

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: 5
Titel: Gesundes Essen für unterwegs (1 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>



Gesundes Essen für unterwegs

Im Sommer gehören Ausflüge ins Schwimmbad, in den Zoo, in den Wald oder an den See zu den beliebten Angeboten in den Kindertagesstätten. Diese Ausflüge gilt es zu planen, zu organisieren und vorzubereiten. Bei längeren Exkursionen an der frischen Luft entwickeln die Kinder sehr schnell Appetit. Oft ist der Proviant für unterwegs dann schneller aufgegessen als geplant.



Neben den Getränken wird auch die Verpflegung entweder von der Einrichtung vorbereitet oder von den Eltern mitgegeben. Häufig greift man dabei auf verpackte und portionierte Getränke sowie einzeln verschweißte Lebensmittel wie Salamis oder Süßigkeiten zurück. Bei den Mahlzeiten im Freien entsteht so eine enorme Menge an Müll. Außerdem sind die in der Verpackung enthaltenen Lebensmittel in der Regel ernährungsphysiologisch wenig wertvoll: Sie enthalten viel Zucker und Fett sowie zugesetzte Aromastoffe. Damit bieten sie eine Kalorienfülle, die ein gesundes Kind auch bei Dauerlauf während des Ausflugs nicht verbrauchen kann. Darüber hinaus werden die Kinder von dieser Nahrung nicht satt. Nach kurzer Zeit meldet sich der Appetit wieder.



Mit ein paar einfachen Regeln kann man die Verpflegung für Ausflüge gesund und appetitlich gestalten. Thematisieren Sie das auch auf Elternabenden. Nehmen Sie Anregungen aus dieser Ausgabe auf, probieren Sie diese mit den Kindern aus und bieten Sie den Eltern damit Alternativen, die erfahrungsgemäß gerne aufgegriffen werden:

1. Schokoladenhaltige Nahrung bleibt zu Hause. Fertigprodukte sind überflüssig.
2. Frieren Sie Saft als Eiswürfel ein und mischen Sie diese kurz vor dem Ausflug mit Wasser in dichten Getränkebehältern. Die Saftschorle bleibt dadurch lange kühl. Legen Sie Getränkeflaschen – ohne Inhalt – vor dem Ausflug in ein Gefrierfach. Sie halten die Temperatur und kühlen die Vorräte.
3. Verwenden Sie Vollkornbrot, denn es wird auch bei Wärme nicht so schnell matschig.
4. Gemüse- und Obststücken sind ein Muss. Mit Zahnstochern können sich die Kinder aus Brot- oder Kuchenecken und einer Erdbeere oder einer Gurkenscheibe „Törtchen“ selbst herstellen. Das macht Spaß und bietet jedem die Möglichkeit, ein Spießchen ganz nach seinem Geschmack herzustellen.
5. Planen Sie auch im Freien Zeit für das gemeinsame Essen ein. Eine Picknickdecke oder ein vorgefertigter Picknickplatz sind dafür ideal.

(HSH)