

## Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Sachsen-Anhalt

# Feste feiern – lecker und gesund

## Empfehlung für Köstlichkeiten bei KiTa-Feiern und Geburtstagen

Eine gesunde Ernährung gehört in vielen KiTas unseres Landes zum Konzept und spiegelt sich u.a. in gesundheitsförderlichen Haupt- und Zwischenmahlzeiten sowie Getränkeangeboten wider. Damit unterstützen Kindertagesstätten ein gesundes Aufwachsen unserer Jüngsten.

Zum Alltag des KiTa-Lebens gehören selbstverständlich auch die beliebten Feste, wie Fasching, Sommer- und Herbstfest, Oma- und Opa-Tag oder die Weihnachtsfeier. Dazu kommen die Kindergeburtstage in den einzelnen Gruppen. Hier kommt über's Jahr schnell eine zweistellige Zahl zusammen. Nicht selten gibt es zu den großen geselligen Anlässen Kuchen(-basare) und Würstchen mit Kartoffelsalat. Bei Gruppengeburtstagen sind Papageienkuchen, Schokoküsse oder Geschenktütchen mit Süßigkeiten beliebte Varianten. Diese Lebensmittel können durchaus zu einer Feier oder einem Kindergeburtstag in der KiTa gehören und sind bei einer ansonsten vollwertigen, ausgewogenen Ernährung auch akzeptabel! Jedoch braucht das Konzept der gesunden KiTa-Ernährung nicht bei Feierlichkeiten enden.

Sie sind eine Kindertagesstätte, die Wert auf ein gesundes Aufwachsen legt und das Konzept der gesunden Ernährung gern auf Feste und Feiern übertragen oder für die nächste große Feier einfach mal ausprobieren möchte? Dann gibt Ihnen die vorliegende Handlungsempfehlung praxisnahe Tipps und Hinweise.

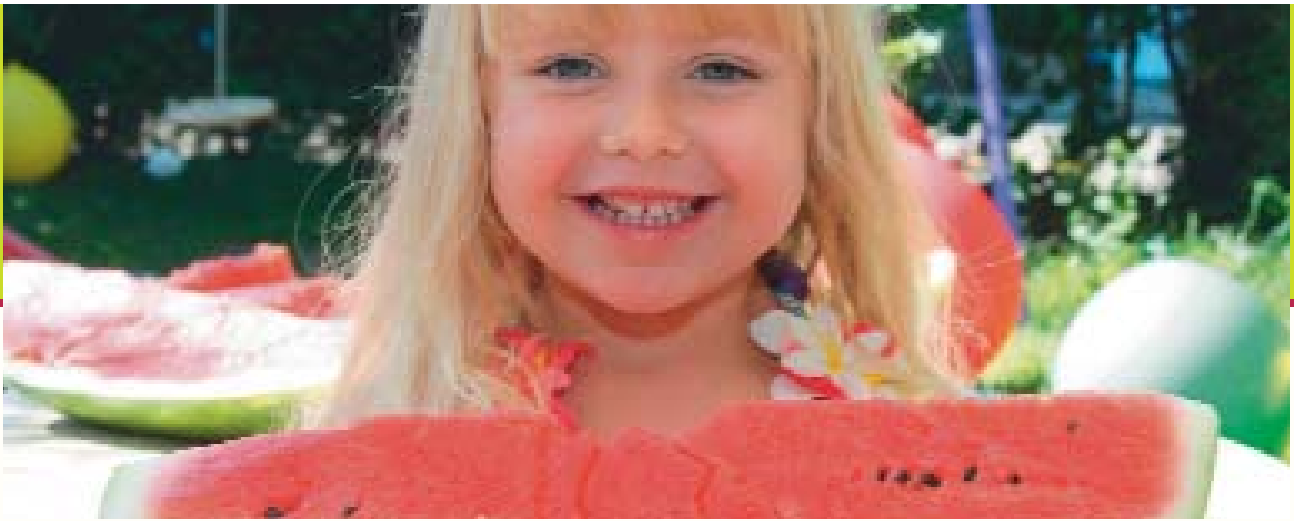
### **Süßes und fettreiche Snacks in der KiTa – erlauben, begrenzen, verbieten?**

