

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: 4
Titel: Milch und Eier - Tierisches auf unserer Speisekarte (27 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

Milch und Eier – Tierisches auf unserer Speisekarte 61

Saisonkalender Frühlingsgemüse 62



Stundenbilder zur Ernährungserziehung

Eier zum Streichen 63

Alles in Butter! 66



Sinneserfahrungen mit Lebensmitteln

Grün und Weiß – Wie sich Kräuter und Milch vertragen 70

Joghurt herstellen 73



Angebote zu verschiedenen Bildungsbereichen

Eier-Frischetest 76

Säen, Wachsen, Ernten – Frühlingskräuter lecker und gesund 78



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

Tische schön gestalten 82

Tischdeko aus Eierschalen & Co. 83



Milch und Eier – Tierisches auf unserer Speisekarte

Milch ist ein Lebensmittel mit hohem Nährstoffgehalt: Sie enthält Eiweiß, leicht verdauliches Fett und Milchzucker als gut verwertbares Kohlenhydrat. Ernährungsphysiologisch bedeutsam sind außerdem Bestandteile wie Kalzium, Phosphor, Vitamine der B-Gruppe (insbesondere Vitamin B2), Vitamin A und D. Milchprodukte werden von Kindern – in der einen oder anderen Form – meist gerne gegessen: als Butter, Quark, Sahne, Käse etc.

Entsprechend den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und des Forschungsinstituts für Kinderernährung sollte jeder Mensch **täglich drei Portionen Milch oder Milchprodukte** zu sich nehmen. Für 4- bis 6-jährige entspricht dabei eine Portion Milch, Joghurt, Dickmilch o.Ä. einer Menge von 150 g, also einem mittelgroßen Glas voll, bzw. einer Scheibe Käse von ca. 25 g (ungefähr so groß wie eine Handfläche). Wer keine Milch mag, kann so auf andere Milchprodukte ausweichen. Diese lassen sich zum Teil selbst herstellen, verkosten und verfeinern, sodass die Kinder ihre Entstehung und auch ihren Eigengeschmack kennenlernen.



Milch ist kein Durstlöscher, sondern ein Nahrungsmittel. Um Kindern dies zu verdeutlichen, können Sie mit ihnen die Milch nicht nur trinken, sondern auch einmal kauen! Nehmen Sie kleine Schlucke zu sich und führen Sie Kaubewegungen durch. Das macht Spaß und zeigt allen, dass Milch ein echter Energieträger ist.

Eier sind kulturgeschichtlich als Symbole der Fruchtbarkeit fest in unserer Tradition verankert. Besonders zur Osterzeit stehen sie auf dem Speiseplan und dienen als Bastel- und Dekorationsmaterial. Eier liefern ebenso wie Milch wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Für Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren empfiehlt das Forschungsinstitut für Kinderernährung den Verzehr von **ein bis zwei Stück pro Woche**.

Um einen sorgenfreien Umgang mit diesem Lebensmittel zu gewährleisten, sollten Sie unbedingt Folgendes beachten:

- Für die gemeinsame Zubereitung eines Eiaufstrichs nur vollständig durcherhitzte Eier verwenden (sie müssen mindestens zehn Minuten gekocht werden)!
- Eierschalen vor der Verwendung als Kressetöpfchen, Blumenvase oder Deko-Element ein bis zwei Minuten in kochendem Wasser auskochen und dann erkalten lassen.
- Eier nie mit dem Mund ausblasen, sondern einen Strohhalm oder Spritzenkanülen verwenden. Eier vorher mit warmem Wasser und Spülmittel gut reinigen.
- Vor und nach der Arbeit mit Eiern unbedingt die Hände waschen!

(HSH)



Saisonkalender Frühlingsgemüse

Auch wenn im Kalender der Frühlingsanfang auf den 21. März gelegt wurde, zeigen die Tiere und Pflanzen, wann der Frühling einzieht. Die ersten frischen grünen Blätter und Blüten werden sichtbar, in den wärmeren Stunden des Tages sind bereits Insekten wie die Hummel unterwegs.

Das Frühlingsgemüse und die ersten Kräuter sehen erfrischend aus und bieten einen intensiven Geschmack sowie viele munter machende Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Vitamin B, Eisen, Kalzium und Folsäure. Allein 100 g Schnittlauch enthalten so viel Vitamin C wie gut ein Kilogramm Äpfel!

Frühlingsgemüse		März	April	Mai
Frühporree				
Radieschen				
Spinat				
Schnittlauch				
Petersilie				
Kresse				

(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)



Eier zum Streichen

Erfahrungsschwerpunkt:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

- Nahrungsmittel in ihrer Vielfalt kennenlernen
- Feinmotorik
- Sinneserfahrung
- Nahrungsmittel benennen
- gering
- 3 bis 6 Jahre
- 6 bis 8 Kinder
- Gruppenraum mit Tisch
- 5 Eier
- 200 g weiche Butter
- ½ rote Paprika (gewaschen)
- 1 kleine Zwiebel
- ½ TL Salz
- Pfeffer, Currypulver, Cayennepfeffer, Rosenpaprika (Paprika edelsüß) nach Belieben
- 1 Topf
- 6 bis 8 Schneidebretter
- 6 bis 8 Küchenmesser
- 9 Teelöffel
- 1 Schneebesen bzw. Handmixer
- 1 Schüssel
- 1 Wiegemesser
- 1 Eierstecher
- 1 Esslöffel
- 1 Elektro-Kochplatte
- 1 Eieruhr
- 1 Schüssel mit kaltem Wasser
- 1 Abfallschüssel für den Tisch
- ca. 3 bis 4 Euro
- ca. 5 bis 10 Minuten
- ca. 30 bis 40 Minuten

Kosten:

Vorbereitungszeit:

Durchführungszeit:

Vorbereitung:

Die pädagogische Fachkraft bereitet einen Küchenwagen mit allen Materialien vor und stellt ihn neben den Gruppentisch, an dem die Kinder Platz nehmen.