



information.
medien.agrar e.V.



Gesundes Frühstück mit Getreide im Kindergarten

Leitfaden und Materialien für Erzieherinnen und Erzieher



Mit Vorlagen zum Ausmalen
auf Seite 18 + 19!

- Sachinformationen und Rezepte
 - Lieder und Vorlesegeschichten
 - Bastelideen und Spiele
- rund um das Brot- und Müslifrühstück



Inhalt

Editorial	3
-----------------	---

LERNEN

Sachinformationen	4
Methodisch-didaktische Anregungen	8

ZUBEREITEN

Rezepte mit Hafer	10
Rezepte mit Weizen und Roggen	12

SPIELEN

Lieder	14
Vorlesegeschichte	15
Basteln und Malen	16
Spiele	20
Experimente	22
Elternbrief	23
Links und Literaturempfehlungen	24



Impressum

Herausgeber

i.m.a – information.medien.agrar e.V.
Wilhelmsaue 37
10713 Berlin
Tel.: 030 81 05 602-0
Fax: 030 81 05 602-15

in Kooperation mit

Verband Deutscher Mühlen e.V. (VDM), Berlin
Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft
VGMS e.V., Berlin

Fachliche Beratung

Anne-Kristin Barth, VDM
Dr. Stephanie Dorandt, i.m.a
Richeza Reisinger, VGMS
Dr. Heiko Zentgraf, GMF

Text und Redaktion

Julia Güttes, Redaktionsbüro GutEss*, Wachtberg

Gestaltung (Illustration)

AgroConcept GmbH, Bonn (Julia Wilsberg)

Bildnachweis

Agrikom GmbH: 4, 16 und 24 Haferkörner
Fotolia (Ben): 2, 5, 16 und 24 Weizenähren
Hafer Die Alleskörner: 4 und 24 Flocken und Müsli, 10, 16 Flocken
Pixelio (gabisch): 2, 4, 16 und 24 Haferrispen
Redaktionsbüro GutEss*: Titel, 3
VDM/GMF: 5, 16 und 24 Roggenähre, Roggen- und Weizenkörner,
Roggen- und Weizenmehl, Roggen- und Weizenbrote

1. Ausgabe 2016, unveränderter Nachdruck 2017

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Eine Nutzung der Informationsangebote ist freigegeben zur Vervielfältigung von Arbeitsblättern, Erstellung von Overheadfolien oder digitalen Präsentationen durch ErzieherInnen und deren Beauftragte ausschließlich für Zwecke der eigenen Nutzung in Kindergärten sowie in nicht gewerblichen Einrichtungen. Eine – auch auszugsweise – Verwendung in Druckwerken und/oder die Übernahme in digitale Veröffentlichungen bzw. Systeme bedürfen einer schriftlichen Genehmigung.
In diesem Heft befinden sich Verweise/Links auf Internetadressen. Eine Haftung für die Inhalte externer Seiten wird ausgeschlossen, diese sind ausschließlich von deren Betreibern zu verantworten.

Kostenloses, unverkäufliches Exemplar

Mit freundlicher Unterstützung
der Landwirtschaftlichen Rentenbank



Liebe Erzieherinnen und Erzieher,

Getreide wächst auf etwa 60 Prozent des deutschen Ackerlandes. Dennoch stellen viele Kinder keinen Bezug mehr zwischen Brot und Brötchen, Mehl und Müsli und ihrem Ursprung auf den Feldern her. Mit ihrem hohen Nährstoffgehalt und ihren vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten spielen Lebensmittel aus Getreide in der Kinderernährung jedoch eine bedeutende Rolle. Ein gutes Frühstück mit Haferflocken oder Brot bzw. Brötchen, kombiniert mit Milchprodukten und Obst bzw. Knabbergemüse, macht Kinder fit für den Tag. So können sie mit Energie und Konzentration viel Neues entdecken und lernen – und die oft (noch) fehlende Lebensmittelkompetenz spielerisch und alltagsbezogen erwerben.

Für eine langfristig erfolgreiche Ernährungsbildung ist es wichtig, gesunde Essgewohnheiten möglichst früh zu prägen. Das Vorschulalter ist dazu ein idealer Zeitpunkt. Und der Kindergarten bietet gute Voraussetzungen für gesundheitsfördernde Maßnahmen, da er für viele Kinder ein „zweites Zuhause“ ist. Je mehr Mahlzeiten sie hier einnehmen, desto wichtiger sind die Ernährungserfahrungen, die sie hier machen. Als Erzieherinnen und Erzieher haben Sie eine besondere Funktion: Sie sind Vorbild und Vermittler für eine gesunde Ernährungsweise. Das gemeinsame Essen und Erleben in der Gruppe ist für Kinder eine sehr wertvolle Erfahrung. Außerdem probieren sie leichter neue Speisen, wenn es andere Kinder auch tun.

Unser Ziel ist, mit Ihrer Hilfe Kindergartenkindern die Wertschätzung von Lebensmitteln und ein ausgewogenes Essverhalten – insbesondere verschiedene, abwechslungsreiche Frühstücksangebote – näherzubringen. Rücken Sie das Thema „Gesundes Frühstück mit Getreide“ eine Zeit lang in den Mittelpunkt des Kindergartenalltags! Mit dieser Publikation möchten wir Sie dabei tatkräftig unterstützen.

Wir wünschen Ihnen und den Kindern viel Freude bei der Umsetzung unserer Ideen rund um das Frühstück mit Getreide!

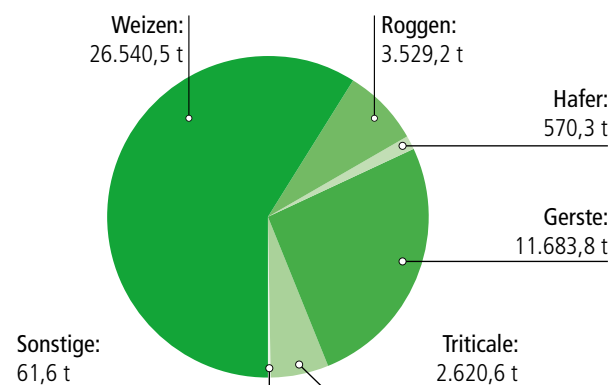
i.m.a – information.medien.agrar e.V. - Hafer Die Alleskörner (VGMS e.V.) - Verband Deutscher Mühlen e.V.



Getreide – was ist das?

- „Getreide“ ist ein **Sammelbegriff** für landwirtschaftlich kultivierte, einjährige Pflanzenarten aus der Familie der Süßgräser mit einsamigen Früchten, den Körnern.
- Nach den **Leitsätzen des Deutschen Lebensmittelbuchs** für Brot und Kleingebäck zählen zu „Getreide“ die **Brotgetreidearten** Weizen, Roggen und Dinkel sowie die **anderen Getreidearten** Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Reis und Triticale sowie Buchweizen, obwohl dieser botanisch gesehen ein Knöterichgewächs ist.

Getreideernte in Deutschland 2015 in 1.000 t (ohne Körnermais)



Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)

- **„Pseudogetreide“** (auch: Pseudocerealien) sind Körnerfrüchte von Pflanzenarten, die nicht zur Familie der Süßgräser gehören. Sie besitzen keine Eigenbackfähigkeit, werden aber ansonsten ähnlich wie Getreidearten verwendet. Bekannte Pseudogetreide sind Amarant und Quinoa.
- Für uns Menschen dient Getreide als **Nahrungsmittel**. Des Weiteren ist es auch Futtermittel für die Tiere und zu einem kleinen Teil auch nachwachsender Rohstoff (zur Energiegewinnung, für die chemisch-technische und die pharmazeutische Industrie).
- Der Getreideanbau stellt weltweit den **größten Anteil an der landwirtschaftlichen Produktion** dar. In Deutschland wird Getreide auf gut 60 Prozent der Ackerfläche angebaut. Gesät wird es überwiegend im Herbst (Wintergetreide), teilweise aber auch im Frühjahr (Sommergetreide).

Bei uns werden Brot, Brötchen und andere Kleingebäcke überwiegend aus Weizen und Roggen gebacken. Die wichtigste Getreideart für Müsli ist der Hafer. Daher stehen diese drei Getreidearten im Fokus dieses Heftes.



Steckbrief „Hafer“

Geschichte: Die ältesten Nutzungsnachweise von Hafer in Polen und der nördlichen Schwarzmeerregion stammen von etwa 5.000 vor Christus. Ab dem Hochmittelalter entwickelte sich Hafer in Nord- und Mitteleuropa zu einer bedeutenden Feldfrucht. Bis ins 18. Jahrhundert war Hafer in diesen Regionen ein Hauptnahrungsmittel, das dann jedoch von neuen Nutzpflanzen, wie z. B. der Kartoffel, verdrängt wurde.

Botanik: Die Körner des Hafers (lat. Avena sativa) wachsen nicht in einer Ähre, sondern in einer Rispe. An der Rispe hängen die einzelnen Haferkörner wie kleine Glöckchen nebeneinander. Die Haferpflanze wird bis zu eineinhalb Meter hoch, ihr Halm ist hohl und rundlich.

Anbau: Hafer benötigt gemäßigtes Klima mit reichlich Niederschlag und hoher Luftfeuchtigkeit in der Wachstumsphase, daher wird er in Europa vor allem in den mittleren und nördlichen Ländern angebaut. Unter den Getreidearten gilt Hafer als „Gesundungsfrucht“ zur Regeneration der Böden, da sich viele Getreideschädlinge in ihm nicht vermehren.

Hafer ist ein Sommergetreide, das im Frühjahr ausgesät und im Juli/August geerntet wird.

Verarbeitung: Die Haferkörner werden in einer sogenannten Schälmaschine verarbeitet. Dort wird der Rohhafer zunächst gereinigt und gesiebt und dann die äußere Hülle, die Spelze, abgeschält, da diese für den Menschen nicht verzehrbar ist. Anschließend werden die Haferkerne gedämpft und mit Wärme behandelt, um sie für das Flockieren vorzubereiten.

Nutzung als Nahrungsmittel: Als Nahrungsmittel ist Hafer vor allem in Form von zarten und kernigen Flocken bekannt. Darüber hinaus gibt es eine breite Produktpalette mit Hafergrütze und -mehl, Haferkleie in verschiedenen Darreichungsformen, löslichen Flocken und Cerealien. Ein innovatives Produkt ist der Haferdrink als Ersatz für Kuhmilch.

Weitere Infos zu Hafer, Haferprodukten und deren Verwendung im Alltag gibt es auf www.alleskoerner.de



Steckbrief „Roggen“

Geschichte: Roggen stammt aus der Region des Schwarzen Meeres. Um 6.600 vor Christus sammelten dort die Menschen dessen Wildformen. Von dort verbreitete sich der Roggen als Kulturpflanze nach Europa und wurde für Germanen und Kelten das wichtigste Nahrungsgetreide.

Botanik: Roggen (lat. *Secale cereale*) kann bis zu eineinhalb Meter hoch werden und sein Halm ist rundlich. Seine Spelzen sind lang und von ihnen gehen Grannen, das sind fadenförmige Fortsätze, ab.

Anbau: Vom Klima und Boden her stellt die Roggenpflanze nur geringe Ansprüche. Sie wächst auch auf sandigen, trockenen und nährstoffarmen Böden und benötigt nicht allzu viel Wärme. Deshalb ist sie in Nord- und Mitteleuropa besonders verbreitet. Die Aussaat des Roggens erfolgt im frühen Herbst, geerntet wird er im August.