Kinder lieben Süßigkeiten. Ebenso verhält es sich mit Chips, Würstchen und Co., denn Fett ist ein optimaler Geschmacks-träger. Generell ist gegen den Genuss von Süßwaren und Snacks mit hohem Fettanteil auch nichts einzuwenden, solange es nur ab und zu und in maßvollen Mengen geschieht. Denn der hohe Zucker- und Fettgehalt fördert Übergewicht und Karies. Zudem sind generelle Verbote meist kontraproduktiv, da sie die Attraktivität und das Verlangen nach diesen Lebensmitteln nur noch erhöhen. Es kommt also auf die richtige Balance an. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung toleriert pro Tag maximal 150 kcal aus Süßwaren und Knabberartikeln

bei 4-6 Jährigen (entspricht einer gefüllten Kinderhand). Ein Schokokuss deckt bereits drei Viertel (112kcal) dieses Kalorienbedarfs.

Bei Fett werden rund 25 g pro Tag für 4-6 Jährige empfohlen (FKE, Dortmund), wovon ein Wiener Würstchen (15g Fett) bereits zwei Drittel des Tagesbedarfes deckt.





„Zu einem richtigen Geburtstag gehören ein Kuchen oder wenigstens Süßigkeiten dazu, es soll doch ein besonderer Tag für das Kind sein“, ist nicht selten das Argument zur Begründung des süßen Genusses. Doch gerade bei Kindergeburtstagen ist davon auszugehen, dass nicht nur in der KiTa, sondern auch zu Hause noch Kuchen und Süßes gereicht werden und die Verwandtschaft ebenfalls Süßwaren schenkt. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass Kindern

#### **Erdbeer-Bananen-Shake**

10 Bananen würfeln, zusammen mit 10 TL Zitronensaft, 1kg Erdbeeren und 2l Milch, mit einem Pürierstab cremig mixen. Auf Wunsch mit einer Kugel Eis servieren.\*

durch eine große Menge an Süßem bei Festen und Feiern suggeriert wird, dass Süßigkeiten etwas Besonderes sind, da sie zu diesen besonderen Anlässen ggf. in größeren Mengen als sonst verzehrt werden dürfen. Es kommt daher zur selben Wirkung wie beim Süßigkeiten-Verbot: es erhöht die Attraktivität für Süßwaren und Co. zusätzlich.

Ein ausgleichendes Angebot an

gesunden Alternativen mindert diesen Effekt und fördert die Gesundheit. Es ist daher sinnvoll, Notwendigkeit und Mengen von Süßem und Fettreichem bei Feierlichkeiten in der KiTa zu hinterfragen. Denken Sie daran: Genuss darf zwar sein, aber ein Kind kann allenfalls mit Süßigkeiten überversorgt, aber nicht unterversorgt sein.

#### **So machen wir's! Ein Selbstverständnis entwickeln**

Eine wichtige Grundlage dafür, dass in der KiTa eine gesunde Ernährung gelebt wird, ist zunächst das Selbstverständnis aller: Leitung, Kollegium, und techn. Personal. Das gilt bereits für die alltägliche KiTa-Verpflegung, ist aber gerade in Bezug auf Feierlichkeiten von besonderer Bedeutung. Schließlich handelt es sich bei Geburtstagen, Fasching etc. um besondere Anlässe, die nicht selten mit einer anderen Haltung zu bestimmten Werten – insbesondere in Bezug auf die Ernährung – einhergehen können. Wichtig ist demnach, sich innerhalb des KiTa-Kollegiums zu verständigen (z. B. anlässlich einer Teamsitzung) und gemeinsam zu definieren, zu welchen Anlässen und in welchen

Mengen Süßigkeiten, Grillwurst usw. „erlaubt“ und welche gesunden Köstlichkeiten angeboten werden. Ein einheitliches, kollegiales Eintreten hierfür sowie die Verankerung im KiTa-Konzept erleichtern die Kommunikation und Zusammenarbeit, sowohl mit dem Caterer als auch mit den Eltern und geben Sicherheit bei allen Beteiligten.

