

## Newsletter – Februar

Wir sind die Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen!



**Johanna Körner**

Leiterin der Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen (seit März 2018)  
M. Sc. Molecular Nutrition  
B. Sc. Ökotrophologie



**Tamara Heinzelmann**

Mitarbeiterin Qualitätssicherungsstelle Kita-Essen (seit Dezember 2018)  
M. Sc. Ökotrophologie  
B. Sc. Ernährungsmanagement & Diätetik



**Beatrice Schletzke**

Mitarbeiterin Qualitätssicherungsstelle Kita-Essen (seit Februar 2019)  
Dipl. Ernährungswissenschaftlerin

### Was hat gerade Saison aus heimischem Anbau?

Gemüse der Saison:	Obst der Saison:
Chicorée, Chinakohl, Feldsalat, Grünkohl, Lauch, Möhren, Pastinaken, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Sellerieknollen, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln	Äpfel, Birnen



### Fokusthema: Frühstück & Zwischenverpflegung

Die Mahlzeiten in der Kita-Verpflegung sollten im besten Falle aufeinander abgestimmt sein. Das Konzept der Vollverpflegung erleichtert dies. Besteht das Angebot nicht, sollten die Eltern im Rahmen eines Elternabends oder in Form eines Elternbriefes auf die besondere Bedeutung des Frühstücks bzw. den Inhalt der Brotdose aufmerksam gemacht werden.

Bei der Gestaltung des Frühstücks & der Zwischenverpflegung sollte darauf geachtet werden, dass bestimmte Lebensmittelgruppen angeboten werden:



Worauf ist zu achten?



### Getreideprodukte

### Optimale Auswahl

Vollkornprodukte (z.B. Vollkornbrot, Vollkornzwieback, Vollkornknäckebrötchen), ungesüßtes Müsli, ungesüßte Vollkorn-Flakes, Getreideflocken

### Wissenswertes

- Vollkornprodukte liefern **Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine & Mineralien** (z.B. B-Vitamine, Magnesium, Eisen). Diese sitzen vor allem in den Randschichten des Getreidekorns, daher ist es wichtig das **volle Korn** zu verarbeiten, um den Nutzen dieser Nährstoffe zu erhalten. Vollkorn bedeutet somit, dass das gesamte Korn, inklusive Keimling und Randschichten, zu Mehl verarbeitet wird.
- Vollkornbrot ist nicht immer dunkel oder beinhaltet ganze Körner/Kerne.
- Es kann aus verschiedenen Mehlsorten bestehen:
  - o Roggenvollkorn
  - o Weizenvollkorn
  - o Hafervollkorn
  - o Gerstenvollkorn
- Es muss zu **90 %** aus Vollkornmehl bestehen, um als Vollkornbrot zu zählen.



## Gemüse



### Optimale Auswahl

frisches oder tiefgekühltes Gemüse  
Salat

### Wissenswertes

- wertvolle Inhaltsstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe), die wichtig für die Entwicklung der Kinder sind (positiv für Wachstum & Gesundheit)
- Rohkost, als Gemüsesticks mit Quark oder in Scheiben aufs Brot, macht Frühstück & Vesper bunt & knackig

## Obst



### Optimale Auswahl

frisches oder tiefgekühltes Obst  
ungezuckert

### Wissenswertes

- liefert **Vitamine & Mineralstoffe** sowie **Ballaststoffe & sekundäre Pflanzenstoffe**
- Möglichkeiten Obst vielseitig anzubieten:
  - Stückobst, Obstsalat oder Obstspieße
  - in Kombination mit Milchprodukten (z.B. Quark, Joghurt)
  - in Form von frischen Säften oder selbstgemachten Smoothies, Fruchtmus, Fruchtsoßen
- 👍 Selbstgemachte Nachspeisen haben dabei den Vorteil, dass der Zusatz von Zucker so gering wie möglich gehalten werden kann, im Vergleich zu fertigen Süßspeisen. Bestenfalls sollte ganz auf den Zusatz von Zucker verzichtet werden.