Verarbeitung: Das geerntete Getreide wird in der Getreidemühle auf seine Qualität kontrolliert, gereinigt, gemahlen und gesiebt. Dabei entstehen vielfältige Mehltypen, Schrot, Grieß und Kleie.

Nutzung als Nahrungsmittel: Roggen ist das Brotgetreide für dunkle Brotsorten. Je mehr Roggenmehl in einem Brot ist, desto kräftiger schmeckt es und umso länger hält es sich frisch, insbesondere wenn mit Sauerteig gebacken wird. „Schwarzbrot“ oder Pumpernickel aus Roggenvollkornschrot gelten weltweit als typisch deutsche Spezialitäten.

Weitere Infos zu Mehltypen bei Roggen & Weizen und ihrer Verwendung gibt es auf www.mein-mehl.de



Steckbrief „Weizen“

Geschichte: Ursprünglich stammt der Weizen aus Vorderasien und hat sich durch Evolution und Kreuzungen aus Wildgräsern entwickelt. Einkorn und Emmer waren die ersten von Menschen angebauten Weizenarten. Die ältesten Weizenfunde stammen aus der Zeit zwischen 7.800 und 5.200 vor Christus. Im römischen Reich und ab dem Mittelalter schrittweise auch in Mitteleuropa etablierte sich der Weizen als Brotgetreide. Heute ist er weltweit die am häufigsten angebaute Getreideart.

Botanik: Weizen (lat. *Triticum aestivum*) wächst etwa einen halben bis einen Meter hoch und hat einen rundlichen Halm. Seine Ähren haben meist keine Grannen. Auch Dinkel gehört zur Weizenfamilie.

Anbau: Weizen stellt an Klima, Boden und Wasserversorgung höhere Ansprüche als andere Getreidearten. Er wird in allen gemäßigten und subtropischen Gebieten der Erde

angebaut. Winterweizen wird im Herbst ausgesät, die Ernte erfolgt im Spätsommer.

Verarbeitung: Das geerntete Getreide wird in der Getreidemühle auf seine Qualität kontrolliert, gereinigt, gemahlen und gesiebt. Dabei entstehen vielfältige Mehltypen, Schrot, Grieß und Kleie.

Nutzung als Nahrungsmittel: Weizen ist das wichtigste Brotgetreide für die Herstellung von vielfältigen Brot- und Brötchensorten sowie für Klein- und Feingebäck wie Kuchen, Plätzchen, Waffeln, Pfannkuchen usw. Weiterhin wird Weizen u. a. zu Grieß, Flocken, Speisekleie, Weizenkeimöl und Stärke verarbeitet. Die Lebensmittelwirtschaft braucht die Mahlerzeugnisse für viele weitere Nahrungsmittel: Pizza und Pasta, Soßen und Suppen, Süßwaren, Fertiggerichte und Babynahrung.

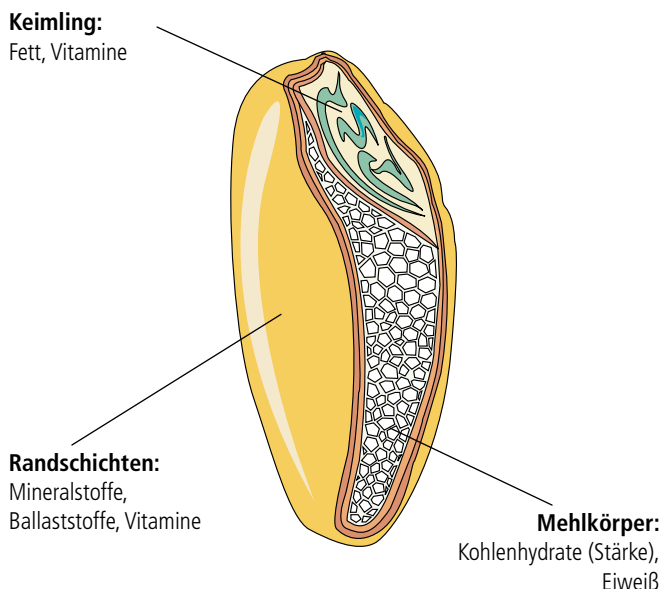
Nährstoffe im Getreide und ihre Wirkungen

Aufgrund ihrer Nährstoffzusammensetzung bilden Getreideerzeugnisse eine wesentliche Grundlage der von vielen Fachinstitutionen aufgestellten Ernährungsempfehlungen (vgl. Seite 7 und Hefrückseite).

- Getreideprodukte liefern vor allem **langkettige Kohlenhydrate**, insbesondere Stärke, die der Körper zur Energiegewinnung nutzt. Die Stärke wird langsam in ihre einzelnen Zuckerbausteine (Glukose) gespalten und dadurch nur langsam ins Blut abgegeben. Somit schwankt der Blutzuckerspiegel kaum und der Körper wird kontinuierlich mit Energie versorgt – man fühlt sich länger satt und es tritt kein plötzlicher Leistungsabfall ein.
- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, **über 50 Prozent der Tages-Energie in Form von Kohlenhydraten** aufzunehmen. Der Großteil der Kohlenhydratzufuhr sollte aus stärke- und ballaststoffhaltigen Lebensmitteln bestehen. Daher sollten Getreide und Getreideprodukte – vor allem Vollkornprodukte – viel Platz im Speiseplan einnehmen.
- Getreide und Getreideprodukte sind die wichtigsten Lieferanten von **Ballaststoffen** in unserer Ernährung. Sie wirken vorbeugend gegen eine ganze Reihe weit verbreiteter Zivilisationskrankheiten. Lösliche Ballaststoffe haben einen positiven Einfluss auf den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Unlösliche Ballaststoffe sorgen für eine gut funktionierende Verdauung.

- Das **Getreide-Eiweiß** ist biologisch hochwertig, das heißt, es kann effektiv zur Bildung von körpereigenem Eiweiß eingesetzt werden. Vor allem Kinder benötigen während des Wachstums Eiweiß zum Aufbau neuer Körpersubstanz, z. B. zur Bildung von Muskeln.

Aufbau des Getreidekorns und die Verteilung der Hauptnährstoffe:



Getreide, Mehl, Müsli und Brot enthalten ...	Funktion und Wirkung
Kohlenhydrate (als Stärke)	Wichtigster Lieferant von Energie für unseren Stoffwechsel
Ballaststoffe (Nahrungsfasern)	Anregung der Darmtätigkeit und Verdauung, anhaltende Sättigung, bei hoher Zufuhr Senkung des Cholesterinspiegels, günstige Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel, Senkung des Risikos für Adipositas, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Diabetes mellitus Typ 2 und Dickdarmkrebs
Protein (Eiweiß)	Aminosäuren als Baustoffe für Zellen und Gewebe (z. B. Muskelfasern, Organe, Blut), Enzyme, Hormone, Antikörper zur Körperabwehr und Blutgerinnungsfaktoren; Transportsubstanzen für Nährstoffe
Fett	Energielieferant, Träger essentieller Fettsäuren und fettlöslicher Vitamine, Kälteschutz, Polster und Stütze z. B. an den Nieren und an den Fußsohlen; Träger von Geschmacks- und Aromastoffen
Vitamine	Verwertung der aufgenommenen Nährstoffe u. a. für den Energiehaushalt; Zellaufbau von Geweben und Blut; Zellschutz vor freien Radikalen; Reizübertragung im Nervensystem
Mineralstoffe	Regelung der Gewebespannung und des Wasserhaushaltes; Aufbau von Knochen, Zähnen, Blutzellen und Hormonen; Reizübertragung im Nervensystem; Aktivierung von Enzymen

Was heißt Vollkorn?

Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe stecken besonders in den Randschichten und im Keimling des Getreidekorns. Vollkornprodukte enthalten alle Bestandteile der gereinigten Getreidekörner und somit mehr von diesen Nährstoffen als Produkte aus hellem Mehl (z. B. übliches Haushaltsmehl der Weizentype 405). Zudem sättigen sie schneller und länger. Deswegen werden aus ernährungswissenschaftlicher Sicht Vollkornerzeugnisse und Produkte aus „dunklen“ Mehlen

mit hohen Typenzahlen besonders empfohlen. Backwaren aus Roggen und Weizen gibt es in Deutschland auch als schmackhafte Vollkornsorten. Haferflocken – sowohl die kernigen, die zarten als auch die löslichen – sind „Vollkorn“. Da nur die Spelze, die äußere Hülle, abgeschält wird, bleiben die Randschichten sowie der Keimling und damit auch die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten.

Getreide zum Frühstück

Um alle Körperfunktionen aufrechtzuerhalten, verbraucht der Körper in der Nacht einen Teil seiner gespeicherten Energie. Das Frühstück füllt die Energiespeicher mit Kohlenhydraten auf und versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen – es ist die wichtigste Mahlzeit des Tages.

- Ein gutes **erstes Frühstück** ist der beste Start in den Tag. Kinder sind munterer und ermüden nicht so schnell, wenn sie gefrühstückt haben. Nach dem Frühstück steigt die Leistungskurve an, sodass sie zwischen neun und zehn Uhr ihre Topform erreichen können.
- Anschließend ist ein **zweites Frühstück** sinnvoll, denn die Energiereserven von Kindern sind schnell erschöpft.

Durch eine Zwischenmahlzeit im Kindergarten bleibt die Leistungsfähigkeit erhalten und der Magen knurrt bis zum Mittagessen nicht zu sehr.

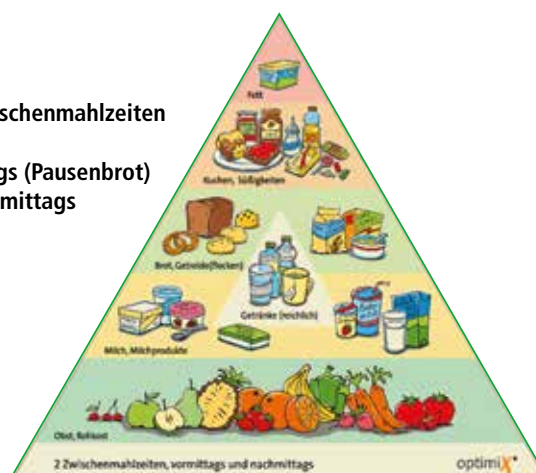
- Vorteilhaft ist es, wenn sich **erstes und zweites Frühstück in Menge und Zusammensetzung optimal ergänzen**: Kinder, die früh morgens noch keinen Appetit haben, brauchen im Kindergarten ein reichhaltiges Frühstück. Kindern, die gut gestärkt von zu Hause kommen, reicht dagegen etwas frisches Obst oder Gemüse, dazu eventuell ein wenig Brot oder eine kleine Portion Haferflocken mit Joghurt oder Milch.

Mahlzeitenbezogene Empfehlungen der Optimierten Mischkost für Kinder und Jugendliche

**Zwei kalte Hauptmahlzeiten
am Tag:
Frühstück und
Abendessen**



**Zwei Zwischenmahlzeiten
am Tag:
vormittags (Pausenbrot)
und nachmittags**



Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE), 2015

Kurzinfo: Brotfrühstück

**Brot/Brötchen + Belag + Obst oder Gemüserohkost
+ Milch bzw. Milchprodukt**

- In der gesunden Kinderernährung sollte das Brotfrühstück aus belegtem Brot oder Brötchen, Milch bzw. einem Milchprodukt sowie Obst oder Gemüse bestehen.
- Unser breites Brot- und Brötchensortiment sorgt für Abwechslung und macht „Gesundheit mit Geschmack“ möglich: Mit Rezepten im Baukastenprinzip können die Kinder Nahrungsmittelvielfalt erfahren und individuell gestalten (s. Seite 13).
- Für das Belegen von Brot oder Brötchen gilt: dicke Scheibe mit dünnem Belag!
- Als süße Aufstriche sollten Marmelade, Honig oder Nuss-Nougat-Creme nur gelegentlich angeboten werden. Eine

gute Alternative sind weniger gesüßte Nussmuse und Fruchtaufstriche. Oder Scheiben von frischem Obst der Saison auf das Brot legen!