#### **Gegrillte Gemüseschiffchen**

10 Zucchini waschen und in Scheiben schneiden, 5 rote und 5 gelbe Paprika waschen und würfeln, 20 große, frische Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden, 30 Cocktailtomaten waschen und halbieren, 10 Knoblauchzehen und 5 Zwiebeln klein schneiden und alle Zutaten vermengt in Schiffchen aus Alufolie geben, mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano, Thymian würzen, etwas Öl und 5 Päckchen Feta-Käse feingewürfelt darüber geben, Schiffchen mit der Alufolie verschließen und grillen.\*

#### **Zusammenarbeit mit der Familie**

Das Kuchen oder Süßigkeiten zum Geburtstag in der KiTa dazu gehören und die Bratwurst zum Sommerfest, ist eine Er-

# ELTERNINFORMATIONEN

Liebe Eltern,  
am 15. Juni findet unser Sommerfest statt.  
Wer kann uns mit Leckereien unterstützen?  
Bitte trage Sie sich ein.

Was	Name
Obstspieße mit Vanillesoße	
Tee Cocktails Selbstgemachte Limonaden	
Gemügesticks (Möhren, Kohlrabi, Gurke) mit Kräuterquark	
Wraps	
Hafercookies (Rezept hängt nebenan)	
Bunte Piratenspieße (Rezept hängt nebenan)	

## Piratenspieße

20 Scheiben Vollkornbrot davon jeweils die Hälfte (10 Scheiben) mit 150g Frischkäse und 100g Tomatenmark bestreichen, zusammenklappen und in mundgerechte Würfel schneiden. Ca. 60 Cocktail-Tomaten, 5 Paprikaschoten waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Ca. 40 Miniwurstchen halbieren und alle Zutaten abwechselnd aufspießen, dazu Crème Fraiche reichen.

## Hafercookies

100 g Butter mit 60 g Zucker und 1 Ei schaumig rühren 100g Weizenvollkornmehl 100g Haferflocken, ½ TL Backpulver und 1 Prise Salz unterrühren 30g grob gehackte Walnüsse und 30g Schokoladen-Tropfen dazugeben, aus dem Teig eine ca. 5cm dicke Rolle formen und für eine halbe Stunde kühl ruhen lassen, danach in Scheiben schneiden und bei 180 Grad 8-10 Min. backen.

wartungshaltung, die vermutlich bei vielen Eltern, nicht zu vergessen die Großeltern, gewohnheitsgemäß vorhanden ist. Und doch zeigen verschiedene Beispiele aus den Kindertagesstätten Sachsen-Anhalts, dass es auch anders funktioniert und Familien bereit sind, Alternativen zu Kuchen und Kartoffelsalat an Feierlichkeiten mitzubringen. Um also noch mehr Mütter und Väter „ins Boot zu holen“, bietet es sich an, den Eltern schon im Erstgespräch Ihre Beweggründe und bestenfalls Ihre darauf ausgerichtete Konzeption darzulegen. Bei bestehender Elternschaft ist ein Elternabend eine gute Gelegenheit, um gemeinsam nach neuen Ideen und Alternativen zu suchen und sich abzustimmen. Dabei ist es von Vorteil, wenn Sie den Wunsch nach Abwechslung sowie Ihr pädagogisches Konzept der gesunden Ernährung in den Vordergrund der Veranstaltung stellen, um eine Stigmatisierung bzw. Belehrung mit dem erhobenen Zeigefinger zu vermeiden.

Argumente für gesunde Köstlichkeiten bei Festen und Feiern:

- Abwechslung und Vielfalt schaffen
- Feierlichkeiten mit dem KiTa-Konzept in Einklang bringen
- Am maßvollen Genuss von Süßem und Fettigem – Balance zwischen häuslichem Konsum und Verzehr in der KiTa – mitwirken
- Attraktivität/ Stellenwert von Süßigkeiten mindern
- Gelegenheit zur Vorbildfunktion der Erwachsenen schaffen
- Beitrag zur gesunden Ernährung leisten

Oftmals werden Eltern bei anstehenden Festen durch Ausgänge gebeten, etwas mitzubringen. Bereits bei diesen Aushängen können Sie die gesunde Mischung steuern, indem Sie eine Liste mit konkreten Vorschlägen anbringen, in die sich die Eltern eintragen können. Wenn Sie die passenden Rezepte gleich dazu hängen, fällt das Eintragen in die Liste sicherlich noch leichter.

### Kindergeburtstag in der KiTa feiern – mal anders

Haben Sie Lust, nicht nur bei

Ihren großen Festen, sondern auch bei der Vielzahl von Kindergeburtstagen mal etwas Abwechslung in die Art der Feier zu bringen? Dann verknüpfen Sie diese doch einfach mit Ihren pädagogischen Angeboten. Dabei kann es sich um Ihr regulär geplantes Angebot handeln oder um eine Idee, die Sie immer schon mal umsetzen wollten.

