



Frühstücks- und Snackpost

Milch und Milchprodukte



Liebe Mitarbeitende in Krippe,
Kita sowie Kindertagespflege,

Milch und Milchprodukte gehören mindestens 2-mal täglich zu einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Frühstücks- und Zwischenverpflegung dazu. Die Menge von 200–220 g pro Kind und Tag kann z. B. in Form von Joghurt bzw. Quark zum Müsli, als Dip zu aufgeschnittenem Gemüse oder als Aufstrich und Käse aufs Brot erreicht werden.

Beim Aufwachsen, besonders für den Aufbau stabiler Knochen und gesunder Zähne, spielt diese Lebensmittelgruppe wegen ihres Kalziumgehaltes eine wichtige Rolle.

Nutzen Sie die Gelegenheit und überprüfen Sie mit dem kurzen **Check** Ihre Frühstücks- und Snackangebote. Erfüllen Sie bereits alle Qualitätskriterien? Oder sind noch welche offen, aus denen Sie sich eines aussuchen und an dessen Umsetzung Sie in den nächsten Wochen arbeiten können?

Wir wünschen viel Erfolg!

Ihr Team
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

So könnte ein Wochenplan* für **Zwischenmahlzeiten** aussehen, die täglich Milch und Milchprodukte enthalten:

Montag

Joghurdip mit Radieschen und Roggen-Vollkorn-Knäckebrot

Dienstag

Milchshake mit feinen Haferflocken und Blaubeeren

Mittwoch

Quarkdip mit Müslistangen und Johannisbeeren

Donnerstag

Naturjoghurt mit Weizenflocken und Erdbeeren

Freitag

Kräuterquark mit Tomaten auf Dinkel-Vollkornbrot

*Gemüse und Obst können gut an das saisonale Angebot angepasst werden

Kurzer Check!

Haken Sie ab, welche Kriterien Sie bereits erfüllen und entscheiden Sie, welche Sie noch umsetzen möchten.

- Mindestens 2-mal täglich Milch/ -produkte in Frühstück und Zwischenmahlzeit anbieten
- Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch & Kefir enthalten max. 3,8 % Fett absolut
- Speisequark weist max. 5 % Fett absolut auf
- Käse mit max. 30 % Fett absolut auswählen
- Milch/ -produkte ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten anbieten
- Erzeugnisse aus ökologischer Tierhaltung bevorzugen



[Saisonkalender](#): Heimisches Gemüse und Obst

Milch/-produkte

SÜSSSCHWELLE SENKEN

Industriell hergestellte Fruchtjoghurts & Co. enthalten häufig viel Zucker (und wenig Frucht) und fallen eher in die Kategorie Süßigkeiten als unter Milchprodukte. Optimal sind Naturjoghurt oder Magerquark, die nur mit frischen Früchten gesüßt werden. Anfänglich kann noch etwas Zucker zugefügt werden, falls Kinder sehr süße Speisen gewohnt sind. Nach und Nach wird der Zucker reduziert und schließlich ganz weggelassen. So kann die Schwelle für süßen Geschmack Schritt für Schritt wieder gesenkt werden.

Auf der Produktverpackung in der Nährwerttabelle steht die Angabe zum absoluten Fettgehalt: Die Zahl in der Zeile „Fett“ und der Spalte „Nährwerte pro 100 g“ gibt Auskunft.



FETTBEWUSST GEWÄHLT

Fettbewusst Produkte auszuwählen ist besonders bei Milch und Milchprodukten wichtig, denn im Fettgehalt können sie sich erheblich unterscheiden. Im DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas sind für einzelne Produktgruppen Obergrenzen für den absoluten Fettgehalt festgelegt, die Orientierung bei der Auswahl geeigneter Produkte geben:

In Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch und Kefir sollte max. 3,8 % Fett absolut enthalten sein, bei Speisequark max. 5 % und bei Käse max. 30 % Fett absolut. Fettreiche Lebensmittel wie Sahne und Butter können jedoch zur Geschmacksabrundung verwendet werden.

Hinweis: Wegen ihres hohen Energiegehalts ist Milch als Getränk ungeeignet und daher eher als eine Zwischenmahlzeit zu sehen.

KLIMASCHUTZ AUF DEM TELLER

Im Vergleich zu pflanzlichen Lebensmitteln verbrauchen Lebensmittel tierischer Herkunft mehr Ressourcen. Außerdem sind es Wiederkäuer wie Rinder, die mehr Methan produzieren als Schweine und Geflügel, und Methan wirkt klimaschädigender als CO₂. Je fetthaltiger ein Milchprodukt ist, desto größer wird sein ökologischer Fußabdruck während der Herstellung. Denn um 1 kg Käse herzustellen, wird mehr Milch benötigt als für 1 kg Joghurt. Klimaschutz findet also bereits während des Einkaufs statt, wenn fettarme Milch und Milchprodukte bevorzugt werden. Zudem weisen die Produkte eine geringere Energiedichte auf und liefern trotzdem Kalzium. Weitere Treibhausgase werden eingespart, wenn Sie Bio-Milch und -produkte auswählen – im Idealfall aus der Region.