- Als herzhafter Belag eignen sich magere Schinken-, Wurst- und Käsesorten, Quark oder pflanzliche Aufstriche. Auch Butter bzw. Margarine, bestreut mit frischen Kräutern, Sesam, Sonnenblumenkernen oder gehackten Nüssen schmecken Kindern gut.
- Als Milchprodukt können alternativ Frischmilch, Joghurt, Quark, Dick- oder Buttermilch angeboten werden.
- Bei den Frühstückselementen Obst und Gemüse spielen neben Geschmacksvorlieben saisonale Aspekte eine besondere Rolle.

Kurzinfo: Müslifrühstück

**Haferflocken + evtl. andere Getreideprodukte + Nüsse
bzw. ölhaltige Samen + Obst/Fruchtsaft + Milch
bzw. Milchprodukt**

- Ein gemeinsames Müslifrühstück ist bei Kindergartenkindern sehr beliebt. Wenn die Zutaten einzeln angeboten werden, können sich die Kinder je nach Geschmack und Appetit ihr Müsli selbst zusammenstellen (s. Seite 11).
- Grundlage des Müslis sind Haferflocken, das typische Müsligetreide.

- Ergänzt mit Nüssen und ölhaltigen Samen, wie Leinsamen, Sonnenblumenkernen oder Kürbiskernen, sowie Flakes oder Flocken aus anderen Getreidearten, wie z. B. Mais, lassen sich abwechslungsreiche Mischungen zusammenstellen.
- Ergänzt um frisches Obst der Saison bzw. Saft sowie Milch bzw. Milchprodukte, wie Joghurt oder Buttermilch, ergibt das Müsli eine vollwertige Mahlzeit.

Hinweise zur Verwendung des Heftes

Hygiene im Kindergarten

Die Lebensmittelhygiene-Verordnung gilt auch für Tageseinrichtungen; also auch für Kindergärten und Kitas. Damit sind Sie gesetzlich verpflichtet, die gesundheitliche Unbedenklichkeit von Lebensmitteln sicherzustellen. Dies gilt auch, wenn Sie Speisen nicht selbst zubereiten sondern „nur“ ausgeben. Dazu gehören z. B. Speisen, die von einem Caterer angeliefert oder von Eltern im Rahmen von Festen mitgebracht werden. Eine unsachgemäße Verarbeitung von Lebensmitteln kann sich unter bestimmten Umständen negativ auf die Gesundheit auswirken. Besonders Kinder gelten als gefährdet für Infektionen und Vergiftungen und reagieren empfindlich auf Hygienefehler. Um dieser Gefahr vorzubeugen, ist es wichtig, die geltenden Hygieneanforderungen einzuhalten. Auf der Rückseite dieser Publikation finden Sie Hinweise für weiterführende Informationen rund um „Hygiene im Kindergarten“. Dieses „Bitte-an-die-Hygiene-denken-Symbol“ in diesem Heft (s. rechts) erinnert Sie immer wieder an die Wichtigkeit der Hygiene.



Alter der Kinder

Dieses Heft richtet sich vor allem an die Vier- bis Sechsjährigen. Einige Anregungen sind jedoch auch schon für die Jüngeren geeignet. Dies ist ggf. gekennzeichnet.

Ideen für den Einstieg in das Thema „Frühstück mit Getreide“

- Wenn die Kinder zu Ihnen in den Kindergarten kommen, werden die meisten zu Hause gefrühstückt haben. Fragen Sie im Morgenkreis: „Was gab es heute bei euch zu Hause zum Frühstück?“ Danach können Sie noch abfragen: „Was esst ihr am liebsten zum Frühstück?“
- Spielen Sie mit den Kindern das Müsli-Brot-Gedächtnis-Spiel von Seite 20. Am besten eine Runde zum Thema „Müsli“ und eine Runde zum Thema „Brot“ oder tagesweise abwechseln.
- Spielen Sie in Ihrer Gruppe das Sortierspiel von Seite 20. Mithilfe dieses Spiels verschaffen Sie sich einen Überblick, wie gut sich die Kinder schon mit Lebensmitteln aus Getreide und Komponenten für das Frühstück auskennen.

Gemeinsames Frühstück im Kindergarten

Ein ausgewogenes, gemeinsames Frühstück ist für Kinder sehr wichtig. Sie lernen mehr durch Erlebnisse und mit allen Sinnen als durch reine Vermittlung von Ernährungswissen. Gemeinsame Mahlzeiten, der richtige Umgang mit Besteck, das Schmieren und Belegen eines Brotes, das Schneiden von Obst und Gemüse, das Eingießen von Getränken – all das übt sich am besten von klein auf. Jedes erfolgreiche Ess-Erlebnis motiviert zum Weiterlernen. Außerdem übernehmen die Kinder Verantwortung für sich und andere. Selbstwertgefühl und Sozialverhalten werden gefördert.

Wichtig: Setzen Sie sich unbedingt mit an den Frühstückstisch und essen Sie zusammen mit den Kindern, anstatt das Frühstück nur von außen zu beobachten. Sie üben in der Ernährungserziehung eine Vorbildfunktion aus, die das spätere

Essverhalten der Kinder entscheidend prägt.

→ Lesen Sie hierzu auch „8 Tipps für ein entspanntes Frühstück mit Kindern“ auf Seite 23.

Lebensmittelunverträglichkeiten und -allergien müssen im Kindergartenalltag berücksichtigt werden. Sofern nicht bereits geschehen, sollten Sie die Eltern über Lebensmittelunverträglichkeiten und -allergien bei ihrem Kind befragen.

Multikulturelle Aspekte: Kinder aus unterschiedlichen Nationen und Kulturen haben unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten und -vorschriften. Diese sollten bei einem gemeinsamen Frühstück berücksichtigt werden.

Nutzung des Materials

Zu den Rezepten (Seite 10–13)

Die Rezepte sollen Ihnen Anregungen geben, das gemeinsame Frühstück bei Ihnen im Kindergarten abwechslungsreich zu gestalten. Lassen Sie die Kinder bei der Zubereitung der Speisen helfen, dann schmeckt es ihnen doppelt so gut.

Auf **Seite 11** finden Sie ein Rezept-/Arbeitsblatt, das Sie im Rahmen eines Müsli-Buffets nutzen können. Schauen Sie sich das Blatt zuerst gemeinsam mit den Kindern an. Jedes Kind kann sein Lieblingsmüsli auswählen, indem es die entsprechenden Zutaten auf dem Blatt umrandet und danach am Buffet zusammenmischt.

Gleiches gilt für die Brotrezepte auf **Seite 13**: Überlegen Sie gemeinsam mit den Kindern, welche Zutaten für die „Brotspieße“ oder zum „Burger-Bauen“ ausgewählt werden sollen. Diese beiden Rezepte schulen mit ihrem „Bastel“-Aspekt die Feinmotorik der Kinder und tragen mit ihren jahreszeitlich unterschiedlich variierbaren Zutaten zur Ernährungsbildung bei.

Zu den Liedern (Seite 14)

Die Lieder können bei einem gemeinsamen Frühstück mit den Eltern oder einem Kindergartenfest vorgeführt werden.

Das Superfrühstück: Das Lied kann zusätzlich zum Singen von den Kindern auch gespielt werden. Tusnelda bringt die Dinge, soweit vorrätig, zum König. Natürlich können es auch Bilder der Lebensmittel sein.

Wenn ich morgens früh aufstehe: Auch dieses Lied kann zusätzlich zu den Bewegungen entweder mit den echten Lebensmitteln oder Bildern davon gespielt werden.

Zu der Vorlesegeschichte (Seite 15)

Die Kurzgeschichte kann gut vor dem Frühstück vorgelesen werden. Besorgen Sie im Vorfeld Haferrispen, Weizen- und Roggenähren, Weizen- und Roggenmehl, Haferflocken sowie verschiedene Brote/Brötchen, die Sie den Kindern passend zu der Geschichte zeigen. Lesen Sie die Geschichte ein zweites Mal vor, währenddessen sollen die Kinder auf die passenden Produkte zeigen. Ferner können die Kinder im Rahmen eines Rollenspiels in die Rollen der drei Superkörner schlüpfen und die gehörte Geschichte nachspielen. Helfen Sie ihnen dabei ggf. mit Fragen: Wie essen dich die Kinder am liebsten? Wo bist du aufgewachsen? Wie sah dein Weg bis auf den Frühstückstisch aus? Wie geht es den Kindern, wenn sie dich gegessen haben?

Zu den Bastel- und Malideen (Seite 16–17)

Seite 16: Die Kinder können sich die Karten für ein Zuordnungsspiel und ein Memo-Spiel (Anleitung Seite 20) selbst

basteln. Kopieren Sie für jedes Kind die Seite für das Zuordnungsspiel und für das Memo-Spiel doppelt. Auf Pappe kopiert sind die Karten robuster. Die Kinder malen die Zeichnungen der Produkte aus. Stellen Sie ihnen dazu echte als Vorlage bereit. Danach schneiden die Kinder die zwölf Kärtchen aus.

Getreidebilder oder Getreide-Mandalas: Bei dieser Bastelidee lernen die Kinder verschiedene Getreidearten und eventuell auch verschiedene Getreideprodukte kennen. Erzählen Sie ihnen beim Basteln, welche Lebensmittel aus den Getreidearten und -produkten hergestellt werden.

Frühstücks-Pyramide: Beim Malen oder Basteln zeigt sich, dass ein gesundes Frühstück viele Farben hat. Es besteht aus etwas Braunem (Brot/Müsli), etwas Weißem (Milchprodukt) und etwas Buntem (Obst und Gemüse). Die fertige Pyramide kann in der Kita-Küche bzw. im Foyer ausgehängt oder bei einem gemeinsamen Elternfrühstück vorgestellt werden.

Zu den Ausmalbildern (Seite 18–19)

Sie können entscheiden, ob die Kinder ein Bild oder beide Bilder ausmalen. Nebeneinander gelegt ergeben die beiden Seiten ein zusammenhängendes Bild. Laminieren Sie beide Bilder zusammen in einer A3-Folie zu einem Platzset.

Einbeziehung der Eltern

Viele Kinder frühstücken weder ausreichend zu Hause noch bringen sie ein adäquates zweites Frühstück mit. Deshalb ist ein gesundes Frühstück im Kindergarten besonders wichtig. Der Erfolg Ihrer Aktionen zur Ernährungserziehung im Kindergarten hängt entscheidend davon ab, ob die Eltern kooperieren. Ihnen fällt die wichtige Aufgabe zu, die Eltern für das Thema zu sensibilisieren, zu motivieren und zu gewinnen.

Ideen für die Elternarbeit:

- Hängen Sie den Speiseplan gut sichtbar aus.
- Informieren Sie über das Thema per **Elternbrief** (Vorlage Seite 23; legen Sie auch Kopien der Seite 7 „Getreide zum Frühstück“ und der Rezepte von Seite 10 bis 13 bei). Den Elternbrief finden Sie auch unter www.information-medien-agrar.de/webshop/gesund-fruehstueck → Download. Sie können ihn auf Ihre Bedürfnisse anpassen und für die Eltern ausdrucken.
- Informieren Sie die Eltern über Fotos, Plakate, Zeichnungen und Bastelarbeiten der Kinder im Foyer bzw. vor dem Gruppenraum.

