

KÜCHENPOST zu Obst und Nüssen



Liebe Mitarbeitende in Krippe,
Kita sowie Kindertagespflege,

dieser Brief dreht sich um die bei Kindern beliebte Lebensmittelgruppe Obst, die nicht nur täglich in der Zwischenverpflegung einen festen Platz hat, sondern auch mindestens 2-mal wöchentlich beim Mittagessen integriert werden sollte. Eine Portion davon empfiehlt sich im Stück oder altersgerecht klein geschnitten als Nachtisch.

Informieren Sie sich im Folgenden, welche weiteren Aspekte rund um die Lebensmittelgruppe Obst, zu der übrigens auch Nüsse und Ölsaaten gezählt werden, in der Mittagsverpflegung von Kindern wichtig sind. Stellen Sie fest, ob und wie Sie den Speiseplan durch ein verbessertes Obstangebot qualitativ optimieren können. Setzen Sie sich ein erreichbares Ziel, wenn der **Check** Ihnen Verbesserungspotential aufzeigt. Mit dem Reflexionsbogen zur Dokumentation geht es dann frisch ans Werk.

Viel Erfolg bei der schrittweisen Umsetzung von mehr Qualität auf dem Tisch wünscht Ihnen

Ihr Team
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

Nachfolgend ein beispielhafter **Wochen-
speiseplan** für den Herbst, der die Empfehlung von mindestens 2-mal Obst – inklusive 1-mal als Stückobst – in 5 Verpflegungstagen erfüllt:

Montag

Knabbergemüse,
Zitroniges **Apfelrisotto**

Dienstag

Grünkern-Frikadellen,
Kartoffelbrei und
Kürbisspalten mit Dip

Mittwoch

Linsensuppe mit
Vollkornbaguette,
Rote Grütze

Donnerstag

Kürbis-Kartoffeltopf,
Kohlrabi-Frischkost

Freitag

Seelachsfilet in Paprika-
Soße mit Bandnudeln,
Pflaumen

Kurzer Check!

Haken Sie ab, was Sie bereits umsetzen und stellen Sie so fest, woran Sie zukünftig arbeiten möchten.

- Mind. 2-mal pro Woche Obst in der Mittagsverpflegung anbieten
- Davon mind. 1-mal wöchentlich als Stückobst
- 1 Kinderhandvoll Nüsse/ Ölsaaten zählen als Ersatzportion
- Obst der Jahreszeit entsprechend auswählen
- Obst aus der „Region“ bevorzugen
- Obst aus ökologischem Anbau verwenden
- Obst in „fester“ Form statt in flüssiger Form (Saft...) servieren
- Obst ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten anbieten

Obst

VON QUALI- & QUANTITÄTEN

Ähnlich wie Gemüse ist Obst frisch oder tiefgekühlt sowie ohne den Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten (Honig, Fruchtdicksäfte, Süß- und Zuckeraustauschstoffe etc.) zu bevorzugen. Achten Sie deshalb bei Tiefkühlprodukten (TK) auf die Zutatenliste, denn TK-Beeren & Co. könnten gesüßt sein. Insgesamt sollte es 2-mal in der Woche eine Portion zur Mittagszeit geben, das entspricht einer Menge von etwa 150–170 g pro Kind. Einmal wöchentlich wird rohes Obst als Ganzes oder in kleine Stücke geschnitten empfohlen, damit Kinder es in ihrer natürlichen Form kennenlernen und die Fülle an wertvollen Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen aufnehmen können. Werden nur kleinere Mengen – wie bei einer Milchspeise – verarbeitet, darf es auch gern mehr als 2-mal in der Woche Obst geben.

Mit Schale: Frisches Obst nach dem Waschen möglichst nicht schälen – so bleiben die Ballaststoffe erhalten und die Kinder müssen mehr kauen.



5 AM TAG

Die 5 am Tag-Regel besagt, dass jeden Tag 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst gegessen werden sollten, damit ausreichend Vitamine etc. „getankt“ werden. Gemüse hat wegen des relativ hohen Fruchtzuckergehaltes im Obst den Vorrang. Denn dauerhaft zu viel Fruktose(-sirup) aus Getränken (unter anderem Smoothies, Säfte) und süßen Fertigprodukten steht mit einem erhöhten Risiko für Übergewicht und anderen chronischen Langzeitfolgen in Verbindung. Bevorzugen Sie daher frisches Obst in fester statt in flüssiger Form.

KLEINE KRAFTPAKETE

Nüsse und Ölsaaten (z. B. Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Leinsamen) zählen ebenfalls zur Lebensmittelgruppe; eine Handvoll kann eine Portion Obst am Tag ersetzen. Ihr guter Ruf geht auf den hohen Gehalt an gesundheitsfördernden ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen zurück. Der tägliche Verzehr kleiner Mengen kann übrigens das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren. Sofern keine Allergien bei den Kindern vorliegen, eignen sie sich gut als Topping im Auflauf, Salat oder in einer Nachspeise.

Bei U-3-Kindern Nüsse am besten in geriebener Form anbieten, damit sie sich nicht verschlucken.

TIPP

Ein ovo-lakto-vegetarischer Speiseplan lässt sich durch Nüsse sowie Ölsaaten optimieren. Zur Orientierung empfehlen sich 20–25 g pro Woche und Kind.

KLIMASCHUTZ AUF DEM TELLER

Besonders exotisches Obst aus tropischen Ländern belastet das Klima durch hohe CO₂-Emissionen aufgrund der weiten Transportstrecken. Bevorzugen Sie daher regional angebaute Früchte zur jeweiligen Erntezeit wie z. B. Beeren im Sommer oder Pflaumen und Birnen im Herbst. Der **Saisonkalender** hilft weiter:



Ökologisch produziertes Obst punktet doppelt: Es ist nicht nur besser für's Klima, sondern auch für die Gesundheit aufgrund der geringeren Kontamination mit Pestiziden & Co.



AUF EIN WORT: Achtung Hygiene!

Tiefgekühltes Obst unbedingt erhitzen, bevor es weiterverarbeitet wird, da sich sonst eventuell krankmachende Bakterien vermehren können. Für eine kalte Milchspeise das erhitze Obst möglichst schnell abkühlen und erst danach unterrühren!



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel. 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen