



SCHULOBST- UND GEMÜSE-PROGRAMM ALS ZUSÄTZLICHER IMPULS!

2.1 DAS PROGRAMM

Um Kindern Gemüse und Obst schmackhaft zu machen, hat die EU ein Schulobst- und Gemüseprogramm eingeführt, das in Rheinland-Pfalz seit 2012 auch für Kitas umgesetzt wird. Gestartet wurde 2012 in zwei Modellregionen, ab September 2013 erhielten über 100.000 Kinder in mehr als 1.400 Kindertagesstätten ein Mal pro Woche kostenlos eine Portion Gemüse und Obst. (Aktuelles siehe www.kitaverpflegung.rlp.de). Den beteiligten Einrichtungen wird einmal wöchentlich eine Portion Obst bzw. Gemüse für jedes Kind geliefert und damit ein Impuls für gesundes Essen zusätzlich zur täglichen Kitaverpflegung gesetzt.

Mindestens zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse sollten tägliche Bestandteile der Ernährung sein. Das sind für Kindergartenkinder pro Tag zwischen 120 und 200 g Obst und 120 bis 200 g Gemüse. Man misst die Portionsgröße mit den Händen. Bei großstückigem Obst oder Gemüse gilt als eine Portion die Menge, die in eine Hand passt. Eine Portion kleinstückiges Obst (z. B. Erdbeeren) oder kleinstückiges Gemüse (z. B. Erbsen) wird mit beiden Händen gemessen. Kleine Kinder erhalten so automatisch kleinere Portionen als Erwachsene.

Um die Kinder für das angelieferte Obst und Gemüse zu begeistern – und zugleich von klein an auf ein gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten hinzuwirken –, sind begleitende Maßnahmen der Ernährungsbildung verpflichtender Bestandteil

des Programms. Dabei kann an die „Bildungs- und Erziehungsempfehlungen für Kindertagesstätten in Rheinland-Pfalz“ angeknüpft werden. Diese sehen vor, dass Kinder in der Kita Grundlagen der gesunden Ernährung kennenlernen, mit saisonalen und regionalen Nahrungsmitteln vertraut gemacht werden und sich an Einkäufen und Zubereitung der Speisen beteiligen. Dazu haben sich schon viele Beispiele guter Praxis entwickelt.

Auf den folgenden Seiten werden einige Informationen gegeben sowie Impulse für pädagogische Begleitmaßnahmen gesetzt.

Für weitere Fragen zur Ernährungsbildung und Kitaverpflegung wenden Sie sich an:

Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz an den Dienstleistungszentren Ländlicher Raum (DLR):
www.ernaehrungsberatung.rlp.de
dort über den Menüpunkt: Kontakt

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Rheinland-Pfalz:
www.kitaverpflegung.rlp.de
Anette Feldmann-Keunecke
Telefon 02602 9228-28
Mail: kitaverpflegung@dlr.rlp.de

Weitere Informationen zu Kita!Plus auch bezüglich gesunder Ernährung finden Sie auf dem Kita-Server unter
www.kita.rlp.de

2.2 UMGANG MIT OBST UND GEMÜSE

Bunte Auswahl

Wer Gemüse und Obst möglichst bunt in allen Farben auswählt, bekommt automatisch eine Vielfalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Kein Multivitamin-Präparat kann diesen gesunden Mix so wirkungsvoll herstellen wie Mutter Natur! Viele KITAS werden bereits mit Gemüse und Obst von Erzeugern aus der Region beliefert. Mit dem EU-Schulobst- und Gemüseprogramm soll diese Verbindung zur heimischen Obst- und Gemüseproduktion gestärkt werden.

Einheimische Produkte: stets eine gute Wahl

- Gemüse- und Obstsorten der Saison und der Region sind frischer, da sie nur kurze Transportwege ins Geschäft haben.
- Reif geerntet schmecken sie besser und haben ein Maximum an wertvollen Inhaltsstoffen.
- Sie werden meist umweltfreundlicher produziert und benötigen weniger Pflanzenschutzmittel. Auch die kurzen Transportwege wirken sich positiv auf die Ökobilanz aus.
- Im Winter, wenn unser einheimisches Angebot eingeschränkt ist, sind auch Importprodukte sinnvoll.