- Beziehen Sie die Eltern bei der Vorbereitung und Durchführung von Projekten und Aktionen mit ein (siehe Hygiene im Kindergarten, links).
- Laden Sie die Eltern zu einem **gemeinsamen Frühstück** ein und zeigen Sie ihnen dabei, was die Kinder erarbeitet und gelernt haben (Lieder, Gebasteltes, Spiele etc.).
- Bitten Sie die Kinder bzw. deren Eltern, typische Frühstücksspeisen aus ihrer Heimat mitzubringen. Diese werden dann gemeinsam – vielleicht sogar mit den Eltern – bei einem „Frühstück rund um die Welt“ vorgestellt und verkostet. Dies fördert auch die Integration und Akzeptanz von Kindern aus anderen Ländern.

Ideen für weiterführende Aktionen:

- **Besuch von Getreidefeldern:** Die Kindergartengruppe wandert zu Getreidefeldern und entdeckt so den Ursprung der Getreideprodukte – am besten im Frühsommer, wenn das Getreide hoch gewachsen ist. Bestenfalls besuchen Sie einen Landwirt, der den Kindern das Getreide zeigt und vorstellt. Einen landwirtschaftlichen Betrieb in Ihrer Nähe finden Sie unter www.lernenaufdembauernhof.de unter „Bauernhof finden“.
- **Ausflug zu einer Mühle oder Bäckerei in unmittelbarer Nähe:** Erkundigen Sie sich in Betrieben vor Ort, was Sie mit den Kindern dort anschauen können. Auch Mühlen und Bäckereien müssen sicherheitstechnische und hygienebezogene Vorschriften berücksichtigen.
- **Einkauf im Lebensmittelgeschäft:** Bei einem gemeinsamen Einkauf, z. B. für das Frühstücksbuffet, lernen die Kinder, sich in einem Geschäft zu orientieren, Lebensmittel auszuwählen und zu bezahlen.
- **Wunschfrühstück:** Abwechselnd darf ein Kind einmal pro Woche/Monat an einem festgelegten Tag sein Wunschfrühstück gestalten. Hierzu bringt das Kind die Zutaten mit oder die Gruppe kauft gemeinsam vorher ein.

Erwerben von Küchenkompetenzen durch Kindergartenkinder

- **Abmessen und Zählen:** z. B. die Haferflockenmenge mit Löffeln („Esslöffel“ oder „Teelöffel“) abmessen
- **Aufteilen:** z. B. Zutaten aufteilen
- **Ausrollen:** z. B. einen Teig mit einem Nudelholz ausrollen
- **Bestreichen:** z. B. Butter auf ein Brot streichen
- **Einpinseln:** z. B. eine Backform mit einem Backpinsel einpinseln
- **Formen:** z. B. Brötchen mit den Händen aus Teig formen
- **Gießen:** z. B. Milch in die Müslischüssel gießen
- **Gläser öffnen und schließen**
- **Rühren und Vermischen:** Zutaten mit einem Löffel oder Rührbesen rühren und vermischen
- **Schöpfen:** z. B. etwas Mehl mit einem Löffel aus einer Packung in eine Schüssel schöpfen
- **Schneiden:** z. B. geschmierte Brote, Butter, Apfel oder Banane mit einem Essmesser schneiden
- **Tisch decken:** z. B. Teller, Becher und Besteck auf dem Tisch verteilen
- **Tragen ohne zu verschütten:** z. B. ein volles Glas oder eine Schüssel mit Müsli tragen
- **Waschen:** z. B. Obst und Gemüse waschen
- **Zerdrücken:** z. B. Bananen mit einer Gabel zerdrücken

Rezepte mit Hafer

Hafershake

Zutaten für 10 Portionen:

- Variante 1: 2 l Fruchtsaft, z. B. Apfel, Orange, Kirsche, Traube, Ananas
- Variante 2: 1 l Fruchtsaft (s. oben) und 1 l Milchprodukt, z. B. Milch, Buttermilch, Dickmilch, Joghurt
- Variante 3 (wenn Pürierstab oder Mixer zur Verfügung steht): 500 g frische, pürierte Früchte (auch Beeren) und 1,5 l Milchprodukt (s. oben)
- Für alle Varianten: 20 EL lösliche Haferflocken (rund 100 g) oder 20 EL zarte Haferflocken (rund 200 g)

Zubereitung:

1. Die Haferflocken zu dem Shake geben und umrühren.
2. Jeder Shake sollte etwa 200 ml ergeben.



Porridge

Basis-Rezept:

Zutaten für 10 Portionen:

300 g (30 EL) zarte Haferflocken, 2 l Milch oder Wasser (oder Milch und Wasser halb und halb), nach Geschmack eine Prise Salz und Zucker pro Portion

Zubereitung:

1. Haferflocken mit Flüssigkeit und ggf. Salz aufkochen. Dabei gut rühren.
2. Von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 3–4 Minuten stehen lassen.
3. Portionsweise in tiefe Teller füllen, evtl. mit Zucker bestreuen.



Verschiedene Ideen für Toppings:

- Milch mit Kakaopulver anrühren und Haferflocken darin aufkochen. Banane klein schneiden und auf den Porridge geben. Für 10 Portionen: 10 EL Kakao (ca. 100 g), 5 Bananen.
- Porridge mit Honig, gehackten Nüssen (z. B. Walnüssen, Haselnüssen, Mandeln) und einer Mandarine anrichten.
- Haferbrei mit Apfelstückchen, Rosinen und Zimt-Zucker verfeinern.
- Pro Portion eine kleine Handvoll Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren), etwas Naturjoghurt und 1 EL Knuspermüsli unter den Porridge mischen.

Hafer-Bananen-Muffins

Zutaten (für 12 Stück):

4–5 sehr reife Bananen, 3 EL Rapsöl, 1 Prise Salz, 1/2 Tasse Milch, 100 g Zucker, 2 TL Backpulver, 1 TL Natron, 200 g Weizenmehl Type 550, 100 g zarte Haferflocken oder Hafervollkornmehl

Zubereitung:

1. Die Muffinform einfetten oder mit Papierförmchen auslegen.
2. Salz, Milch und Bananen mit einer Gabel zerdrücken und das Ganze zu einer Masse verrühren.
3. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mit einem Löffel gut vermischen.
4. Anschließend die Bananenmasse mit dem Rapsöl zur Mehlmischung geben und zu einem Teig verrühren.
5. Den Teig in die Muffinform füllen und bei 180 Grad Celsius (Umluft) im Backofen (nicht vorheizen) ca. 25 Minuten backen.



Viele weitere Rezeptideen gibt es auf www.alleskoerner.de → Genuss → Rezepte.

Dein eigenes Haferflocken-Müsli

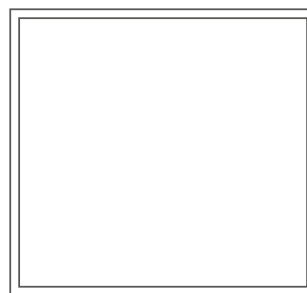
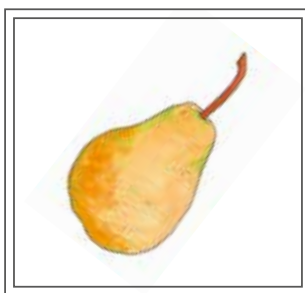
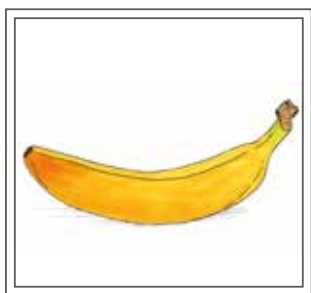
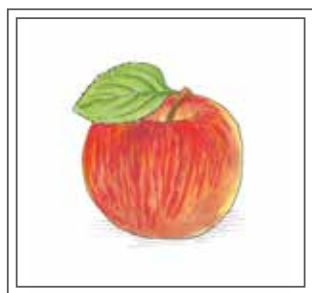
Die Kinder können sich anhand der folgenden Bilder ihr eigenes Lieblings-Haferflocken-Müsli zusammenstellen. Erklären Sie, dass es aus Haferflocken, einer Obstsorte, ölhaltigen Samen/Nüssen sowie Milch oder einem Milchprodukt bestehen sollte.

- Die Kinder können zunächst ihre Lieblingszutaten für ein Müsli farbig umranden.
- Danach stellen sie sich am Buffet/Tisch ihre eigene Müslimischung zusammen.

1. Haferflocken

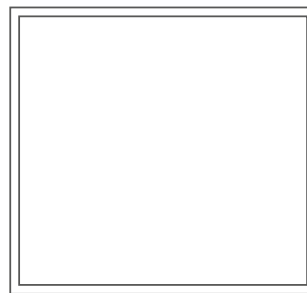
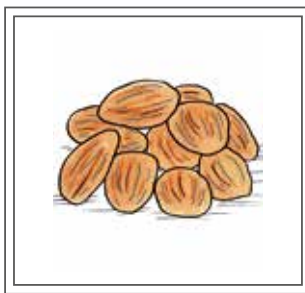
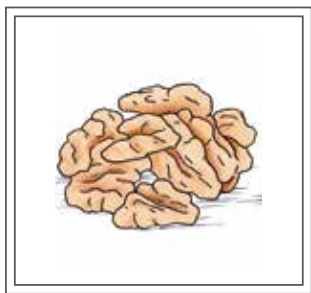
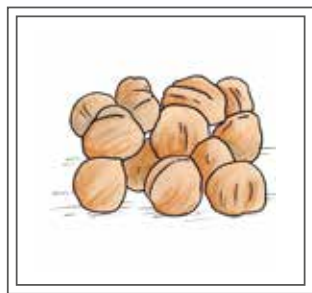


2. Obst



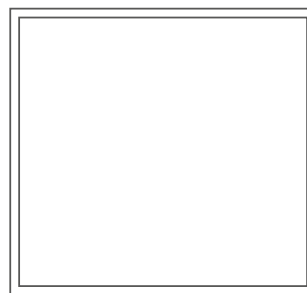
(weitere Beispiele: Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren, Orange, Kiwi, Aprikosen oder Pflaumen)

3. Ölhaltige Samen/Nüsse



(weitere Beispiele: Cashewkerne, Sonnenblumenerkerne oder Leinsamen)

4. Milch oder Milchprodukte



(weitere Beispiele: Buttermilch, Kefir oder Dickmilch)

Rezepte mit Weizen und Roggen

Zwergenbrötchen

Zutaten für ein Haushaltsblech mit 20 Brötchen:

350 g Weizenmehl Type 550, 100 g Roggenmehl (Type 997 oder 1150), 3 EL Öl, 150 ml lauwarmes Wasser, 1 ½ TL Zucker, 1 ½ TL Salz, 1 Becher Joghurt natur (150 g), 1 Päckchen Trockenhefe

Zubereitung:

1. Den Joghurt eine Stunde vorher aus dem Kühlschrank holen.
2. In einer Rührschüssel beide Mehlsorten mit der Hefe vermengen. Die restlichen Zutaten dazugeben und alles mit den Händen gut durchkneten.
3. Die Schüssel mit einem Handtuch abdecken und den Teig **eine Stunde** bei Zimmertemperatur **gehen lassen**.
4. Den Teig nochmals durchkneten und zu einer Kugel formen. Diese mit einem scharfen Messer vierteln. Aus jedem Teil fünf kleine Teigkugeln formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Das Blech mit einem Handtuch abdecken und nochmals **eine Stunde gehen lassen**. Danach die Brötchen oben leicht kreuzförmig einschneiden.
6. Die Brötchen im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Celsius (Gasherd Stufe 4) etwa 15 Minuten backen.



