



GUT ESSEN MACHT STARK

Bildungseinheit: Kinderlebensmittel

Hintergrund

Kinder-Schokohörnchen, Trinkpäckchen und „Bärchen“-Wurst: Lebensmittel, die speziell für Kinder aufgemacht sind, liegen häufig auch in der Frühstücks-Box. Doch die meisten dieser Lebensmittel bringen keine Vorteile für eine gesunde Entwicklung der Kinder. Ganz im Gegenteil: Sie enthalten viel Zucker, Fett oder auch Salz.

Ganz schön bunt

Beliebte TV-Helden auf der Verpackung, Sticker oder Spielfiguren als Beilage machen die Lebensmittel für Kinder besonders attraktiv. Um auch die Eltern zu gewinnen, werden häufig Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt. Doch auch wenn die Verpackungsaufschriften ein besonders kindgerechtes Produkt vermuten lassen, handelt es sich bei den meisten Kinderlebensmitteln tatsächlich um Süßigkeiten oder Snacks. Sie haben oft einen hohen Zucker- und Fettgehalt und sind reich an Zusatzstoffen. Häufig kosten sie zudem mehr als Lebensmittel ohne Kinderoptik. Durch die kleinen abgepackten Portionen entsteht unnötig viel Verpackungsmüll.

Kommunikation mit den Eltern

- Weisen Sie die Eltern bereits bei der Aufnahme des Kindes in die Kita darauf hin, welche Speisen und Lebensmittel willkommen und welche unerwünscht oder verboten sind. Machen Sie deutlich, wie Sie damit umgehen, wenn die Regeln zu mitgebrachten Lebensmitteln von den Eltern nicht eingehalten werden. Diese Informationen sollten auch in Ihrem Einrichtungskonzept festgehalten sein.
- Informieren Sie Eltern über Kinderlebensmittel und zeigen Sie geeignete Alternativen auf, zum Beispiel mit einem Infotisch oder einem Elternabend. Auch hier können Sie nochmals den Umgang mit Kinderlebensmittel in Ihrer Einrichtung thematisieren.

Tipp

Leben Sie als Kita-Team den Umgang mit Süßigkeiten und „Kinderlebensmittel“ in Ihrem Einrichtungskonzept fest. So ersparen Sie sich Diskussionen mit den Eltern aber auch im Kita-Team.



GUT ESSEN MACHT STARK

in form

123

3-6
JAHRE

FRÜHLING-NR. 9

DAZU PASST AUCH:
FRÜHLING-NR. 4, 5, 10

Frühstücksanregung und Mahlzeitenzubereitung:

MUNTERMACHER- MÜSLIBAR



ABLAUF:

Bereiten Sie mit den Kindern zur Abwechslung einmal eine Müslibar vor. Hier können sie nach Lust und Laune ihr eigenes Müsli zusammenstellen und neue Zutaten probieren.

- Obst in kleine Stücke schneiden und alle Zutaten in Schälchen verteilen.
- Die Kinder mischen ihr eigenes Müsli aus den drei wichtigsten Frühstückskomponenten: Getreide, Obst, Milch und/oder Milchprodukte.
- Sie können verschiedene Getreideflocken verwenden und die Kinder Geschmack, Geruch, Aussehen, usw. vergleichen lassen.
- Mit einer Flockenquetsche können sich die Kinder Nackthafer (besonders gut geeignet) selbst zu Flocken quetschen.
- Jedes Kind kann einzelne Müslibestandteile probieren und herausfinden, was es am liebsten mag.

ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:

Alle Zutaten sind bereits klein geschnitten. Die Kinder bauen das Buffet auf und mischen ihr Müsli je nach Geschmack.



Info

VORBEREITUNG: Lebensmittel einkaufen oder mitbringen lassen, evtl. Flockenquetsche besorgen, Schraubgläser für Müsli Mischung.

ANZAHL DER KINDER: Kleingruppen

DAUER: 40 Minuten

MATERIAL: Geschirr, Besteck, Servietten, Tischsets, Schneidebrett, Küchenmesser, Abfallschüssel, Schälchen

LERNERFAHRUNGEN: Zutaten eines Müsli kennenlernen und nach eigenem Geschmack auswählen



Zutaten:

Getreideflocken, Nackthafer, Milch, Joghurt oder Dickmilch, Quark, Obst nach Saison, Nüsse, Samen wie Sesam und Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, ungeschwefeltes Trockenobst, Honig zum Süßen

Hinweis zum Mischungsverhältnis pro Kind:
Getreide ca. 20 g, Obst ca. 100 g
Milchprodukte ca. 100 g

Tipp

In der Gruppe eine eigene Müsli Mischung komponieren und in einer verzierten Dose aufheben. Als „Gruppenmüsli“ mit Obst und Milchprodukten gelegentlich zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit gemeinsam mit den Kindern essen.

Müslivariationen:

Frucht-Müsli: geriebene Karotte, geriebenen Apfel unter das Müsli mischen und mit Joghurt anrühren.

Saft-Müsli: Müsli anstatt mit Milch oder Milchprodukten mit Orangensaft anrühren.

Knusper-Müsli: Cornflakes unter das Müsli mischen.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Impressum:

Verbraucherzentrale

Projekt "Gut Essen macht stark"

www.verbraucherzentrale.nrw/gut-essen-macht-stark