TOP 10 der meistgekauften Gemüsesorten in Deutschland

1. Tomate
2. Karotte
3. Salatgurke
4. Zwiebel
5. Paprika
6. Eissalat
7. Blumenkohl
8. Spargel
9. Porree
10. Weißkohl

Zubereitung einfacher Speisen aus Gemüse

Viele Gemüsesorten eignen sich hervorragend als Rohkost – kleingeschnitten und mit einem Dip aus Quark, saurer Sahne und Kräutern. Aus Rohkoststückchen (Möhren, Paprika, Radieschen, Kresse, Gurken, ...) lassen sich Brote phantasievoll dekorieren. Aus den Lieblingsgemüsen lassen sich bunte Gemüsesuppen herstellen, bei deren Zubereitung alle Kinder mithelfen können.

TOP 10 der meistgekauften Obstsorten in Deutschland

1. Äpfel
2. Bananen
3. Orangen
4. Mandarinen, Clementinen u. ä.
5. Trauben
6. Melonen
7. Erdbeeren
8. Nektarinen
9. Birnen
10. Ananas

Zubereitung einfacher Speisen aus Obst

Milchmixgetränke, Obstsalat und Obstquark der Saison können auch Kinder ganz einfach und schnell herstellen. Zum Abschmecken sind Zimt, Kokosraspel, Zitronenschale, Orangensaft oder Vanillezucker geeignet.

Aus Obststücken können die Kinder Gesichter auf einem Teller gestalten.

Falls die Räumlichkeiten es zulassen, ist es für die Kinder interessant, beim Herstellen von Marmelade oder roter Grütze zu helfen.

Dörrobst selbst herstellen

Dünne Apfel- oder Birnenscheiben ohne Kerngehäuse auf einen dicken Faden auffädeln, die Scheiben sollen sich dabei nicht berühren. Mindestens zwei Tage an einem warmen Ort aufgehängt trocknen lassen, bis beim Durchbrechen kein Saft mehr sichtbar ist. Wegen Schimmelgefahr am besten nach Fertigstellung verzehren.

Lagerung und Zubereitung

Die meisten Obstsorten mögen es kühl und dunkel im Gemüsefach des Kühlschranks. Immer nur einwandfreie Ware einlagern. Täglich auf braune Stellen, Fäulnis oder Schimmel untersuchen.

Äpfel, Aprikosen, Birnen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen geben Ethylen ab und reifen daher bei der Lagerung nach. Mitgelagertes Obst und Gemüse kann dadurch schneller verderben!

Obst erst waschen, dann zerschneiden. Früchte mit behaarter oder rauer Oberfläche – z. B. Stachelbeeren, Erdbeeren, Pfirsiche –, aber auch Zitrusfrüchte und Weintrauben besonders sorgfältig waschen.

Angeschnittenes Obst zum Aufbewahren abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

2.3 GUT ZU WISSEN

BIRNEN

Birnen zählen wie Äpfel zum Kernobst.

Beliebte Sorten sind Alexander Lukas und Williams Christ.

Ernte und Hauptsaison in Deutschland

Hauptsaison ist von August bis Oktober.

Birnen sind nur begrenzt lagerfähig.

Die sehr empfindlichen Früchte müssen wie Äpfel mit der Hand gepflückt werden.

Was steckt drin?

Eine mittelgroße Birne (150 g) liefert 85 kcal. Birnen haben nicht ganz so viele Vitamine und Mineralstoffe wie Äpfel.

Ihr Säuregehalt ist niedriger, daher schmecken sie süßer als Äpfel. Birnen sind sehr saftig, eher weich und aromatisch.

Verwendung

Birnen werden zumeist als Tafelobst gegessen, ob fest oder weich ist persönliche Geschmackssache. Sie werden auch zu Kompott oder Obstsalat verarbeitet oder für Kuchen verwendet.

ÄPFEL

Äpfel sind beliebt. Kein Wunder, denn Äpfel sind handlich, relativ unempfindlich und lange haltbar.

In Deutschland gibt es über 1600 Apfelsorten.

Im Supermarkt werden meistens nicht viel mehr als vier Sorten angeboten.

Beim Bauern, im Biomarkt oder auf dem Wochenmarkt ist die Vielfalt größer.

Beliebte Apfelsorten sind Cox Orange, Gala, Gloster, Golden Delicious, Elstar, Jonagold und zum Backen Boskoop.



Ernte und Hauptsaison in Deutschland

Äpfel werden in Deutschland ab September per Hand vom Baum geerntet. Sie werden in großen Lagerhallen bis ins Frühjahr frisch gehalten.