Lassen Sie die Kinder die abgebildeten Arbeitsschritte in der richtigen Reihenfolge ordnen: Teigzutaten zum Mischen – Teig kneten – Teig gehen lassen – Teiglinge formen – Backen.

Tipps:

- Je nach Geschmack Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kümmel, geröstete Zwiebeln oder Ähnliches in den Teig einkneten.
- Wenn Sie statt Weizenmehl der Type 550 ein dunkleres Mehl nehmen möchten, z. B. Weizenmehl Type 1050, ist etwa zehn Prozent mehr Wasser notwendig.

Flockenfladenbrot

Zutaten für 5 Fladenbrote:

500 g Weizenmehl Type 1050, 250 g Getreideflocken, 5 TL Backpulver, 2 TL Salz, 125 g kalte Butter, 500 ml kalte Milch

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. In einer Schüssel alle trockenen Zutaten mischen: Weizenmehl, Getreideflocken, Backpulver und Salz.
3. Butter in kleine Stücke auf der Masse verteilen und mit den Fingern unterkneten bis das Ganze bröselig ist.
4. Dann die Milch zugießen, alles zu einem Teig verrühren und in fünf etwa gleich große Klöße teilen. Klöße jeweils auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und flach klopfen. Ggf. mit einem Küchenmesser ein Kreuz einritzen, dann lässt sich das Brot hinterher besser teilen.
5. In den vorgeheizten Ofen schieben und bei 200 Grad Celsius (Gasherd Stufe 4) 10–12 Minuten backen. Es darf innen nicht mehr klebrig sein (Stäbchenprobe).
6. Vier Kinder teilen sich ein Fladenbrot oder zwei Kinder teilen sich eine Ober- und Unterhälfte.

Tipps:

- Die Kinder können das Brot nach Lust und Laune mit Wurst, Käse, Obst und Gemüserohkost belegen. Lassen Sie die Kinder lustige Brotgesichter legen!
- Das Brot kann auch jeweils mit folgenden Gewürzen verfeinert werden: gemahlener Anis, zerstoßener Fenchel oder zerstoßener Kümmel. Nehmen Sie dazu jeweils von einem der vorgeschlagenen Gewürze 3 TL.

Ohne Mehl ist nichts gebacken

Für besondere Anlässe bieten sich Backrezepte zur „Bewirtung“ an: Ein Flammkuchen aus Roggenmehl, eine Pizza aus Weizenmehl oder frisch Gebackenes aus dem Waffeleisen. Rezepte dafür zum Download auf www.mein-mehl.de

Deine eigenen Frühstücksbrotrezepte

Die Kinder können sich nach ihrem eigenen Geschmack selbst Brotspieße zusammenstecken oder Toast-Burger bauen. Diese beiden Brotrezepte enthalten viele „Und-Oder-Zutaten“ im Sinne eines Baukastens, um mit den Kindern die Lebensmittelvielfalt anzusprechen und Auswahlmöglichkeiten zu bieten. Auf Angaben zu den Einkaufsmengen wird hier verzichtet, da diese je nach angebotener Produktvielfalt und Anzahl der Kinder anzupassen sind.

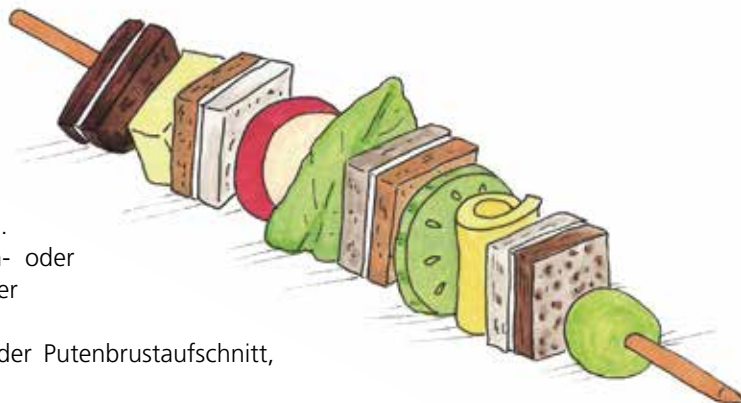
Brotspieße

Material:

Schaschlik-Spieße

Zutaten:

- **Brot:** Sandwichbrotscheiben, Spezialbrotscheiben (möglichst eckige, je nach lokalem Angebot z. B. als Mehrkorn-, Leinsamen-, Dinkel-, Roggenmisch- oder Haferbrot), Vollkornbrot- und/oder Pumpernickel-Taler
- **Butter** oder Kräuterbutter (Fertigprodukt)
- **Aufschnitt und Käse:** gekochter Schinken und/oder Putenbrustaufschnitt, Camembertstückchen und/oder andere Käsesorten
- **Salat:** Eissalat oder Römersalat
- **Obst:** Melone, Weintrauben oder anderes zum Aufspießen geeignetes Obst der Saison
- **Gemüse:** kleine Gurken, Paprikaschoten, Radieschen und/oder eingelegtes Gemüse wie Senfgurken und Cornichons



Zubereitung:

1. Die Brotscheiben dünn mit Butter bestreichen. Aus jeweils zwei Scheiben „Klappstullen“ machen und diese in kleine Quadrate oder Dreiecke schneiden. Die „Klapptaler“ ggf. halbieren.
2. Aufschnitt, Käse, Salat, Obst und Gemüse in kleine Stücke schneiden.
3. Die Klappstullenwürfel und -taler abwechselnd mit den anderen Zutaten je nach Geschmack auf die Spieße stecken.

Toast-Burger

Material:

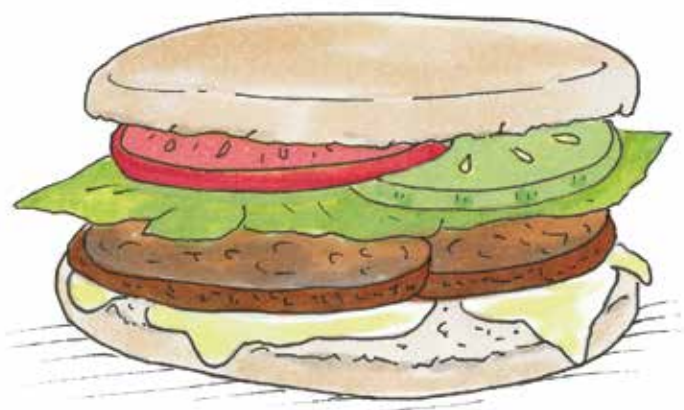
Toaster

Zutaten:

- Toastbrötchen (beispielsweise unter der Marke „Toasties“ gibt es – je nach regionalem Angebot – in verschiedenen Varianten, u. a. auch mit Roggen bzw. Vollkorn oder als Mehrkorn)
- Salatcreme (oder Streichfett)
- Tomatenketchup
- Salatblätter; evtl. zusätzlich sehr dünn geschnittene Tomaten- und/oder Gurkenscheiben
- **Für Fleisch-Varianten:** Geflügelbällchen, Frikadellen, Scheiben von Fleischwurst im Ring oder andere geeignete Aufschnittsorten (z. B. Leberkäse, Jagd- oder Gelbwurst, Salami ...)
- als „Cheeseburger-Variante“ mit Käsescheiben, Tomaten und Gurke
- **Für vegetarische Varianten:** Apfel- und Käsescheiben oder gegrilltes Gemüse, Grünkernbratlinge o. Ä.

Zubereitung:

1. Die geteilten Brötchen leicht toasten, kurz abkühlen lassen und jeweils ein „Toastie“ mit Salatcreme bzw. Ketchup bestreichen.
2. Die Zutaten zum Belegen der Burger passend in Scheiben zuschneiden.
3. Dann die Zutaten je nach Geschmack auf die untere Brötchenhälfte schichten und mit der zweiten „abdecken“.



Das Superfrühstück



1. Es war einmal ein König,
„Tusnel-da Kunigunde,
der sprach zu seiner Frau: Zu mei-nem al-ler
du weißt doch ganz ge- nau:
höch-sten Glück ge- hört ein Su- per Frühstück. Zu
mei-nem al- ler höchsten Glück ge- hört ein Super-Frühstück.“

2. Tusnelda Kunigunde ruft ihre Dienerschar.
Sie müssen den Tisch decken für König Ottokar.
Refrain
 3. Sie bringen Brot und Butter, Schnittkäse und auch Wurst,
Marmelade, Honig und Kaffee gegen Durst.
Refrain
 4. Auch Müsli darf nicht fehlen, Quark und Vollkornbrot.
Außerdem zum Wählen Gelee oder Kompott.
Refrain
 5. Tusnelda Kunigunde wünscht „Guten Appetit!“
Nach diesem guten Frühstück, da fühlen wir uns fit.
Refrain
- (Text und Melodie: Cornelia Werkhausen)

Spiellied: Wenn ich morgens früh aufstehe

Zur Melodie des bekannten Schornsteinfegerliedes „Wenn ich morgens früh aufstehe...“

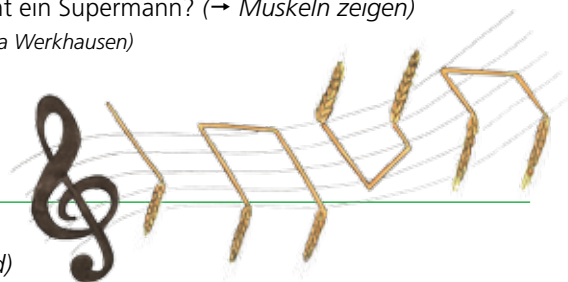
Wenn ich morgens früh aufstehe (→ *Räkeln*)
und dann in die Küche gehe,
schaue ich her und schau ich hin, (→ *Hin- und Herschauen*)
weil ich doch so hungrig bin. (→ *Bauch reiben*)

„Frühstück“, ruft schon meine Mutter, (→ *einladende Geste*)
„auf dem Tisch steht Brot und Butter,
Marmelade und auch Wurst,
Milch und Tee für deinen Durst.“ (→ *Trinkbewegung*)

Butter streich ich mir aufs Brot, (→ *Streichbewegung*)
Marmelade, erdbeerrot.
In die Tasse schütt' ich Tee. (→ *Eingießen*)
Leider ein bisschen viel, oh weh! (→ *Erschrecken*)

Müsli darf dabei nicht fehlen,
Milch und Obst dazu noch wählen. (→ *mit den Fingern etwas auswählen*)
Haferflocken, frischer Saft
geben mir noch ganz viel Kraft. (→ *Muskeln zeigen*)

Es hat mir so gut geschmeckt. (→ *Über Bauch streichen*)
Schnell noch mal den Mund geleckt. (→ *mit Zunge über Lippen lecken*)
Und nun schaut, was ich schon kann:
Bin ich nicht ein Supermann? (→ *Muskeln zeigen*)
(Text: Cornelia Werkhausen)



Kunterbunte Frühstückszeit

Zur Melodie von „Auf der schwäb'schen Eisenbahn“ (schwäbisches Volkslied)

1. Im Kindergarten „Kunterbunt“ geht's mal wieder
richtig rund;
Alles tobt, rennt rum und schreit, aber dann heißt's
„Frühstückszeit!“
(Entweder nach jeder Strophe „Trullala“ und den letzten Satz
jeweils wiederholen oder direkt die nächste Strophe singen)

2. Alle eilen auf der Stell' in den Waschraum und
zwar schnell!
Es schmeckt nur – das weiß ein Kind! –, wenn die
Hände sauber sind!

