

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: Essen bei Ausflügen - Butterbrot und Sommergemüse (23 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

Saisonkalender Sommergemüse	63
Buntes Sommergemüse	64



Stundenbilder zur Ernährungserziehung

Bunter Nudelsalat	65
Unser Butterbrot der Woche	69
Gurkensterne und Karottenherzen	73



Sinneserfahrungen mit Lebensmitteln

Kauen, bis es süß wird	76
------------------------	----



Angebote zu verschiedenen Bildungsbereichen

Belegtes Brot	79
---------------	----



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

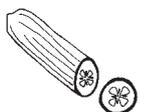
Essen bei Ausflügen – Vielfalt in der Bento-Box	81
Tanz der Radieschen	83



Saisonkalender Sommergemüse

Die größte einheimische Gemüsevielfalt wird in den Monaten Juni bis Oktober geboten. Das Gemüse ist frisch, saftig, farbenfroh, vitaminreich und kalorienarm. Im Sommer sind die Vitamine E und C für eine gesunde Ernährung sehr wichtig, sie dienen als Schutz vor Radikalen. Gemüsesorten wie Broccoli, Spinat oder Möhren enthalten Beta-Carotin und unterstützen damit den körpereigenen Sonnenschutz in unserer Haut. Tomaten bieten Vitamin C, Kalium, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Die farbig unterlegten Felder zeigen, dass es in den Sommermonaten vorwiegend Freilandprodukte gibt. Früchte aus dem Freilandanbau sind ernährungsphysiologisch und -ökologisch wertvoll, weil sie eine sehr geringe Klimabelastung verursachen.

Sommergemüse		Juni	Juli	August
Salatgurke				
Radieschen				
Tomate (aus Gewächshäusern)				
Kohlrabi				
Möhren				
Rettich				

(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)



Buntes Sommergemüse

Der Sommer ist die Zeit des Genießens und der Erholung – Gartenfeste, Spaß und Spiel im Freien, Ausflüge u.v.m. stehen auf dem Programm. Knackfrisches Gemüse ist dabei ein farbenfroher Begleiter. Die Ernte von Radieschen, Gurken, Kohlrabi, Tomaten & Co. macht viel Spaß und belohnt uns für unsere Mühen beim Aussäen, Gießen und Unkrautjäten. Ein Picknick ist eine gute Gelegenheit, um sich mit all diesen leckeren Dingen zu beschäftigen und dabei noch viel Interessantes und Wissenswertes zu erfahren.

Sommergemüse enthalten viele lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe. In der Natur erfreuen sie uns mit ihren kräftigen Farben und den vielfältigsten Formen. Auch die Kinder sind von den leuchtenden Farben des Sommers fasziniert. Gern dekorieren sie Tische und schmücken fantasievoll ihre Teller. Sie erleben, dass frisches Gemüse nicht nur toll aussieht, sondern auch sehr gesund ist und gut schmeckt.

Vertreter der Jahreszeit – gut geeignet für Sandwich und Picknick

In der vorliegenden Sommerausgabe geht es um Gemüsesorten, die den Kindern bekannt sind und von ihnen leicht zubereitet werden können. Bei Ausflügen werden sie mit Sicherheit auf Broten, in Salaten oder als Snack Verwendung finden.



Radieschen gibt es nicht nur in der klassischen roten, runden Variante, sondern auch in verschiedenen Größen, Formen und Farben. Sie werden von Kindern gern gegessen (wenn sie nicht zu scharf sind) und ebenso gern als Dekoration verwendet. Man kann Butterbrote damit belegen, Blumen oder andere Figuren daraus schneiden oder die Radieschen als „Strauß“ in die Vase stellen. Auch Aussaat, Pflege und Ernte sind einfach. Daher sind Radieschen gut geeignet, um von den Kindern selbst angebaut zu werden.

Salatgurken werden von den Kindern nicht nur wegen ihrer Form geliebt, sondern vor allem wegen ihres erfrischenden Geschmacks und der vielseitigen Verwendung. Auch aus ihnen kann man lustige Figuren schneiden oder tolle Dekorationsideen entwickeln. Salatgurken sind ein echter Durstlöcher, da sie zu 97 Prozent aus Wasser bestehen.



Möhren sind sehr gesund. Sie enthalten wertvolles Karotin, das als Vorstufe zum Vitamin A gilt und für unsere Augen und Hautzellen wichtig ist. 100 g Möhren enthalten ca. 8,5 mg Betacarotin, 290 mg Kalium und 28 Kalorien. Darüber hinaus sind Möhren wichtige Mineralstofflieferanten und eignen sich sehr gut als gesunde „Knabberstangen“ sowie als Dekoration.

(HSH)



Bunter Nudelsalat

Erfahrungsschwerpunkte:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

- Nahrungsmittelzubereitung kennenlernen
- mit Küchengeräten und Gewürzen umgehen
- einen Ausflug planen und vorbereiten
- Feinmotorik
- Sinneserfahrung
- mittel
- 4 bis 6 Jahre
- 6 bis 8 Kinder
- Gruppenraum mit Tisch
- 250 g gekochte kleinere Nudeln (z.B. Mini-Fusili)
- 8 bis 12 gewaschene Kirschtomaten
- 100 g Goudakäse
- ½ gewaschene Salatgurke (z.B. Reste aus dem Angebot „Gurkensterne“, siehe S. 73 ff.)
- 3 bis 4 gewaschene Möhren (z.B. Reste aus dem Angebot „Gurkensterne“, siehe S. 73 ff.)
- ½ Bund gewaschener Schnittlauch
- 5 EL Pflanzenöl
- 3 EL Essig
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer
- 5 bis 6 Schneidebretter
- 4 bis 5 Küchenmesser
- 1 Tomatenmesser (Küchenmesser mit Säge-Klinge)
- 4 bis 5 Sparschäler
- 3 bis 4 tiefe Teller
- 3 bis 4 Standreihen
- 1 Glas mit Schraubverschluss
- 1 Esslöffel
- 1 Teelöffel
- 1 Küchenschere
- 1 Abfallschüssel
- 1 Salatschüssel
- mehrere Teelöffel zum Abschmecken
- Frischhaltefolie
- evtl. Fotoapparat