Was steckt drin?

Die kalorienarme Frucht (ein mittelgroßer Apfel von 150 g) liefert 80 kcal und ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Äpfel sind saftig und schmecken je nach Sorte eher süß oder süß-sauer.

Verwendung

Knackige Äpfel sind eine praktische und erfrischende Zwischenmahlzeit. Sie werden zu Saft oder Kompott weiterverarbeitet und sind lecker auf Kuchen, im Obstsalat oder getrocknet als Apfelchips.

KIRSCHEN

Kirschen sind nach den Äpfeln mengenmäßig das bedeutendste Baumobst. Sie zählen zum Steinobst. Süßkirschen gibt es in den Farbschattierungen gelbrot bis schwarzrot. Bei den Sauerkirschen sind die Schattenmorellen am bekanntesten.

Ernte und Hauptsaison in Deutschland

Einheimische Süßkirschen gibt es im Juni und Juli. Die empfindlichen Früchte werden von Hand mit Stiel gepflückt und müssen möglichst schnell zum Kunden kommen.

Was steckt drin?

1 Handvoll Süßkirschen (150 g) liefert 95 kcal und ist reich an Vitamin C.

Aus der Konserve sind sie mit 125 kcal energiereicher, aber auch nährstoffärmer.

Verwendung

Süßkirschen werden zumeist frisch gegessen. Gekaut oder tiefgekühlt verlieren sie ihr Aroma.

Sauerkirschen werden häufig in der Konserve gekauft und für Kompott, rote Grütze oder als Kuchenbelag genutzt.

Getrocknete Sauerkirschen schmecken im Müsli oder in Muffins.

PFLAUMEN, ZWETSCHGEN

Die angebotenen Früchte variieren in Größe, Farbe und Form und gehören zum Steinobst.

Unterarten sind zum Beispiel die länglichen Zwetschgen, die gelben Mirabellen sowie die grünlichen Reineclauden.

In Deutschland sind Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg zu 79 % die Hauptanbieter.

Steinobst ist im Kühlschrank einige Tage haltbar. Zum Verzehr die Früchte rechtzeitig herausnehmen, damit das Aroma sich entfalten kann.

Ernte und Hauptsaison in Deutschland

Pflaumen und Zwetschgen gibt es von Ende Juli bis Oktober, Mirabellen und Reineclauden von Juli bis August.

Was steckt drin?

150 g Früchte (4 Stück) liefern bei Pflaumen und Zwetschgen 75 kcal sowie B-Vitamine und Kalium. 1 Handvoll Mirabellen (150 g) kommt auf 100 kcal. Je süßer, desto höher der Fruchtzucker-/Energiegehalt.

Verwendung

Frisch als Tafelobst. Beliebt als Kuchenbelag, Mus oder als Trockenpflaumen.

BANANEN

Bananen sind botanisch gesehen Beeren.

Die beliebte Frucht liefert sogar eine eigene natürliche Verpackung mit.

Sie sind eine beliebte Sportlernahrung, da Bananen als praktische Energielieferanten dienen.

Bananen nicht im Kühlschrank lagern. Sie werden dort braun.

Ernte und Hauptsaison in Deutschland

Bananen werden in den Tropen angebaut und sind daher ganzjährig verfügbar. Sie sind im Winter ohne heimisches Obst eine gute Alternative. Sie werden stets grün geerntet, da sie bei Lagerung und Transport noch nachreifen.

Was steckt drin?

1 mittlere Banane (150 g) liefert 130 kcal. Bananen sind reich an Kalium, Magnesium und Vitamin B 6. Sie enthalten nennenswerte Mengen an Vitamin C und Folsäure.

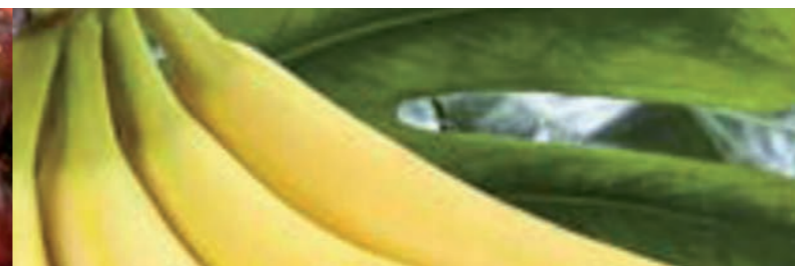
Verwendung

Bananen sind eine beliebte Zwischenmahlzeit auch für unterwegs.