3. Jeder sucht sich seinen Stuhl; auf dem Tisch steht –
richtig cool! –
Marmelade, Vollkornbrot, Obst, Gemüse, Möhren rot.

4. Mäxchen, hier der kleinste Knilch, hätte gerne ein Glas Milch
und ein Hörnchen obendrein mit viel Honig, das wär' fein!

5. Joghurt, Müsli – das schmeckt lecker! Roggenbrötchen,
frisch vom Bäcker;
Haferflocken, Paprika – es ist wirklich alles da:

6. Äpfel, Gurke, Quark und Wurst, Tee, Saft, Wasser für
den Durst,
Brezeln wären auch noch da, Butter drauf, schmeckt
wunderbar!

7. Hat das wieder gut geschmeckt! Finger werden
abgeschleckt;
ein Stück Käse muss noch sein; auch 'ne Birne passt
noch rein.

8. Alle Kinder sind nun satt, haben wieder ganz viel Kraft.
Morgen früh zur gleichen Zeit heißt es wieder „Frühstücks-
zeit“.
(Text: Karin Wysk und Dieter Gähler)

Die drei Superkörner

Henriette Haferflocke schaut neugierig über den Rand ihrer Müslischale: „Schönen guten Morgen ihr da drüben im Brotkorb! Mein Name ist Henriette Haferflocke. Und wer seid ihr?“

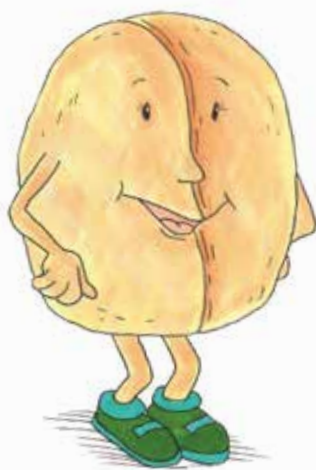
Das Brötchen antwortet: „Hallo! Ich bin Willi Weizenbrötchen und neben mir liegt mein Freund Rudi Roggenbrot. Wir warten hier zusammen auf die hungrigen Kinder. Gleich kommen sie an den Frühstückstisch. Und was machst du hier im Kindergarten?“

Henriette Haferflocke erzählt: „Mich hat Linus mitgebracht. Er sitzt gerade im Morgenkreis. Danach kommt er zu mir, übergießt mich mit Milch, mischt mich mit Banane und Apfel und isst mich. Er mag mich sehr gerne, aber ich bin ja auch soo lecker!“

Rudi Roggenbrot verdreht die Augen: „Du bist ja vielleicht eine Angeberin! Uns lieben die Kinder auch! Denn aus uns kann man die leckersten belegten Brote und Brötchen machen.“ Er erzählt weiter: „Die Kinder bestreichen uns mit Butter oder Margarine und belegen uns mit Wurst, Käse, Tomate, Gurke oder vielen anderen köstlichen Sachen. So starten sie mit uns super in den Tag. Denn wir machen lange satt und geben viel Kraft, damit die Kinder schnell laufen und lange spielen können.“

„Was ihr könnt, kann ich schon lange“, schmunzelt Henriette Haferflocke. „Ich bin ein Superkorn! Ich sehe als Flocke zwar anders aus, aber auch ich enthalte ganz viel Stärke und andere tolle Stoffe, die fit machen! Bis zum Mittagessen Sorge ich dafür, dass der Magen bestimmt nicht knurrt. Aber ganz ehrlich, wir haben wohl so Einiges gemeinsam! Vielleicht sind wir sogar verwandt?“

„Das kann schon sein!“, sagt Willi Weizenbrötchen. „Ich bin als kleines Getreidekorn auf einem Weizen-



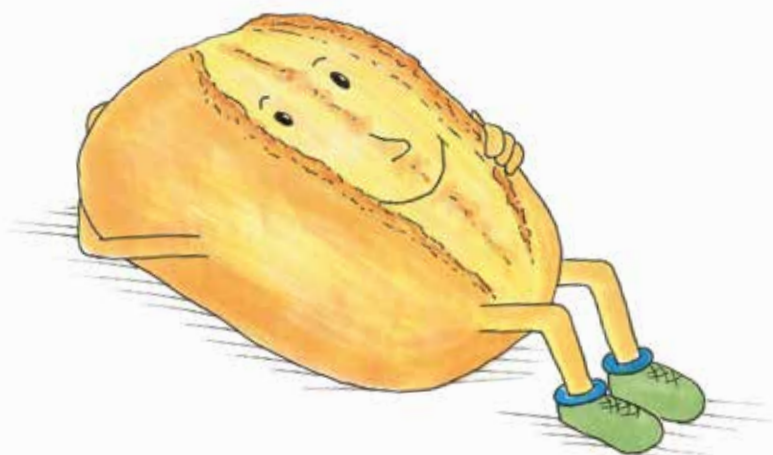
feld und Rudi auf einem Roggenfeld aufgewachsen. Wir lebten dort in Ähren, darin saßen wir mit den anderen Körnern eng beisammen. Im Spätsommer waren wir reif und der Bauer hat uns mit seinem Mähdrescher geerntet und dann zur Mühle gefahren. Dort hat uns der Müller gemahlen und gesiebt. Ich wurde so zu Weizenmehl und Rudi zu Roggenmehl. In der Backstube hat der Bäcker aus uns Brötchen und Brot gebacken.“

Henriette Haferflocke lacht: „Ich war auch mal ein Getreidekorn, ein Haferkorn!

Ich bin allerdings in einer Rispe auf dem Haferfeld aufgewachsen. Viele Rispen hängen an einem Getreidehalm wie kleine Glöckchen einzeln nebeneinander. Anfang August erntete der Bauer auch mich und die anderen Haferkörner mit einem Mähdrescher. In einer Schälrmühle wurde meine äußere Hülle, die Spelze, entfernt, denn die können die Menschen nicht essen. Danach konnte man mich gut zur Flocke plattwalzen.“

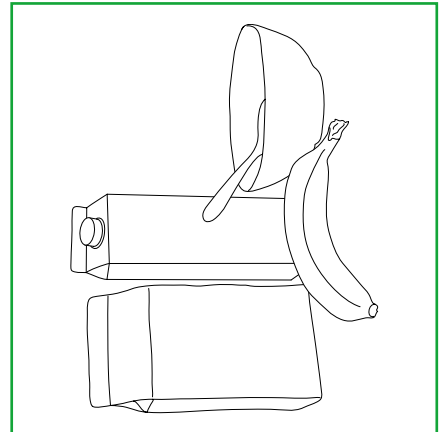
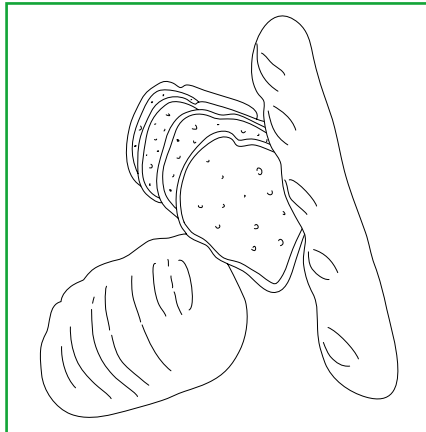
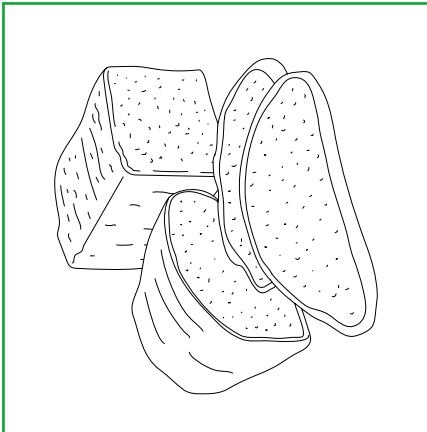
Rudi Roggenbrot staunt: „Wir sind also alle Getreidearten, die auf dem Feld gewachsen sind und in den Mühlen zu Lebensmitteln verarbeitet wurden. Jetzt sind wir perfekt für ein leckeres und gesundes Frühstück! Wir sind die drei Superkörner!“

Willi Weizenbrötchen ist plötzlich ganz aufgeregt: „Mensch Rudi, du hast Recht! Aber jetzt haben wir genug gequatscht. Hört ihr, da kommen schon die Kinder. Viel Spaß beim Frühstück!“



Spielekarten

Diese Seite kann auch unter www.information-medien-agrar.de/webshop/gesundes-fruehstueck → Download heruntergeladen werden. Spielanregungen hierzu finden Sie auf Seite 20.



Aus Getreideähren Stroh puppen basteln

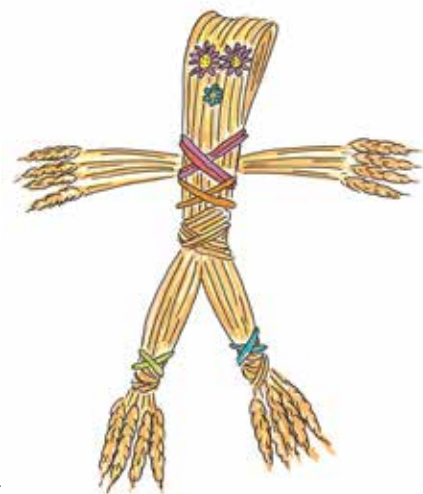
(ab 5 Jahren)

Material:

Getreidehalme, Bindfaden, Bastelschere, evtl. bunte Bänder oder Wollfäden, Stoffreste, Blüten, Gras, Blätter, Federn, kleine Äste

Anleitung:

1. Die Halme in der Mitte fest zusammenbinden. Die Ähren zeigen dabei nach unten.
2. Die oberhalb der Abbindung stehenden Halme zur Mitte biegen und dort festbinden.
3. Trägt die Stroh puppe ein Kleid, bilden die Halmenden mit den Ähren den Rock. Soll die Stroh puppe eine Hose tragen, die Ähren in zwei Hälften teilen und unten zusammenbinden, daraus entstehen die Beine.
4. Zwei weitere Halmbüschel nehmen und an der Rückseite des Körpers jeweils mit den Ähren nach rechts und links außen festbinden. Daraus entstehen die Arme, die Ähren sind die Hände.
5. Die Puppe nun mit Blüten, bunten Bändern oder Wollfäden und Stoffresten verzieren. Beispielsweise werden Gräser zu Haaren und Blüten zu Augen und Mund.



Tipp:

- Fragen Sie einen Landwirt, ob die Kinder einige Halme – vielleicht sogar von verschiedenen Getreidearten – am Rande eines Getreidefelds pflücken dürfen.

Getreidebilder oder Getreide-Mandalas

(ab 4 Jahren)

Material:

Bunte Pappe oder Mandalas auf Pappe, verschiedene Getreidekörner (z.B. Weizen, Roggen, Hafer, Dinkel, Reis, Mais, Hirse, Buchweizen) und/oder Getreideprodukte (z.B. Haferflocken, Grieß, Vollkornschrot), Bleistift, Flüssigkleber

Anleitung:

1. Mit dem Bleistift ein Motiv auf eine Pappe zeichnen, besonders geeignet sind Bäume und Häuser. Oder ein (einfaches) Mandala-Motiv auf Pappe ausdrucken.
2. Die Kinder geben Klebstoff auf die einzelnen Felder und verteilen darauf die verschiedenen Körner und/oder Getreideprodukte.
3. Trocknen lassen und aufhängen.

