

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: 3
Titel: Harte Nüsse, winterliches Gemüse und saftige Zitrusfrüchte (30 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.

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
✉ 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

Fruchtige Grüße aus dem Süden	61
Saisonkalender Wintergemüse	62
Von harten Nüssen und echten Durchhaltern: Wintergemüse	63



Stundenbilder zur Ernährungserziehung

Winterfrüchte-Sudoku	64
Wie knack' ich die Nuss?	68
Süße Schachteln	71



Sinneserfahrungen mit Lebensmitteln

Wenn Saures lustig macht – Geschmackserfahrungen mit Zitrusfrüchten	75
Im Haus duftet es! – Winterliche Sinneserfahrungen	78



Angebote zu verschiedenen Bildungsbereichen

Zitronenbatterie	80
------------------	----



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

Tischgespräche	83
Weihnachtlich duftende Tischdekoration	84
Früchtepunsch für alle!	86



Fruchtige Grüße aus dem Süden

In unseren Regionen sind gerade die Südfrüchte im Winter Vertreter und Botschafter für Sonne und Wärme. Ananas, Orange, Mandarine, Zitrone und viele andere Früchte entfalten einen angenehmen Duft in unseren warmen Zimmern, bieten Farben, die im Winter bei uns weniger im Nahrungsangebot vertreten sind und schmecken frisch und fruchtig. Als wichtige Vitamin-C-Lieferanten unterstützen sie das Immunsystem, verringern Dauer und Schweregrad von Erkältungskrankheiten und sind gesund.

Herkunft und Transportwege

Auch wenn wir diese Früchte ganzjährig im Warenangebot finden, gibt es auch für sie in ihren Herkunftsländern saisonale Angebotszeiten. Diese dauern ungefähr von September bis März. Kiwis, Zitronen und Bananen reifen ganzjährig.

Transportwege und -zeiten vermindern auch bei Südfrüchten den Vitamingehalt, sodass ein Blick auf das Herkunftsland und damit die Entscheidung für den kürzeren bzw. weniger klimaschädlichen Transportweg in der Einrichtung sinnvoll und möglich ist. Nach Angaben des aid-Infodienstes werden Ananas, Avocados, Bananen, Limetten, Mangos und Papayas vorwiegend mit Schiffen und daher klimaschonender transportiert (vgl. www.aid.de/ernaehrung/saisonkalender_exotische_fruedte.php). Bei Zitronen, Orangen und Mandarinen kann man auf europäische Ware zurückgreifen, die einen kürzeren Transportweg hat als Früchte aus Übersee.

Fruchtsaft – am besten frisch

Frisch gepresst ergeben Südfrüchte sehr gesunde Säfte. Ungesüßt sind diese Säfte Kindern allerdings oft zu sauer oder zu scharf. Daher empfiehlt es sich, sie vor dem Verzehr z.B. mit heimischem Apfelsaft zu mischen. Auch in vielen sogenannten **Smoothies** finden wir Südfrüchte verarbeitet. Kinder benötigen diese Obstgetränke nicht, denn sie sind in der Regel ausgesprochen kalorienreich, da sie zur Konservierung oft mit Zucker versetzt werden. Eine frische Orange oder Mandarine ist hier immer die bessere Wahl.



Duftende Schalen





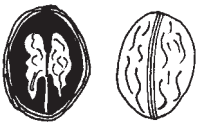

In den gelben, orangen bis rötlichen Fruchtschalen von Zitronen, Orangen und Mandarinen liegen Öldrüsen. Sie verströmen einen wunderbar aromatischen Duft. Zerreiben Sie mit den Kindern doch einmal ein Stück Orangenschale zwischen den Fingern und pressen Sie das aromatische Öl auf ein Papiertaschentuch. Das Tuch riecht danach herrlich und macht das Naseputzen viel interessanter!

(HSH)



Saisonkalender Wintergemüse

Es gibt mehr als zwölf Gemüsesorten, die hierzulande auch im Winter den Temperaturen auf dem Feld trotzen und dafür sorgen, dass wir unseren Speiseplan zu dieser Jahreszeit gesund, vitaminhaltig, abwechslungsreich und klimaschonend gestalten können. Teilweise beeindruckend sind diese Früchte – wie z.B. der Rot- oder der Grünkohl – durch ihre Größe, ihr Gewicht und ihre Ergiebigkeit: Aus einer Feldfrucht lassen sich viele Portionen herstellen! Auch Nüsse versorgen uns über den Winter mit vielerlei wichtigen Nährstoffen. Dabei sind Hasel- und Walnüsse in unseren Regionen die klassischen Vertreter.

Wintergemüse		November	Dezember	Januar
Grünkohl				
Porree				Lagerware
Rosenkohl				Lagerware
Spinat				
Walnüsse			Lagerung	Lagerung
Haselnüsse			Lagerung	Lagerung

(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)

(HSH)



Von harten Nüssen und echten Durchhaltern: Wintergemüse

Wenn im Spätherbst viele Pflanzen bereits ihre Aktivität eingestellt haben und in Form von Wurzeln, Samen oder ohne Laub überwintern, gibt es einige Vertreter, die zu dieser Jahreszeit für unsere Ernährung erst so richtig interessant werden.



Besonders die **Nüsse** gehören zu den ernährungsphysiologischen Powerfrüchten – sie liefern echte und ökologisch unbedenkliche „Kern-Kraft“! Allein 100 Gramm Haselnüsse enthalten 600 bis 700 Kilokalorien – so viel wie eine Tafel Schokolade. Im Vergleich zu Letzterer bieten Haselnüsse jedoch ungesättigte Fettsäuren, die die Blutfettwerte positiv beeinflussen. Sie enthalten auch viel Vitamin B und C. Schon 50 Gramm Haselnüsse decken den Tagesbedarf an Vitamin E.

Haselnüsse, Walnüsse und Erdnüsse sind botanisch gesehen zwar verschiedene Früchte, aber ihr Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen wie Phosphor, Kalium oder Magnesium macht sie allesamt zu hochwertigen Nahrungsmitteln. Zusätzlich eignen sie sich durch ihren geringen Wassergehalt und ihre Haltbarkeit sehr gut als Bastelutensilien. Aus den Schalen können fantasievolle Dinge hergestellt werden!

Zu den echten **Durchhaltern** im Winter gehören außerdem verschiedene Gemüsearten, die den kalten Nächten und Tagen lange widerstehen. Teilweise prägt sich der gewünschte Geschmack sogar erst durch den winterlichen Frost aus, wenn die Stärke in Zucker umgewandelt wird. Typisch sind Grünkohl, Rosenkohl oder Salate wie Chicorée und Feldsalat. Mit ihren Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen unterstützen sie eine gesunde Ernährung im Winter. In der Erkältungszeit sind besonders die darin enthaltenden Senföle und Glucosinolate interessant, die antimikrobiell wirken.



Übrigens: Kohlgemüse sättigt und überzeugt mit wenigen Kilokalorien: 100 Gramm Kohlgemüse enthalten, je nach Sorte, zwischen 15 und 40 Kalorien. Also ein echter Ausgleich zu den Nüssen!

Während Kinder Nüsse meist recht gerne essen, liegen die Wintergemüse auf der Beliebtheitskala häufig weit unten. Bieten Sie den Kindern daher Gelegenheiten, diese Nahrungsmittel kennenzulernen und sich mit ihnen zu beschäftigen. Geschmacksvorlieben entwickeln sich langsam, manchmal auch sprunghaft, aber niemals nach Vorgabe und unter Zwang.

(HSH)