Sie schmecken lecker im Obstsalat, im Obstquark, in Milchmixgetränken oder in Kuchen.

Getrocknete Bananen finden sich in Müslis.

KITA  PLUS



MÖHREN

Möhren sind kein Obst, sondern Wurzelgemüse. Sie werden jedoch gerne roh gegessen, da sie leicht süßlich schmecken.

Möhren enthalten besonders viel wertvolles Beta-carotin, das beim Sehen in der Dunkelheit benötigt wird. Deshalb sagt man, dass Möhren gut für die Augen sind.

Ernte und Hauptsaison in Deutschland

Die Wurzeln wachsen unter der Erde. Hauptsaison ist von Juni bis Oktober.

Möhren sind sehr gut lagerfähig und sind deshalb ganzjährig gut und günstig aus heimischer Ernte erhältlich.

Was steckt drin?

Drei kleine Möhren (150 g) liefern 40 kcal. Sie liefern beachtliche Mengen an Betacarotin und sind sehr ballaststoffreich.

Verwendung

Vor allem in Wintermonaten, wenn einheimisches Obst rar ist.

Als Knabbermöhren (zusammen mit ein paar Nüssen oder Dip für die Fettzugabe).

Beliebt als Rohkost oder gekocht als Gemüsebeilage bzw. Suppeneinlage.

Verarbeitung zu Saft.

Lecker als Möhrenkuchen oder -muffins.

2.4 AKTIONEN RUND UMS GEMÜSE UND OBST

Wo kommt unser Gemüse und Obst her?

Kinder lernen am besten durch Besuche vor Ort. Besuchen Sie zum Beispiel ein Erdbeerfeld zum Selbstpflücken, eine Apfel-, Birnen- und/oder Kirschplantage, einen Garten von Eltern oder Großeltern.

Vielfalt der Sorten kennenlernen

- Probieren Sie mit den Kindern verschiedene Sorten eines Obstes (zum Beispiel unterschiedliche Apfelsorten). Lassen Sie die Kinder die verschiedenen Geschmäcke beschreiben.
- Lassen Sie die Kinder mit verbundenen Augen Apfel, Birne, Kohlrabi, Radieschen und Karotten unterscheiden. Zweiter Versuch mit zugehaltener Nase; das ist ganz schwierig.
- Probieren Sie Gemüse und Obst in verschiedenen Zubereitungsformen: frisch, abgelaugert, als Kompott, gebraten, gedünstet, als Brei.
- Besuchen Sie mit den Kindern einen Wochenmarkt, ein Hofgeschäft oder eine Gemüseabteilung im Supermarkt.

Ernährungspädagogische Spiele rund ums Jahr erhält das Buch „Bunt is(s)t gesund!“ in Ihrer „Praxisbox Ernährungsbildung“.

Einfache Spiele rund um Gemüse und Obst

Basis dieser einfach umsetzbaren Spiele sind Karten mit Abbildungen von Gemüse und Obst. Diese können Sie mit den Kindern selbst herstellen.

Quiz:

Die Kinder ziehen nacheinander eine Karte und beantworten folgende Fragen:

- Wann ist die Saison der Gemüse- oder Obstsorte?
- Wo wächst das Gemüse oder Obst?
- Ältere Kinder können die Karten auf einer Weltkarte platzieren.

Dingsda:

Ein Kind zieht eine Karte und muss den Anderen die Frucht beschreiben, ohne den Namen zu nennen. Wer richtig rät, darf die nächste Karte ziehen.

Was bin ich:

Jedes Kind bekommt eine Karte auf den Rücken geheftet. Durch Fragen wie z. B. „Bin ich rot?“ „Schmecke ich säuerlich?“ muss es herausfinden, welches Gemüse oder Obst es darstellt. Sobald die Antwort NEIN lautet, kommt der oder die Nächste dran.

Montagsmaler:

Die Kinder bilden zwei Gruppen. Ein Kind aus einer Gruppe zieht verdeckt eine Karte und malt das abgebildete Lebensmittel. Alle anderen müssen die Frucht erraten. Die Gruppe, die es zuerst errät, erhält einen Punkt. Danach malt ein Kind aus der anderen Gruppe.

