Foodwatch: Fast alle Produkte für Kinder sind ungesund

geschrieben von Redakteur | September 6, 2021



Freiwillige Selbstverpflichtungen der Lebensmittelindustrie mit Blick auf Kindermarketing sind offenbar unzureichend. Zu diesem Ergebnis kommt eine Marktstudie, die die Verbraucherorganisation foodwatch gemeinsam mit der Deutschen Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK) durchgeführt hat.

Start Low Projekt startet Umfrage zur Kitaverpflegung

geschrieben von Redakteur | September 6, 2021



Für das Projekt Start Low sucht die Deutsche Gesellschaft für Ernährung Anbieter von Kitaverpflegung, die an einer Umfrage

zum Thema nährwertoptimierte Speisen in der Kita teilnehmen. Ziel ist es, Konzepte zur Reduktion von Zucker, Salz und Fett in der Gemeinschaftsverpflegung zu entwickeln.

Ernährung in der Schule: Was Eltern wünschen und Kinder wollen

geschrieben von Redakteur | September 6, 2021



Was Eltern wünschen, das ihr Nachwuchs isst, hat oftmals nur wenig mit dem zu tun, was sich die Kinder wünschen. Das gilt insbesondere für die Schulverpflegung. Die Ernährungskampagne Snack5 hat sich diesem Thema in einer neuen Studie gewidmet.

Alle getesteten Speisesalze sind empfehlenswert

geschrieben von Redakteur | September 6, 2021



Ohne Salz schmeckt nicht nur das Essen nicht. Salz ist lebenswichtig. Öko-Test hat einige gängige Salzsorten unter die Lupe genommen. Alle sind empfehlenswert. Nur auf Mikroplastik haben die Tester das Lebensmittel nicht untersucht.

Neuer Bio-Ernährungsratgeber für Familien

geschrieben von Redakteur | September 6, 2021



Der Bio-Familienratgeber bietet Anregungen, wie Eltern die Ernährung und die Mahlzeiten ihrer Kinder gestalten können – inklusive wertvoller Tipps zu Süßigkeiten und Snacks. Das Pdf des Ratgeber steht kostenlos zum Download. Auch die Printversion kostet nichts.

Vegan, vegetarisch oder Mischkost?

geschrieben von Redakteur | September 6, 2021



Welchen Einfluss haben verschiedene Ernährungsformen auf die Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen? Um die Antwort auf diese Frage drehte sich alles im 14. DGE Ernährungsbericht, den die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) eben veröffentlicht hat. Dabei waren die meisten Kinder ausreichend mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

Für eine nachhaltige Verpflegung in Kitas und Schulen

geschrieben von Redakteur | September 6, 2021



Mehr biologische und regionale Lebensmittel auf den Tisch bringen – das geht auch in der Außer-Haus-Verpflegung leichter als gedacht! Unter dem Motto „Bio kann jeder – nachhaltig essen in Kita und Schule“ finden bundesweit jetzt wieder praxisnahe Workshops statt.

Leckerer Rohkostsalat für Kita-Kinder

geschrieben von Redakteur | September 6, 2021



Die Küche als Spiel- und Lernort:

Kinder und Erwachsene sollten keine Gelegenheit verpassen, gemeinsam zu kochen und zu backen. Denn Ernährung ist die

Grundlage unseres Lebens. Darüber wollen Kinder schon früh jede Menge erfahren. Beim gemeinsamen Zubereiten von Speisen, entsteht aus der Küche ein Spiel- und Lernort, der alle Sinne gleichzeitig anspricht. Es duftet nach Kräutern und Gewürzen, Obst und Gemüse leuchten in bunten Farben. Vor allem gibt es jede Menge zum Schnippeln und Kneten, zum Schmecken und Ausprobieren!

Bei diesem Rezept können die Kinder richtig mitarbeiten. Zutaten, Zubereitung und Herkunft, Tipps und Anregungen bieten Gesprächsstoff und wichtiges Basiswissen zu unserer Ernährung. Und ganz nebenbei lernen die Kinder vor allem noch eines: Dass gemeinsames Zubereiten ein riesen Vergnügen für alle ist!

„Bei der eigentlichen Speisenzubereitung in Küchen der Gemeinschaftsverpflegung dürfen Kinder aus rechtlichen und hygienischen Gründen nicht mitwirken. Wenn das zubereitete Essen aber nur für die eigene Gruppe bestimmt ist und grundlegende Hygieneregeln vermittelt und eingehalten werden, ist das Einbeziehen der Kinder erlaubt und eine sinnvolle Maßnahme. Denn Kinder lernen Küchenhygiene und den Umgang mit Utensilien und Lebensmitteln wie alles andere auch– durchs Abschauen und wiederholte Selbermachen.“ (Bundeszentrum für Ernährung)
Mehr Infos zu den Hygieneregeln für Kita und Schule finden Sie hier:

Rohkostsalat für drei Kinder

Zutaten:

- 400 g Kohlrabi – das sind ungefähr 2 Knollen
- 2 kleine Äpfel mit roter Schale (je ungefähr 100 g)
- 1 Zitrone
- 100 g Naturjoghurt
- 1 Teelöffel Salatmayonnaise
- Salz, Pfeffer, gemahlener Koriander

- 1 Esslöffel Pistazien
- 1 Esslöffel Pinienkerne

Materialien:

Messer, Schneidbrettchen, Zitronenpresse, Schüssel, Löffel, Reibe

Zubereitung:

- Die Kohlrabi schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden.
- Die Scheiben auf einen Teller legen.
- Einen Apfel waschen, entkernen und in dünne Spalte schneiden.
- Sofort in Zitronensaft wenden.
- Auf den Kohlrabischeiben verteilen.
- Joghurt, Mayonnaise und den restlichen Zitronensaft verrühren.
- Den zweiten Apfel auf der Reibe direkt in die Marinade reiben.
- Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.
- Das Apfeldressing über die Rohkost verteilen.
- Pistazien und Pinienkerne darüber geben.