GUT FÜR KNOCHEN UND ZÄHNE

Zwar liefern pflanzliche Lebensmittel wie grünes Gemüse, Pilze, Ölsaaten und Nüsse auch Kalzium. Aber aus Milch und Milchprodukten ist es für den Körper besonders gut verfügbar, denn der Milchzucker fördert die Aufnahme. Deshalb leisten Milchprodukte einen wichtigen Beitrag zur Knochen- und Zahnstabilität von Kindern im Wachstum. Neben einem hohen Kalziumgehalt weisen Milchprodukte auch viel Eiweiß sowie Jod und die Vitamine B₁₂ und D auf. Täglich wird daher 2-mal ein Angebot mit Milch und Milchprodukten für Frühstück und Zwischenmahlzeiten empfohlen – einfach umgesetzt durch einen Quarkdip zu Gemüsesticks und einen Naturjoghurt mit Obst.

Hinweis: Milchersatzprodukte wie Haferdrink enthalten natürlicherweise kein Kalzium. Werden sie angeboten, empfiehlt es sich, mit Kalzium angereicherte Pflanzendrinks zu wählen.

AUF EIN WORT:

UNVERTRÄGLICHKEIT VON MILCH

Nur bei Verdacht auf eine Allergie bzw. Unverträglichkeit sollten Kinder nicht auf Milch und Milchprodukte verzichten. Klarheit und Sicherheit schafft eine fachmedizinische Untersuchung sowie ein entsprechendes Attest von der Kinderärztin/ dem Kinderarzt! Dann kann eine geeignete Lebensmittelauswahl getroffen werden ohne unnötige Einschränkungen.

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

SÜSS ODER SAUER?

So geht's: Jedes Kind erhält in einem Schälchen etwas Joghurt, Milch, Quark, Buttermilch, Kefir und Co.: Wie riechen die verschiedenen Milchprodukte? Was schmeckt süß, was säuerlich? Wie ist die Konsistenz? Flüssig, cremig, ...? Zudem können 3 verschiedene Käsesortenwürfel blind verkostet und beschrieben werden. Hat einer Löcher? Ist ein Käse fester als der andere?

Weiteres Ernährungsbildungsmaterial für Sie: „Gemeinsam essen mit Kita-Kindern“ vom Bundeszentrum für Ernährung:



BROTDOSEN-TIPP



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten können folgende Tipps rund um den Inhalt von Frühstücks- und Snackboxen weitergegeben werden: Frisch- und Schnittkäse (max. 30 % Fett absolut) eignen sich auf Brot & Co; Abwechslung bringen Käsewürfel. Verschiedene Dips aus Speisequark oder Naturjoghurt pepen mitgegebene Gemüsestreifen und Obstspalten auf, und in geeigneten Gefäßen bilden Milch, Joghurt oder Quark eine Basis für ein Müsli mit Getreideflocken.

Industriell hergestellte, bunte Fruchtjoghurts, diverse Schnitten und andere, an Kinder adressierte Milchprodukte sind ungeeignet für die Brotdose. Sie enthalten meist viel Zucker sowie Fett, dafür aber weniger Kalzium und sind teurer als naturbelassene Milchprodukte.

Zur Weitergabe: [Brotdosenflyer](#)



AUF ENTDECKERTOUR

Auf einem Bauernhof gibt es einiges zu entdecken! Neben z. B. Kartoffelacker, Gemüsebeet und Hühnerstall werden hier auch Kühe gemolken. Wie geht das per Hand? Und wie macht das der Melkroboter? Gibt es auf dem Hof noch andere Tiere die Milch geben? Vielleicht kann sogar ein Hofladen besucht werden, in dem betriebseigener Käse verkauft wird.

EXPERIMENTIERER-ECKE:

Nicht nur Butter, auch Quark ist schnell selbst hergestellt: Den Saft einer frisch gepressten Zitrone mit 0,5 l Vollmilch verrühren. Durch die Säure gerinnt das Milcheiweiß; Flocken abschöpfen und in einem mit einem sauberen Küchentuch ausgelegten Sieb abtropfen lassen. Nach 30–60 Minuten den Quark aus dem Tuch nehmen. Ist er zu trocken geworden, kann etwas der abgetropften Molke untergerührt werden. Die restliche Molke kann getrunken werden.

ÜBERALL MILCH DRIN?!



Mit einem Stuhlkreis-Spiel die Vielfalt von Milchprodukten kennenlernen: In der Mitte Lebensmittel (oder entsprechende Bilder) auslegen. Die Betreuungskraft sucht eines aus und fragt, ob darin Milch enthalten ist. Alle Kinder die das glauben, stehen auf. Glauben sie es nicht, bleiben sie sitzen. Bei Unstimmigkeiten wird gemeinsam überlegt, woraus das Lebensmittel hergestellt wird.

BILDREICHES FRÜHSTÜCK

Ein aus Bildern gebastelter Speiseplan für das Frühstück und die Zwischenmahlzeit bietet den Vorteil, dass Kinder ihn „lesen“ und sich selbstständig über das Tagesangebot informieren können. Zudem regen die Bilder zum sprachlichen Austausch an und können dabei helfen, den Wortschatz zu erweitern. Etwas aufwendig, aber dafür vertrauter, ist ein Speiseplan mit selbst aufgenommenen Fotos von Frühstücks- und Snackkomponenten in vertrautem Geschirr. Aber auch ausgeschnittene Bilder aus Zeitschriften sind geeignet. Überlegen Sie mit den Kindern, worin sich der Frühstücksplan vom Mittagsspeiseplan unterscheidet.