### Feiern mit Motto

Ein Fest kann natürlich auch ein Motto haben, z. B. „Einmal um die ganze Welt“, bei dem kulinarische Leckereien aus verschiedenen Ländern angeboten und insbesondere Familien mit Migrationshintergrund gebeten werden, etwas Landestypisches mitzubringen. Oder planen Sie ein „Märchen-Fest“. Auch dafür können in Anlehnung an die jeweiligen Märchen gesunde Snacks mit fantasievollen Namen angeboten werden, z. B. Rapunzel-Salat, Frau Holle's Vollkorn-Apfelkuchen oder Sieben-Zwerge-Erdbeer-Shake, Knusper-Knusper-Knäuschen-Brot usw..





Sprechen Sie Eltern gezielt an bzw. helfen Sie Müttern und Vätern, die auf der Suche nach einer Alternative zu Süßigkeiten und Kuchen sind. Sie haben das pädagogische Know-how – die Eltern könnten das benötigte Material zur Verfügung stellen. Dabei kann das pädagogische Angebot einen Bezug zur gesunden Ernährung haben (z. B. Sinnesparcours oder gesundes Frühstück) oder zu einem anderen Lernbereich, für den Mama und Papa ein kleines Musikinstrument, eine CD, ein be-

#### Ideen-Liste für Geburtstagsfeiern

- Gesundes Frühstück: Gemüsesticks mit Dip, Obstspieße, Pirtatenspieße etc.
- Sinnesparcours: Obst, Gemüse und Kräuter schmecken und riechen
- Milchparty: Obstsorten, Milch, Pürierstab
- Buch
- Hör-CD
- Bastelmaterial
- Kleines Musikinstrument
- Schatzkiste
- Utensilien für „Kleine Forscher“-Angebote
- Organisation eines kleinen Ausfluges

stimmtes Bastelmaterial o.ä. mitbringen. Auch die Organisation eines kleinen Ausfluges wäre denkbar. So lässt sich Bildungsauftrag und eine Feierlichkeit gut miteinander verknüpfen. Bei allen Varianten gilt es natürlich, die finanziellen und zeitlichen Vorbereitungsmöglichkeiten der Eltern im Blick zu behalten und sich gut abzusprechen, was beidseitig gewünscht ist.

#### Ein Tipp zum Schluss

Im Leben eines Kindes ist der Geburtstag jedes Jahr aufs Neue ein tolles Ereignis, an dem es im Mittelpunkt steht. Um diese Besonderheit hervorzuheben, braucht es jedoch nicht unbedingt einen großen Berg an Süßigkeiten, Kuchen oder viele

Geschenke. Vielmehr sind es die kleinen Rituale: z. B. der Geburtstagsstuhl, die Krone oder der festlich mit Blumen geschmückte Tisch bis hin zum Geburtstagsständchen, die dem Kind zeigen, dass es sein besonderer Tag ist.

\* weitere Rezeptideen finden Sie unter «[www.kita-und-schulverpflegung.de](http://www.kita-und-schulverpflegung.de)»

#### Tomate-Basilikum-Aufstrich

Ca. 30 mittelgroße Tomaten und 3 Bund Basilikum waschen, mit 1 kg Magerquark mixen, 4 EL Olivenöl und eine halbe Tüte geröstete Pinienkerne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack kann der Aufstrich auch zusätzlich mit 4 gehackten Knoblauchzehen gewürzt werden.\*

#### Ansprechpartner und Unterstützung finden Sie hier!

Anja Danneberg  
Claudia Bachtenkirch  
Melanie Nitschke

Vernetzungsstelle KiTa- und Schulverpflegung  
Sachsen-Anhalt  
c/o Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V.  
Badastraße 2  
39114 Magdeburg  
Tel.: 03 91/ 8 36 41 11, Fax: 03 91/ 8 36 41 10  
E-Mail: [magdeburg@lv-g-lsa.de](mailto:magdeburg@lv-g-lsa.de)

Herausgeber  
Fotos  
Druck  
Auflage  
Stand

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.  
fotolia,  
Druckerei Mahnert GmbH Aschersleben  
1.000  
September 2012

Das, dieser Veröffentlichung zugrunde liegende Projekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) und des Ministeriums für Arbeit und Soziales des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.