Tipps:

- Schöne Vorlagen für Mandalas zum Ausdrucken finden Sie unter www.mandala-bilder.de oder www.kidsweb.de/basteln/mandala/mandalas.htm
- Getreidekörner und -produkte gibt es in gut sortierten Lebensmittelabteilungen, Bio-, Naturkost- oder Mühlenläden und Reformhäusern sowie in Drogeriemärkten mit entsprechendem Lebensmittelsortiment.

Frühstücks-Pyramide (Dreieck) malen oder basteln

(ab 5 Jahren)

Material:

Großer Bogen weiße Pappe, dicker Filzstift, bunte Stifte und/oder Werbeheftchen aus dem Lebensmitteleinzelhandel

Anleitung:

1. Zeichnen Sie ein Dreieck (die Frühstücks-Pyramide von Seite 7) und ein Glas für Getränke auf die Pappe. Die einzelnen Bereiche beschriften (Inhaltsstoffe nicht übernehmen!).
2. Die Bereiche nun gemeinsam mit den Kindern „befüllen“. Hierzu gibt es verschiedene Möglichkeiten:
 - a. Die Kinder malen die Lebensmittel.
 - b. Fotos von den Lebensmitteln werden aus Werbeheftchen ausgeschnitten und aufgeklebt.





Denkspiele

Zuordnungsspiel: Von der Ähre bis zum Frühstück (mit den Karten von Seite 16)

Anleitung (1–2 Spieler, ab 4 Jahren):

Bei der Zuordnung der 12 Karten können Sie verschiedene Schwierigkeitsstufen vorgeben.

- Die Kinder haben alle 12 Karten durcheinander gemischt vor sich liegen. Zuerst müssen sie entscheiden, welche vier Kärtchen zu Hafer, Weizen und Roggen gehören und sie dann in die richtige Reihenfolge legen (Ähren → Körner → Zwischenprodukt → Endprodukt für das Frühstück). Dabei benötigen die Kinder wahrscheinlich noch eine Hilfestellung von Ihnen.
- Sie sortieren die vier Karten für jede Getreideart vor und die Kinder legen diese in die richtige Reihenfolge.

Tipp:

Lesen Sie den Kindern vorher die Geschichte von Seite 15 vor und erzählen Sie ihnen zusätzliche Informationen zu den Getreidearten, z.B. hinsichtlich der Ähren/Rispen und der Grannen (s. Seite 4 und 5).

Getreide-Memo-Spiel (mit den Karten von Seite 16)

Hierzu benötigen Sie die Karten in doppelter Ausführung, das heißt insgesamt 24 Kärtchen.

Anleitung (2 Spieler, ab 3 Jahren):

- Das Spiel beginnt, indem alle Karten gemischt und anschließend verdeckt hingelegt werden.
 - Einer der Spieler beginnt, zwei Karten aufzudecken:
 - Falls es sich bei den aufgedeckten Motiven nicht um zwei gleiche Bilder handelt, müssen die Karten wieder umgedreht werden. Nun darf der andere Spieler zwei Karten aufdecken.
 - Deckt ein Spieler zwei gleiche Motive auf, so darf er dieses Kartenpaar aus dem Spiel entfernen und vor sich legen. Der gleiche Spieler darf noch einmal zwei Karten aufdecken.
- Wenn keine verdeckten Karten mehr übrig sind, hat der Spieler mit den meisten „Kartenpaaren“ gewonnen.

Spielvariante für kleine „Getreideprofis“: Es erhöht die Spielschwierigkeit, wenn jeder Spieler die Karten nur behalten darf, wenn er benennen kann, was darauf abgebildet ist! Das Spiel kann zudem von den Kindern um weitere Karten von Frühstücks-Lebensmitteln erweitert werden.

Müsli-Brot-Gedächtnis-Spiel

Wie das Spiel „Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...“

Anleitung (3–6 Spieler, ab 5 Jahren):

- Die Kinder sitzen im Kreis.
- Ein Spieler beginnt mit dem Satz: „Ich mache mir ein Müsli und mische ... rein“, z.B. Haferflocken.
- Der nächste Spieler ergänzt eine weitere Zutat, z.B. Joghurt: „Ich mache mir ein Müsli und mische Haferflocken und Joghurt rein.“
- Der nächste Spieler ist an der Reihe. Auch er zählt die bereits genannten Zutaten der Reihe nach auf und fügt eine neue Zutat hinzu, z.B. Walnüsse. So geht es immer weiter.
- Wer beim Aufzählen der Zutaten einen Fehler macht, scheidet aus. Gewonnen hat, wer als Letzter übrig bleibt.

Spielvariante Brot: „Ich belege mir ein Brot mit ...“

Sortierspiel: Was kann man aus Getreide alles machen? Was brauchen wir für ein Brot- oder Müslifrühstück?

Material:

Möglichst viele verschiedene Lebensmittel oder Lebensmittelverpackungen, z.B. zarte und kernige Haferflocken, Mehl, Brot, Teigwaren, Kuchen und Gebäck, Margarine, Butter, Käse, Wurst, Obst, Nüsse, Süßigkeiten, Kartoffeln

Anleitung (mindestens 3 Spieler, ab 4 Jahren):

- Die Kinder sitzen im Stuhlkreis. In der Mitte liegen die Lebensmittel auf einem Tisch.
- Die Kinder sollen gemeinsam entscheiden und sortieren, welche Lebensmittel aus Getreide hergestellt sind.
- Danach sollen sie überlegen und zuordnen, welche für das Frühstück geeignet sind. Gegebenenfalls können Sie auch noch zwischen Brot- und Müslifrühstück unterscheiden lassen.

Alle Kinder frühstücken ...

Wie das Spiel „Alle Vögel fliegen hoch“

Anleitung (mindestens 3 Spieler, ab 3 Jahren):

- Die Kinder sitzen im Kreis.
- Sie sind der Spielleiter und sagen: „Alle Kinder frühstücken Brot mit Käse!“ Dazu machen Sie eine Bewegung, als ob Sie ein Brot essen. Die Kinder ahmen Sie nach. Beim nächsten Mal nennen Sie eine andere Frühstückszutat. Dann heißt es beispielsweise: „Alle Kinder frühstücken Müsli!“ Wieder tun alle so, als ob sie ein Müsli löffeln.
- Im Verlauf des Spieles nennen Sie jedoch nicht nur Nahrungsmittel, die sich für ein Frühstück eignen, sondern auch andere, wie z.B. Schokolade, Schnitzel, Spaghetti. Wer dann dennoch „isst“, scheidet aus. Wer als Letzter übrig bleibt, hat gewonnen.



Sinnesspiele

Getreide mit allen Sinnen erleben

Material:

Augenbinden, mindestens drei verschleißbare und blickdichte Dosen, drei Säckchen, zwei Baguettes oder Brötchen, zwei Scheiben Pumpernickel, zwei Schalen mit Haferflocken, Hafergrütze, Weizen-, Roggen- und Haferkörner, evtl. Weizen- und Roggenähren sowie Haferrispen

Anleitung (mindestens 4 Spieler, ab 4 Jahren):

- **Sehen:** Ähren, Körner und Produkte anschauen und zuordnen (Zuordnungsspiel „Aschenputtel“ s. rechts).
- **Riechen:** Die Kinder an Baguette, Pumpernickel und Haferflocken mit verbundenen Augen riechen lassen. Sie sollen die Lebensmittel anhand ihres Geruchs unterscheiden bzw. beschreiben.
- **Schmecken:** Die Produkte mit verbundenen Augen erschmecken lassen. Bitte verwenden Sie dafür aus Hygienegründen die jeweils zweiten Exemplare der Brot- und Haferprodukte.
- **Fühlen:** Die verschiedenen Getreideähren in Säckchen ertasten lassen.
- **Hören:** Unterschiedliche Getreidekörner, Schrot, Mehl, Haferflocken und Hafergrütze in Dosen füllen und anhand des Rasselns bestimmen lassen.



Zuordnungsspiel „Aschenputtel“

Material:

(mehrere) i.m.a-Poster Getreide, Getreidekörner (Hafer, Weizen, Roggen, Dinkel, Mais, Gerste und ggf. Triticale)

Anleitung (1–2 Spieler, ab 3 Jahren):

Das Getreideposter wird auf den Boden gelegt. Die Kinder erhalten ein kleines Häufchen mit gemischten Getreidekörnern, die sie den Ähren/Körnern auf den Bildern zuordnen müssen.

Tipp: i.m.a-Poster Getreide kostenlos unter www.ima-shop.de bestellen.



Bewegungsspiele

Hexe, Hexe, was frühstückst du heute?

Wie das Hexenspiel „Hexe, Hexe was kochst du heute?“

Anleitung (mindestens 4 Spieler, ab 3 Jahren):

1. Ein Kind ist die Hexe. Die übrigen Kinder stehen ihr etwa fünf bis zehn Meter entfernt gegenüber.
2. Die Kinder fragen: „Hexe, Hexe was frühstückst du heute?“
3. Die Hexe antwortet z. B. „Käsebrod“.
4. Die Teilnehmer dürfen sich nun auf die Hexe zu bewegen. Die Anzahl der Schritte ist dabei durch die Antwort der Hexe vorgegeben. „Käsebrod“ hat in unserem Beispiel drei Silben, also dürfen die Teilnehmer drei Schritte vorgehen.
5. Wer zuerst die Hexe erreicht, ist die neue Hexe.
6. Sagt die Hexe jedoch ein Gericht, das man nicht frühstücken kann, z. B. „Krötenaugen“, rennen alle Teilnehmer schnell zurück zum Startpunkt und die Hexe versucht, sie währenddessen zu fangen. Wer gefangen wurde, hilft der Hexe als Hexenschüler.

Tipp: Bei jüngeren Kindern klatschen Sie die Silben mit. Jedes Klatschen entspricht einem Schritt.



Müslischüssel/Pausenbrot

Wie das Spiel „Obstsalat“

Material:

Stühle im Kreis (ein Stuhl weniger als Kinder vorhanden sind), Buttons/Zettel/Umhängekärtchen mit Abbildungen von verschiedenen Müslizutaten bzw. Zutaten für ein Pausenbrot (jeweils zwei bis vier verschiedene Zutaten)

Anleitung (mindestens 6 Spieler, ab 4 Jahren):

1. Jedes Kind erhält einen Button/einen Zettel/ein Umhängekärtchen und spielt nun das Lebensmittel, das darauf abgebildet ist, z. B. Haferflocken, Joghurt bzw. Brot, Wurst oder Ähnliches.
2. Ein Kind steht in der Kreismitte, die anderen Kinder sitzen auf den Stühlen.
3. Das Kind in der Mitte versucht einen Platz im Kreis zu ergattern. Es nennt hierzu ein Lebensmittel, z. B. Haferflocken. Die Haferflocken-Kinder stehen auf und wechseln möglichst schnell ihre Plätze. Das Kind aus der Kreismitte versucht, einen freien Stuhl zu besetzen.
4. Gelingt das, bleibt ein anderes Kind für die Position im Kreis übrig und nennt nun ein Lebensmittel.
5. Das Kind in der Mitte hat auch die Möglichkeit, den Begriff „Müslischüssel“ bzw. „Pausenbrot“ zu rufen. Dann müssen alle Kinder mit den entsprechenden Zetteln gleichzeitig ihre Plätze wechseln.

