

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 1  
Titel: Königin Erdbeere und ihre Schwestern (33 S.)

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)  
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach  
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377  
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



## „Die spannende Welt der Lebensmittel“ – Vielfältige Ernährung



### Saisonales und Regionales

Warum Beerenobst – wenn möglich – roh essen? 64

Beerige Zeiten 65

Saisonkalender Beerenobst 66



### Stundenbilder zur Ernährungserziehung

Königin Erdbeere und ihre Schwestern 67

Beerensuche 72



### Sinneserfahrungen mit Lebensmitteln

Mit welchem Kraut lass ich mich ein? 75

Der Beeren-Bär 78

Milch und Beeren vertragen sich gut 83



### Angebote zu verschiedenen Bildungsbereichen

Beeren-Obstsalat 86



## „Tischlein, deck dich!“ – Esskultur in der Kita

Gemeinsam essen in der Kita 88

Das Beerengericht der Woche 89

Erdbeerfest 92



## Warum Beerenobst – wenn möglich – roh essen?

Beeren bieten eine interessante Geschmacksvielfalt und damit viele Möglichkeiten, mit Kindern forschend, aktiv und lustbetont Erfahrungen zu sammeln und Nahrungsmittel kennenzulernen. Dabei sollte die **Begegnung mit der unverarbeiteten, frischen Frucht** im Vordergrund stehen.



### Hinweis:

Die Kinder sollten angeregt werden, alle angebotenen Früchte – wenigstens einmal – zu probieren. Wer nicht möchte, der probiert eben dann ein anderes Mal!

Aus Säften, Marmeladen, Obstgrützen oder Kompott lässt sich der ursprüngliche Geschmack der verwendeten Früchte nur noch ansatzweise oder gar nicht mehr nachvollziehen, da Aromastoffe und Zucker ihn oft über die Maßen verändern. Das beste Beispiel hierfür ist der Himbeergeschmack: Der Unterschied zwischen reifen Himbeeren und einem Himbeerjoghurt könnte kaum größer sein. Kinder sind oft enttäuscht, wenn sie frische Himbeeren probieren, weil diese nicht so süß sind, wie sie es aus den „Designer-Lebensmitteln“ kennen.

### Warum frisch aus der Region und aus dem Freilandanbau?

Beerenobst ist gesund: Es bietet eine Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen und sogenannten bioaktiven Stoffen – das sind Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide oder Phenolsäuren, die u.a. antibakteriell wirken und das Immunsystem schützen. Diese Inhaltsstoffe werden in den Pflanzen am besten unter **natürlichen Wachstumsbedingungen**, also im **Freiland** und zur **passenden Jahreszeit**, gebildet. Durch lange Transportwege, Ernte in unreifem Zustand und lange Lagerung verliert das Obst hingegen seine ursprüngliche Qualität. Wenn Sie mit den Kindern also die Beerenfrüchte im eigenen Kita-Garten oder einem benachbarten Garten, auf Wiesen, Feldern oder nahe gelegenen Beerenplantagen selbst ernten oder von dort beziehen, können Sie sicher sein, dass Sie neben der besseren Qualität – die nicht immer mit dem makellosen Aussehen der Früchte einhergeht – auch etwas für die Umwelt getan haben.

### Wie viel Obst sollen Kinder essen?

Nach den Empfehlungen des aid (Auswertungs- und Informationsdienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V., [www.aid.de](http://www.aid.de)) werden die Portionsgrößen für Kinder in einfache „Handmaß-Portionen“ eingeteilt. Das heißt, dass die Handgröße der Kinder ein gutes Maß für die Zusammenstellung der Lebensmittelportionen darstellt. Größere Kinder nehmen also entsprechend auch größere Portionen zu sich.

**Für Obst werden ein bis zwei Handmaß-Portionen pro Tag empfohlen.**

(nach: Koelsch, Claudia/Brüggemann, Ingrid: Die aid-Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen. aid-Heft 2009)

(HSH)



## Beerige Zeiten

Vom satten Blau bis zum leuchtenden Rot: Auf die vielen klaren Farben des Beerenobstes reagieren Kinder in der Regel offen und mit Neugier. Dabei spielt die Erdbeere aufgrund ihrer natürlichen Süße und Größe eine zentrale Rolle.



### Hinweis:

Viele der als „Beere“ bezeichneten Früchte sind botanisch gesehen keine Beeren, sondern **Sammelfrüchte**, deren Samen als kleine Nüsschen oder Steinchen auf dem Fruchtboden liegen. So ist die Erdbeere also eigentlich eine Sammelnuss und das, was wir an ihr schätzen, ist der Fruchtboden.

Botanisch „korrekte“ Beeren sind beispielsweise Johannis- und Heidelbeeren.

Um eine ausgewogene und vielseitige Ernährung umzusetzen, ist es sinnvoll, öfter verschiedene Sorten an Obst (und Gemüse) anstatt von Nahrungsergänzungsmitteln oder angereicherten Lebensmitteln zu sich zu nehmen. Viele extra für Kinder produzierte und „designte“ Lebensmittel besitzen diese Vielfalt allerdings nur scheinbar.

Der Sommer ist mit seiner **Fülle an reifenden Beeren** eine optimale Zeit, um mit Kindern diese Vielfalt zu erleben und zu schmecken. Allein das Beerenobst bietet von der „Königin Erdbeere“ bis hin zu ihrer „stacheligen Schwester Stachelbeere“ eine Genuss- und Erlebniswelt, die die Fantasie und Spielfreude der Kinder anregen kann.

- Erdbeeren,
- Brombeeren,
- Heidelbeeren,
- Himbeeren,
- Johannisbeeren und
- Stachelbeeren

sind vom Frühsommer bis in den Herbst besonders geeignet, um „**Beerige Zeiten**“ in der Ernährungserziehung zu erleben!



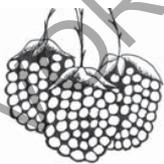
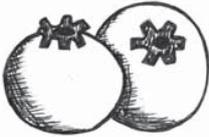
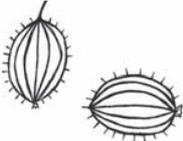
(HSH)



## Saisonkalender Beerenobst

Frische Früchte aus dem Freilandanbau sind schmackhaft und bringen in voller Reife ihre besten Inhaltsstoffe mit auf den Tisch. Ihre satten und leuchtenden Farben setzen Akzente bei verschiedenen Speisen, machen Lust auf Essen und versprechen Genuss.

Der nachfolgende Saisonkalender kann als Kopie auch ausgeteilt und/oder den Kindern und Eltern zur Verfügung gestellt werden.

Beerenobst		Juni	Juli	August
Brombeeren				
Erdbeeren				
Heidelbeeren				
Himbeeren				
Johannisbeeren				
Stachelbeeren				

(in Anlehnung an: Heimisches Obst und Gemüse: Wann gibt es was? Verbraucherzentralen Nordrhein-Westfalen, Bayern, Hessen, Niedersachsen, Saarland und Schleswig-Holstein 2010, [www.verbraucher.de](http://www.verbraucher.de))

(HSH)