Besonders beachten:

Junger Kohlrabi eignet sich viel besser als älterer für Rohkost, da er noch zart und saftig ist. Das Fleisch wird zunehmend fester, wenn der Kohlrabi älter ist. Wenn sie keine jungen Knollen bekommen, müssen Sie das Fleisch hauchdünn schneiden. Dann schmeckt es besser!

Besonderer TIPP:

Schneiden Sie den zweiten Apfel zunächst in vier Teile und entfernen Sie das Kerngehäuse. Ansonsten müssen Sie um das Kerngehäuse herum arbeiten. Das ist für Kinder ziemlich

schwierig.

Variationen:

Kohlrabi lässt sich mit vielen verschiedenen Sorten von Gemüse zu einem schmackhaften Rohkostsalat verarbeiten.

Hier bekommen Sie noch einige Anregungen dazu:

Möhren und Kohlrabi ganz fein schneiden oder raspeln. Dann übereinander auf den Teller schichten und mit einem Dressing aus Soja- und Kürbiskernöl beträufeln. Darüber kommen noch viel Petersilie und geröstete Kürbiskerne.

Möhren, Äpfel, Birnen, Kohlrabi, Gurke in fingerdicke Streifen schneiden und in einem Dressing aus Essig, Wasser, etwas Öl und viel frischer Kresse zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Rohkost:

Rohkost enthält mehr Vitamine und Mineralstoffe als gekochtes Essen. Da rum gehört rohes Gemüse von Zeit zu Zeit auf den Speiseplan. Die meisten Vitamine befinden sich in oder direkt unter der Schale. Wird das Gemüse geschält, sollte die Schale möglichst dünn abgeschnitten werden. Soll die Schale nicht abgeschnitten werden, dann ist es sehr wichtig, das Gemüse möglichst gut unter fließendem Wasser zu waschen. Dabei werden der Dreck und eventuelle Pflanzenschutzmittel abgewaschen. Kaufen Sie möglichst erzeugernah ein. Auf dem Markt oder einem Bauernhof wird man Ihnen eher etwas über die Herkunft der Lebensmittel und über ihre Behandlung erzählen können. In vielen Supermärkten werden inzwischen Bioprodukte angeboten. Schauen Sie aber darauf, wo das Obst oder Gemüse gewachsen ist. Kurze Wege sprechen nicht unbedingt für Frische! Häufig werden die Früchte und Knollen unreif gepflückt und reifen dann während des Transports nach.

Umgang mit dem Messer:

Die Kinder möchten natürlich möglichst viel allein machen. Dazu gehört das Schneiden und Schälen. Vielleicht bereitet Ihnen das ein wenig Kopfzerbrechen, da Sie Angst um die Finger der Kinder haben. Gehen Sie nicht sorglos, aber selbstverständlich damit um. Zeigen Sie den Kindern die richtige Haltung des Messers.

Wenn Sie den Kindern nur erklären, wie sie ein Messer am besten halten können, schaffen sie es nicht. Zeigen Sie es den Kindern, indem Sie es ihnen direkt vormachen. Lassen Sie die Kinder dies nachmachen und korrigieren Sie sie, indem Sie ihre Finger von der falschen an die richtige Stelle legen. Der richtige Umgang mit dem Messer ist eine Übung für die Feinmotorik, die Sie unbedingt fördern sollten! Gearbeitet wird durch Druck mit dem Zeigefinger und Bewegung, die aus dem Handgelenk kommt. Das ist für Kinder schwer zu begreifen, wenn sie nur die Worte hören. Darum machen sie sich genau bewusst, wie Sie selbst arbeiten. Zeigen Sie es den Kindern schrittweise. Lassen Sie es nachmachen und unterstützen Sie durch Korrekturen, damit es richtig klappt.

Neben dem Messer können Sie noch andere Schneidegeräte verwenden:

- Kartoffelschäler, um die Schale dünn abzuhobeln
- Zwiebelschneider – eine kleine Dose mit Messern, die durch Drehung bewegt werden
- Knoblauchpresse, aus der der Knoblauch ganz fein herausgepresst wird oder Knoblauchschneider, der den Knoblauch fein zerkleinert
- Kräuterschneider, der die Kräuter durch Darüberrollen klein schneidet
- Käseschneider in verschiedenen Ausführungen
- und diverse weitere, oft elektrische Geräte

Diese Geräte erleichtern oft die Arbeit, sind aber nicht unbedingt notwendig!



Diesen Artikel haben wir aus folgendem Buch entnommen.

Kochen und Backen mit Kindern

Alles, was Kinder gerne essen und über Ernährung wissen sollten

Manon Sander
Oberstebrink
ISBN: 9783934333482
7,95 €

Mehr Infomationen und Bestellmöglichkeiten auf oberstebrink.de