

## Unterwegs genussvoll speisen

Auf Reisen gut verpflegt sein und gesund bleiben

*Egal ob es um Reisen im Inland wie beispielsweise ans Steinhuder Meer oder einen Urlaub im Ausland geht; oft machen sich Familien zu wenige Gedanken um die Verpflegung während der Reise und vor Ort im Feriendomizil. Dabei reicht ein bisschen Planung und Achtsamkeit aus, um Reiseerkrankungen und Unwohlsein vorzubeugen. Ernährungswissenschaftlerin Julia Bansner von der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen gibt Tipps zu geeigneten Mahlzeiten für unterwegs.*

### Verpflegen während der An- und Abreise

Lange Zug- und Autofahrten belasten Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie das Wohlbefinden aller Familienmitglieder. Eine ausgewogene und leichte Kost mit mehreren kleinen Mahlzeiten ist ideal, um dem entgegen zu steuern. „Dazu eignen sich Vollkornbrote und -brötchen mit Gemüseaufstrichen oder dünn belegt mit fettarmem Käse und aufgepeppt mit Radieschen- und Gurkenscheiben oder einem Salatblatt“, empfiehlt Ernährungsexpertin Julia Bansner vom Team der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen. Das passende Fingerfood, das auch die Kleinen begeistert, besteht aus nicht matschendem und schnell braun werdendem Gemüse und Obst, wie zum Beispiel Möhrensticks, Cocktailtomaten, Melonenstücken und Erdbeeren. Eingepackt in wiederverwendbaren Frühstücksdosen und aufbewahrt in einer Kühltasche, bleibt das selbst gepackte Essen über Stunden hinweg frisch und schmackhaft.

In Zeiten von COVID-19 und anderen Virusinfektionen ist das Mitnehmen eines feuchten Waschlappens und Desinfektionsmittel zum Säubern der Hände vor und nach dem Verzehr angeraten.

In Raststätten und Bordbistros können Familien auf leichte Gerichte wie beispielsweise Reis mit Gemüse achten. Die Salatbar stellt eine gute Alternative dar. Auch Naturjoghurt, Magerquark und Milchreis mit Obst und Nüssen sind eine gute Wahl. Ganz wichtig: In Ruhe essen, sich Zeit nehmen und vor allem ausreichend trinken! Denn auf langen Fahrten wenig zu trinken, senkt zum einen die Leistungs- als auch Konzentrationsfähigkeit.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Pressestelle

Langer Hof 6

38100 Braunschweig

Tel.: (05 31) 618310-31

Fax: (05 31) 123113-16

kitavernetzung@vzniedersachsen.de

www.kitavernetzungsstelle-

niedersachsen.de

Zum anderen kann es an besonders heißen Tagen mit hohem Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen zu Kreislaufproblemen führen. Der optimale Durstlöcher für unterwegs ist Wasser, gerne auch aufgepeppt mit einem Gemüse- oder Obstschnitz oder einem Spritzer Saft. Aber auch ungesüßter Tee ist geeignet. Kinder sollten mindestens einen Liter, Erwachsene anderthalb bis zwei Liter täglich trinken und bei Bedarf mehr.

### Essen und Trinken am Urlaubsort

Je nachdem wie exotisch das Urlaubsziel, desto größer ist dort der Kontakt mit unbekanntem Ernährungsgewohnheiten, Lebensmitteln und Hygienestandards. An die Umstellung auf ein anderes Klima, eine andere Zeitzone und eine andere Verpflegung müssen sich der Körper und speziell der Darm erst einstellen. Reisedurchfall, Fieber, Übelkeit und Co. lassen sich durch die Einhaltung einiger wichtiger Regeln vermeiden. Als sicherste Faustregel beim Essen und Trinken in fremden Ländern gilt nach wie vor: „Schäl' es, koch' es, brat' es oder vergiss es!“ Dann ist das Risiko einer durch Lebensmittel ausgelösten Erkrankung gering. Konkret heißt das, durcherhitzten Lebensmitteln immer den Vorzug zu geben. Vor allem bei rohem, halbgarem und kurzgebratenem (Hack-)Fleisch, Fisch, Schalentieren, Eiern und daraus hergestellten Speisen wie Mayonnaise und Nachspeisen ist äußerste Vorsicht geboten. „Besser gekochtes Gemüse statt Blattsalat auswählen und Früchte am besten eigenhändig schälen“, weiß die Ernährungsexpertin. Wer sich unsicher ist, sollte lieber eine Mahlzeit auslassen oder nur geringe Mengen probieren.

Durch starkes Schwitzen verliert der Körper Wasser und Mineralstoffe. Mehr zu trinken gleicht die Verluste aus. Dazu eignen sich abgekochtes oder abgepacktes (Mineral-)Wasser, daraus gemischte Saftschorlen sowie heißer Tee. Eiswürfel im Getränk sollten hingegen tabu sein! Zum einen ist das zur Herstellung verwendete Wasser oftmals nicht sauber; zum anderen löschen eiskalte sowie gesüßte Getränke den Durst weniger gut.

Durch ein bisschen Planung und Achtsamkeit kommt so die ganze Familie gut gelaunt und sicher am Urlaubsort an und kann die sommerliche Auszeit genießen.

Rund ums Jahr für unterwegs und zu Hause: Rezepte zu leckeren Speisen fürs gemeinsame Kochen mit Kindern finden Sie unter:

[www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de/rezepte-rund-ums-jahr](http://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de/rezepte-rund-ums-jahr)

presseinfo presseinfo presseinfo

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Pressestelle

Langer Hof 6

38100 Braunschweig

Tel.: (05 31) 618310-31

Fax: (05 31) 123113-16

kitavernetzung@vzniedersachsen.de

www.kitavernetzungsstelle-

niedersachsen.de



verbraucherzentrale

Niedersachsen

**Für Rückfragen (interner Kontakt, bitte nicht veröffentlichen):**

Julia Bansner, Projektmitarbeiterin

Telefon: (05 31) 61 83 10-32, [j.bansner@vzniedersachsen.de](mailto:j.bansner@vzniedersachsen.de)

**Über die Vernetzungsstelle Kitaverpflegung**

Als zentrale Anlaufstelle bietet die Vernetzungsstelle anbieterunabhängige Informationen, Beratung und Qualifizierungsmaßnahmen rund um das Essen und Trinken in Kinderbetreuungseinrichtungen und im Elternhaus. Die Vernetzungsstelle stellt umfangreiche Infos rund um das Thema Ernährung im Kindesalter zur Verfügung – so auch zur Verpflegung unterwegs. Ziel ist es, Kindern in allen Lebenslagen ein ausgewogenes Essensangebot zu ermöglichen und sie damit beim gesunden Aufwachsen zu unterstützen. Das Angebot richtet sich an alle Akteure, die sich für gesundheitsförderndes Essen in Kitas einsetzen. Gefördert wird die Arbeit der Vernetzungsstelle vom niedersächsischen Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz – Träger ist die Verbraucherzentrale Niedersachsen. Weitere Informationen unter [www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de](http://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de).

presseinfo presseinfo presseinfo

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

**Pressestelle**

Langer Hof 6

38100 Braunschweig

Tel.: (05 31) 618310-31

Fax: (05 31) 123113-16

[kitavernetzung@vzniedersachsen.de](mailto:kitavernetzung@vzniedersachsen.de)

[www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de](http://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de)

[www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de](http://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de)