## Milch & Milchprodukte



### Optimale Auswahl

Milch	Trinkmilch/ zum Müsli
Naturjoghurt	pur mit frischem Obst
Käse	Gouda, Tilsiter, Camembert, Emmentaler Frischkäse Natur/ Kräuter/ körniger
Quark	Natur oder als Kräuterquark, Dip, Brotaufstrich oder mit frischem Obst

### Wissenswertes

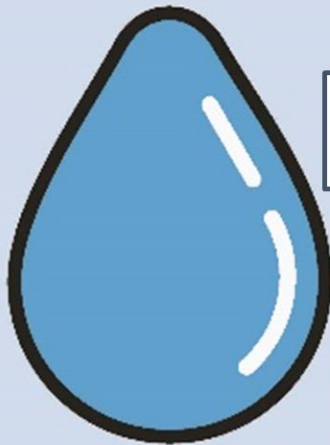
→ liefert vor allem hochwertiges **Eiweiß & Calcium** (dieser Mineralstoff ist besonders wichtig für stabile Knochen und gesunde Zähne)

Calciumbedarf von 4-6-Jährigen  
**750 mg**

Entspricht:

**1 Glas Milch (250 ml)**  
**+ 1 Scheibe Schnittkäse (30g)**  
**+ 1 Becher Joghurt (150g)**

## Getränke

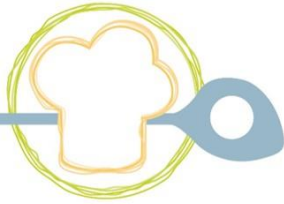


### Optimale Auswahl

Trink-, Mineralwasser
Früchte- & Kräutertee, <b>ungesüßt</b>
Rotbuschtee, <b>ungesüßt</b>

### Wissenswertes

- ausreichendes Trinken gehört zu einer vollwertigen Verpflegung
- Getränke sollten **jederzeit** zur Verfügung stehen
- **Milch & Milchmixgetränke** zählen aufgrund ihres hohen Energiegehalts zu den Lebensmitteln und sind **keine Durstlöcher**.
- von Natur aus **süße Getränke** (Säfte, Saftschorlen,...) & **gesüßte Getränke** (z.B. Limonaden, ...) haben einen hohen Energiegehalt in Form von leicht verdaulichen Kohlenhydraten (Zucker) → sollten **nicht** als Getränk in der Einrichtung zur Verfügung stehen



## Fleisch & Wurst



## Optimale Auswahl

Magere Aufschnitte max. 20 % Fett:

- o Geflügelaufschnitt (z.B. Putenbrust, Hähnchenbrust, Geflügeljagdwurst/-salami, ...)
- o Kasseler-Aufschnitt
- o Lachsschinken

## Wissenswertes

- Liefern vor allem: **Eiweiß**, Vitamin **B<sub>1</sub>** & **B<sub>12</sub>**, **Eisen & Zink**
- Eisen ist wichtig für die **Blutbildung**
- B-Vitamine und Zink fördern die **Abwehrkräfte**
- Wurst und Würstchen haben meist einen **hohen Fettgehalt** & können auch bei Kindern zur Erhöhung des Blutcholesterins beitragen, daher lieber die **mageren Aufschnitte** nutzen
  - **Tipp:** Um den Kindern zu vermitteln, dass nicht immer Wurst aufs Brot muss, kann man „fleischfreie Tage“ einführen. So wird es zu etwas Besonderem & die Kinder lernen tierische Lebensmittel zu schätzen.

## Gemeinsam Essen – Vorteile:

- Die **Vorbildfunktion** der Erzieher ist von großer Bedeutung für die Kinder und beeinflusst sehr stark die Entwicklung des Essverhaltens der Kinder.
- Die Kinder beeinflussen sich gegenseitig. „Schlechte Esser“ werden von Kindern mit gutem Appetit angeregt sodass sie auch Lebensmittel **probieren**, die sie bisher abgelehnt haben.
- Ort zur Vermittlung von **Regeln & Werte** für eine gemeinsame **Tischkultur** & eine gesunde **Ernährungsweise**
- Gemeinsame Mahlzeiten tragen zur Entwicklung und Stärkung **sozialer Kompetenzen** bei.

In der nächsten Ausgabe steht das Thema „Umgang mit Süßigkeiten“ im Fokus!