

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 70 / 11. September 2024

Kreative und gesunde Zwischenmahlzeit: Ohne Brot geht's auch!

Brot zum Frühstück oder Kekse zum Vesper – so oder ähnlich sehen Zwischenmahlzeiten meist aus. Aber was ist noch möglich in Kindertagesstätten oder im Hort, am besten noch unkompliziert und ohne stundenlange Vorbereitung? Zu diesem Thema fand am 5. September 2024 im Biotechnikum der Hochschule Anhalt am Standort Bernburg eine erfolgreiche Weiterbildungsveranstaltung für Erzieher*innen und pädagogische Mitarbeiter*innen unter dem Titel „Bunte Vielfalt in der Zwischenmahlzeit – ganz ohne Brot!“ statt.

Organisiert von der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Sachsen-Anhalt bei der Landesvereinigung für Gesundheit e.V. bot die Veranstaltung Fachkräften aus Kitas und Horten die Möglichkeit, ihr Wissen über gesunde und abwechslungsreiche Zwischenmahlzeiten zu vertiefen und neue Ideen in der Lehrküche ganz praktisch zu erproben.

Nadja Gierth, Ökotrophologin und langjährige Ernährungsberaterin DGE, bot den Teilnehmer*innen eine praxisnahe Einführung in die Gestaltung bunter Zwischenmahlzeiten nach Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards. Danach wurden 6 verschiedene Rezepte gruppenweise zubereitet: Bananen-Sushi, Bircher Müsli, Bananen-Waffeln ohne Zucker, Karotten-Porridge mit Apfel, Chia-Kokos-Granola sowie ein Apfelbrot mit Nüssen. Aus den nicht verwendeten Lebensmitteln wurde unter Zugabe von Schmelzflocken ein leckerer Früchte-Smoothie kreiert. Nach der anschließenden Verkostung wurden in einer Austauschrunde Lösungsansätze für sogenannte „Ablehner“ diskutiert - wie bspw. wählerische Esser für gesunde Ernährung begeistert werden können.

Der Nachmittag stand dann im Zeichen der gemeinsamen Erarbeitung von vier Wochenspeiseplänen, wobei jeweils pro Jahreszeit Ideen für Frühstück und Vesper für 5 Tage festgehalten wurden. Im Anschluss lernten die Teilnehmenden Materialien zur Ernährungsbildung kennen, um die Partizipation der Kinder zu erhöhen. „Einfach mal machen (ohne alles kaputt zu denken)“ resümierten die Teilnehmenden sehr treffend im Feedback zur Veranstaltung.

Ihr*e Ansprechpartner*in: Anja Danneberg, LVG, Telefon 0391/ 288 683 – 0

BU-Vorschlag: Bei der Fortbildung konnten die Teilnehmer*innen leckere Rezepte ausprobieren. Foto: LVG

Die beigefügten Bilder können im Zusammenhang mit der Berichterstattung dieser Pressemitteilung honorarfrei verwendet werden.

Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung wird aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt finanziert und unterstützt mit ihren Angeboten das Gesundheitsziel des Landes Sachsen-Anhalt „Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens und gesunder Ernährungsangebote für die Bevölkerung“.