Getreide im Blumentopf anbauen

Material:

Blumentopf, Schaufel, Blumenerde, eine Handvoll Weizen-, Roggen- und/oder Haferkörner, Gießkanne, Handschuhe

Anleitung (ab 3 Jahren):

1. Den Blumentopf bis 3 cm unter den Rand mit Erde befüllen.
2. Die Körner auf die Erde streuen und etwas hinein drücken. 
3. Die Körner dünn mit Erde bedecken und mit etwas Wasser anfeuchten.
Die Erde immer feucht halten.
4. An einen hellen, warmen Ort stellen, z. B. auf die Fensterbank.
5. Wenn erste Blätter etwa 3 cm weit aus dem Boden ragen, den Topf nach draußen an einen sonnigen, windgeschützten Platz stellen. Nur gießen, wenn die Erde trocken wird.



Getreidekörner zu Mehl mahlen und sieben

Material:

Weizen- oder Roggenkörner, großer rundlicher Stein und Küchenbrett bzw. eine Mühle (Handgetreidemühle, alte Kaffeemühle oder elektrische Getreidemühle), grobes und feines Haushaltssieb (z. B. Teesieb), drei kleine Schalen

Anleitung (ab 4 Jahren):

1. Die Weizen- oder Roggenkörner mit dem Stein auf dem Brett oder in der Mühle mahlen.
 2. Das gemahlene Getreide mit dem großen Sieb in eine Schale (Nummer 1) sieben.
 3. Das Mehl aus der Schale noch einmal mit dem feinen Sieb in eine andere Schale (Nummer 2) sieben. 
 4. Die Rückstände aus dem Sieb in eine dritte Schale (Nummer 3) geben.
- So haben die Kinder vereinfacht Schrot (Schale 3), grobes Mehl (Schale 1) und feineres Mehl (Schale 2) hergestellt.

Zur Information:

Es wird das ganze Korn gemahlen (Vollkorn). Je mehr Schale im Mehl enthalten ist, desto höher ist der Vitamin-, Mineralstoff- und Ballaststoffgehalt.

Hafer zu Haferflocken quetschen

Material:

Geschälter/entspelzter Hafer oder Nackthafer, Küchenbrett, flacher und glatter Stein bzw. Nudelholz oder Flockenquetsche, eine kleine Schale

Anleitung (ab 3 Jahren):

1. Die Haferkerne mit der Flockenquetsche oder auf dem Küchenbrett mit dem Stein oder dem Nudelholz zu Haferflocken auswalzen.
2. In die Schale füllen.

Tipp:

Die selbstgequetschten Haferflocken eignen sich gut für ein Müslibüffet! Bitte frisch verzehren, da die Haferflocken ungedarrt schnell bitter schmecken können. 



Tipps:

- Getreidekörner finden Sie in Lebensmittelabteilungen, Bio-, Naturkost- oder Mühlenläden und Reformhäusern sowie auch in Drogeriemärkten mit entsprechendem Lebensmittelsortiment.
- Falls Sie im Kindergarten keine Mühle oder Flockenquetsche haben, fragen Sie bei den Eltern nach. Manche Eltern mahlen zu Hause Mehl oder quetschen Flocken selbst.
- Fragen Sie auch, ob die Eltern evtl. alte Blumentöpfe für das Aussäen der Getreidekörner abgeben können. 



Liebe Eltern,

das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag, insbesondere für Kinder. Denn nach der Nachtruhe sind – bei Kindern und Erwachsenen – die Energiespeicher leer. Damit Ihr Kind fit und gut versorgt in den Tag startet, muss der „Nährstoff-tank“ morgens mit Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen gefüllt werden.

In der nächsten Zeit werden wir daher in der Kindergartengruppe das Thema „Gesundes Frühstück mit Getreide“ in den Mittelpunkt stellen. Dabei lernt Ihr Kind die dazugehörigen Lebensmittel, wie belegte Brote und Hafer-Müsli, genauer kennen und erfährt, woraus diese Lebensmittel hergestellt werden. Wir bitten Sie ganz herzlich, Ihr Kind dabei zu unterstützen, das erlernte Wissen auch zu Hause anzuwenden.

Gibt es Lebensmittel, die Ihr Kind nicht verträgt oder aufgrund einer Allergie meiden muss? Bitte teilen Sie uns dies mit, falls nicht schon geschehen.

Vielen Dank im Voraus für Ihre Mitarbeit!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Kindergarten

8 Tipps für ein entspanntes Frühstück mit Kindern:



- 1. Kleine Helfer:** Lassen Sie Ihr Kind so oft wie möglich beim Einkaufen und der Zubereitung der Mahlzeiten helfen. Ein Müsli selbst zusammenmischen und Milch dazugeben oder ein Brot selbst bestreichen und belegen, das schaffen schon die Kleinsten. Es fördert die Fingerfertigkeit und macht Kinder stolz. Außerdem schmeckt ihnen Selbstgemachtes oft besonders gut.
- 2. Abwechslung macht Appetit:** Immer das gleiche Essen ist langweilig. Seien Sie kreativ und bringen Sie Abwechslung auf den Frühstückstisch. Lassen Sie Ihr Kind zwischen zwei oder drei Möglichkeiten für das Frühstück zu Hause und in der Kita wählen. Wenn Kinder mitentscheiden dürfen, schmeckt es ihnen meist auch viel besser.
- 3. Schöne Frühstücksatmosphäre:** Hektik und Stress können auch Ursache für mangelnden Appetit sein. Sorgen Sie für eine ruhige und gemütliche Stimmung bei den Mahlzeiten. Manche Kinder essen langsam und benötigen viel Zeit und Ruhe beim Essen. Gönnen Sie sie ihnen und drängen Sie nicht zur Eile – auch wenn das im morgendlichen Stress manchmal schwer fällt. Wecken Sie Ihr Kind lieber eine Viertelstunde früher, damit es entspannt essen kann.
- 4. Kinderaugen essen mit:** Bereiten Sie das Frühstück kindgerecht und hübsch zu. Schneiden Sie Brote in mundgerechte Stücke. Auch Obst und Gemüse schmecken besser, wenn es kleingeschnitten ist. Überraschen Sie Ihr Kind gelegentlich mit schönen Dekorationen, Formen und Farben auf dem Teller, in der Müslischale oder der Frühstückstbox. Apropos: In einer schönen Frühstückstbox bleibt das Brot für den Kindergarten frischer und appetitlicher als in Butterbrotpapier.
- 5. Gute Vorbilder motivieren:** Frühstücken Sie möglichst gemeinsam mit Ihrem Kind. Sie sind sein größtes Vorbild und prägen sein Essverhalten maßgeblich.
- 6. Getränke nicht vergessen:** Bieten Sie zum Frühstück ein Getränk an. Das löscht den Durst und lässt das Brot besser „rutschen“. Ideal sind ungesüßter (Früchte-/Kräuter-)Tee, Wasser oder verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte.
- 7. Sanfter Start für Morgenmuffel:** Manche Kinder benötigen morgens ein wenig mehr Zeit, um munter und hungrig zu werden. Möchte Ihr Kind zu Hause wenig oder gar nicht frühstücken, so akzeptieren Sie dies. Ein Glas Milch mit löslichen oder zarten Haferflocken und ggf. pürierten Früchten oder eine „ganz kleine Stulle“ reichen für den Start in den Tag aus. Bereiten Sie dann stattdessen eine größere Zwischenmahlzeit aus mehreren Zutaten für den Kindergarten zu.
- 8. Besser nicht:** Setzen Sie Nahrungsmittel nicht als Belohnung oder zum Trösten ein. Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum „Teller-leer-essen“. Lassen Sie es selbst entscheiden, wann es satt ist! So bleibt die natürliche Funktion der Hunger-Sättigungs-Regulation erhalten und wird ihm nicht abtrainiert.

Anlagen:

- Informationen zu „Getreide zum Frühstück“ (S. 7 des Kita-Leitfadens)
- Rezepte mit Hafer sowie Weizen und Roggen (S. 10–13 des Kita-Leitfadens)

Hier finden Sie leckere Frühstücksrezepte für Ihre Familie:

- www.alleskoerner.de: Unter GENUSS → REZEPTE sowie unter SERVICE → INFOMATERIAL → ÜBERSICHT BROSCHÜREN → hier die Broschüre „Kinder im Gleichgewicht“ downloaden
- www.mein-mehl.de

Weitere Informationen, Material und Link-Tipps ...

▪ i.m.a - information.medien.agrar e.V.:

Weitere, den vorliegenden Leitfaden thematisch ergänzende Materialien sowie Informationen zur Landwirtschaft können Sie im i.m.a-Webshop unter **www.ima-shop.de** kostenfrei zzgl. einer Handlingpauschale bestellen; zum Beispiel:

- Faltblätter „3 Minuten Info“ zu Hafer, Weizen und Roggen
- Mal- und Leseheft „Brötchen, Milch und Marmelade“ und „Von der Saat zum Korn“
- Poster Getreide, Hafer I und Hafer II
- Sachinformation Getreide



▪ Verband Deutscher Mühlen e.V. :

Unter **www.muehlen.org** sowie auf der Verbraucher-Webseite **www.mein-mehl.de** finden Sie Wissenswertes rund um Weizen & Roggen, Mehle & Schrote und Müller & Mühlen sowie praktische Tipps, erprobte Backrezepte und weiterbildende Informationen – auch für Ihren eigenen Alltag, Ihren Kollegen- oder Freundeskreis!

Ein „Mehlmalbum“ für Kinder mit zahlreichen Ausmalvorlagen bietet der Bayerische Müllerbund e.V. an: Infos dazu unter www.muellerbund.de



▪ Hafer Die Alleskörner:

Auf der Website **www.alleskoerner.de** können Sie sich umfassend über Hafer und Haferprodukte, über seine Nährstoffe und gesundheitsförderlichen Aspekte informieren. Eine Rezeptdatenbank macht das Kochen und Backen mit Haferflocken & Co. leicht. In der Servicrubrik stehen zahlreiche Themen-Broschüren zum Download bereit.

- Für Aktionstage im Kindergarten können Sie Minipackungen gefüllt mit 20 g Haferflocken kostenfrei bestellen (Bestellformular unter „Service“).
- Hafer-Poster für die Primarstufe, die zusätzliche Anregungen bieten, sind ebenfalls unter „Service“ zu finden.



Informationen zu gesunder Kinderernährung und Ernährungsempfehlungen

- **aid infodienst – Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz e.V.:** www.aid.de
- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V.:** www.dge.de
- **Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund:** www.fke-do.de → Broschüren & Materialien
- **GMF Vereinigung Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung GmbH:** www.gmf-info.de

Informationen zur Hygiene im Kindergarten

- **FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas:** Unter www.fit-kid-aktion.de → „Hygiene“ stehen ausführliche Informationen u. a. zu Hygienerecht, guter Hygienepaxis und Hygieneschulung bereit. Dort finden Sie z.B. eine Vorlage für einen Elternbrief, welche die Hygieneanforderungen, die im Rahmen von Festen und Feierlichkeiten erfüllt werden müssen, zusammenfasst.
- **Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS GmbH:** Das Institut gibt Informationen zur Hygiene sowie warenkundliche Tipps und Rezepte für eine gesunde Kita-Küche heraus. Diese stehen unter www.bips-institut.de/veroeffentlichungen/ratgeber.html zum Herunterladen und/oder Bestellen bereit.

