwertige Speisen mit viel Leidenschaft und überwiegend in Bioqualität. Seit neun Jahren bestehen wir die FIT KID-Zertifizierung mit sehr guten Ergebnissen, seit 2017 zusätzlich auch die Zertifizierung für nachhaltige Verpflegung.

Sie sagen, dass Sie Kinder mit einer nachhaltigen Lebensmittelzusammenstellung vertraut machen und sie regelmäßig an der Essenzubereitung beteiligen. Wie sieht das ganz praktisch aus?

In den Kitagärten bauen wir mit den Kindern Gemüse und Obst an. Das verarbeiten sie zum Beispiel mit unseren Pädagog:innen in der Kinderküche zu Pizza oder lernen mit den Küchen-Profis, wie man daraus Suppe kocht. Jeden Tag macht ein Kinderspeiseplan das Mittagessen mit echten Lebensmitteln greifbar und gibt Anlass zu Gesprächen. All das schafft eine positive emotionale Verbindung zu frischem Gemüse und Obst.

Was ist dabei Ihre Rolle als Referentin für Gesundheit und Ernährung?

Ich unterstütze die Kitas bei der Qualitätsentwicklung und -sicherung. Dazu gehören die Konzeptentwicklung in den Bereichen Ernährung, Hygiene, Nachhaltigkeit sowie Gesundheitsförderung. In Beratungen und Fortbildungen entwickeln wir ein gemeinsames Verständnis zur Ernährungsbildung. Dabei probieren wir auch neue Rezepte aus. Das motiviert die Fachkräfte, selbst regelmäßig mit Kindern zu kochen.

Änne Fresen ist seit 2012 Referentin für Gesundheit und Ernährung bei der INA.KINDER.GARTEN gGmbH. Die Diplom-Oecotrophologin (FH), staatl. gepr. Hauswirtschaftsleiterin, kommunale Gesundheitsmoderatorin und zertifizierte Ernährungsberaterin VDOE ist damit unter anderem zuständig für die Qualitätsentwicklung und -sicherung der Kita-Verpflegung bei dem Berliner Träger. Ihre Leitlinie: Jedes Kind hat ein Recht auf gesundheitsfördernde Ernährung und auf regelmäßige Beteiligung an deren Herstellung.



Wie werden die Familien in das Konzept eingebunden?

Die Familien informieren wir engmaschig über die Speiseplanung und beteiligen sie regelmäßig an Projekten und Festen. Dabei lernen wir oft neue Rezepte aus anderen Kulturen kennen und geben auch unsere eigenen gerne weiter.

Und wie reagieren die Kinder auf das angebotene Essen?

Sehr gut! Unsere Küchenfachkräfte fragen regelmäßig nach dem Feedback der Kinder. Wenn ihnen etwas nicht schmeckt, liegt es oft daran, dass sie es noch nicht kennen. Wir verbinden dann Bekanntes mit Neuem, etwa in Form von Kürbis-Lasagne oder Gemüse-Bratlingen – schon mögen sie auch Pastinake, Kohlrabi, Rote Bete, Sellerie oder Weißkohl.

Gibt es weitere Pläne oder Visionen für die Zukunft?

Hohe Ernährungsqualität bedeutet für uns auch fortlaufende, intensive Begleitung und Weiterentwicklung. Unsere Speisepläne sollen durch mehr regionale und saisonale Lebensmittel und mehr Gemüseanbau in den Kitas noch nachhaltiger werden. Außerdem entwickeln wir neue digitale Angebote, auch zum Austausch mit den Familien.



Änne Fresen



<https://www.inakindergarten.de/>



in form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Mehr Informationen unter www.in-form.de.



WISSENSWERTES

Wie gut ist das Schulessen in Deutschland?

Interview mit Professorin Ulrike Arens-Azevêdo

<https://www.in-form.de/in-form/experten/wie-gut-ist-das-schulessen-in-deutschland/>

DGE-zertifizierte Gemeinschaftsverpflegung

Erklärfilm zu den DGE-Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung

https://www.youtube.com/watch?v=r3M9z52Gv_g

Rund um Kindergesundheit

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/>

PRAKTISCHE TIPPS

Den Speiseplan checken

Hilfestellungen der DGE

<https://www.schuleplussessen.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/speiseplanung/online-speiseplancheck/>

IN EIGENER SACHE

Angebote zur Stärkung der Ernährungsbildung in Schule und Kita

<https://www.bzfe.de/bildung/fortbildungen/>

https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/kita-und-schule/kita-und-schule_node.html

Adressen der Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung

<https://www.nqz.de/vernetzungsstellen>

Besuchen Sie den
Checkpoint Ernährung



@bmel

Lebensmittelministerium

JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

Abonnieren Sie den Kompass Ernährung kostenlos per Mail: kompass-ernaehrung@bmel.bund.de

Wichtiger Hinweis: Aufgrund der aktuellen Lage auf dem Papiermarkt wird die Printversion dieser Ausgabe erst im Herbst erscheinen.

Alle Ausgaben finden Sie zum Herunterladen unter www.bmel.de und www.kompass-ernaehrung.de.

IMPRESSUM

Herausgeber: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Referat 212, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

Koordination, Konzept, Text und Redaktion: Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat 612: Jihan Majouno und Caroline Thiesmeier-Dormann, Referat 611: Claudia Schmidt-Packmohr Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Gabriela Freitag-Ziegler, Bonn

Rezepte und Rezeptfotos: Dagmar von Cramm, Freiburg (S. 9-11)

Grafik: Michael Ebersoll (BLE)

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

Stand: Juli 2022

Bildnachweis: adobe.stock.com: Monkey Business (Titel); Oksana Kuzmina (S. 2); Shmel (S. 4, Kinder mit Gemüse); Robert Kneschke (S. 5); Pixel-Shot (S. 6, Schüler mit Tablett); Oksana Kuzmina (S. 6, Kinder am Tisch); Markus Mainka (S.8 Lebensmittel); Pixsooz (S. 12, Hände mit Pausenboxen); gpointstudio (S. 12, Mutter und Tochter); Elena (S. 13, Joghurt mit Beeren); dorotaam (S. 13, Pausenbox); eyewave (S. 13, Studentenfutter); womue (S. 13, Energie-Bällchen); ricka_kinamoto (S.13 Brotdose und Schultensilien); ricka_kinamoto (S. 16); istock.com: SDI Productions (S. 8, Eltern); BMEL/photothek.de/Janine Schmitz (S. 3); BLE (S. 4, Ernährungspyramide); Arnout van Son (S. 4, Apfel, Kartoffeln, Gummibärchen); Klaus Arras (S. 5, Brot); NQZ (S. 7, Grafik), Dagmar von Cramm (S. 9, 10 und 11); BLE (S.14 Arbeitsblatt aus dem Heft 1318 So macht Essen Spaß, Illustrationen: Dorothea Tust, Köln; Foto: Annette Büttner); INA.KINDER.GARTEN (S. 15, Kinder), Anne Fresen (S. 15)