



## Frühstücks- und Snackpost

# Getreide und Getreideprodukte

Liebe Mitarbeitende in Krippe,  
Kita sowie Kindertagespflege,

eine ausgewogene Verpflegung von Kindern bietet täglich zu allen Mahlzeiten Getreide und Getreideprodukte. Denn abwechslungsreich eingesetzt liefert diese Lebensmittelgruppe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und vielfältige Nährstoffe zum gesunden Aufwachsen.

Zur Orientierung werden für Frühstück und Zwischenmahlzeit täglich 60–70 g einer Stärkekomponente pro Kind empfohlen. Mindestens die Hälfte davon soll aus Vollkornprodukten bestehen.

Reflektieren Sie mithilfe des kurzen **Checks** Ihr Frühstücks- und Snackangebot im Bereich Getreide und Getreideprodukte. Was ist schon optimal zusammengestellt? Finden Sie Punkte, an denen möglicherweise noch Entwicklungspotenzial besteht? Unsere Infos, Anregungen und Tipps in diesem Brief helfen Ihnen dabei, gezielt vorzugehen.

Wir wünschen Ihnen für die Umsetzung viel Erfolg!

Ihr Team  
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

### Kurzer Check!

Haken Sie ab, welche Kriterien Sie bereits erfüllen und entscheiden Sie, welche Sie noch umsetzen möchten.

- Täglich mindestens je eine Getreidekomponente in Frühstück und Zwischenmahlzeiten anbieten
- Mindestens die Hälfte des täglichen Getreides in Frühstück und Zwischenmahlzeiten als Vollkornprodukt servieren
- Müsli ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten einsetzen
- Die verschiedenen Getreide abwechslungsreich verwenden



[Saisonkalender](#): Heimisches Gemüse und Obst

So könnte ein Wochenplan\* für das **Frühstück** aussehen, das täglich und abwechslungsreich Getreidekomponenten enthält:

### Montag

#### Müslimischung

z. B. **Haferflocken** mit Sonnenblumenkernen in Naturjoghurt mit Apfelstückchen und Zimt

### Dienstag

**Gersten-Vollkornbrot** mit Gemüseaufstrichen und Tomatenscheiben

### Mittwoch

#### Müslimischung

z. B. **Weizen- und Haferflocken** mit Leinsamen in Quark mit Brombeeren

### Donnerstag

**Dinkel-Vollkornbrot** mit Kräuterquark und geraspelten Möhren

### Freitag

**Porridge (Hafer-Milch-Brei)** mit Tafeltrauben

\*Gemüse und Obst können gut an das saisonale Angebot angepasst werden

## WARENKUNDE

Brot, Brötchen, Knäckebrot, Zwieback und Flocken: Aus Getreide werden vielfältige Produkte für den Frühstückstisch hergestellt. Die Angebotspalette wird durch die verwendeten Getreide selbst geschmacklich erweitert. Denn neben Weizen, Roggen und Gerste – den klassischen Brotgetreiden – werden auch Dinkel, Hafer und Hirse genutzt, z. B. für Brot und Müsli.

Die Pseudogetreide Buchweizen, Amaranth und Quinoa ergänzen die Auswahl, sodass sich Angebote zu Frühstück und Zwischenmahlzeiten abwechslungsreich zusammensetzen lassen.

### KLIMASCHUTZ AUF DEM TELLER

Pflanzendrinks aus Getreide werden immer öfter als Alternative zur Kuhmilch angeboten. Umwelt- und klimaschonend sowie tierfreundlich sind Pflanzendrinks umso mehr, wenn die namensgebende Zutat aus Europa stammt und daher einen kurzen Transportweg hat. Deutschland ist traditionelles Anbaugebiet von Hafer, sodass ein Haferdrink aus heimischem (Bio-)Hafer sich als möglichst regionale Milchalternative anbietet – am besten ungesüßt!



### AUF EIN WORT: SNACKS GUT GEWÄHLT

Beliebt in der Nachmittagspause und schnell zubereitet (auch mit den Kindern) ist ein Knäckebrot aus Vollkornmehl, z. B. mit Frischkäse und Gemüsticksticks sowie Obst. Gekauftes Knäckebrot und Zwieback sollte ohne Zucker und sonstige süßende Zutaten auskommen. Süße und pikante Snacks wie Kekse und Kuchen, Salzstangen und Cracker liefern oft überflüssig viel Zucker/ Salz, ungünstige Fette und Zusatzstoffe – auf sie kann getrost verzichtet werden.

## WIRD GLUTEN NICHT VERTRAGEN?

Für z. B. von Zöliakie betroffene Kinder werden glutenfreies Brot und Brötchen aus Mais, Hirse, Reis und Kartoffeln hergestellt sowie aus Pseudogetreiden.

Auch andere Produkte wie Flocken und Flakes sind erhältlich, und selbst in gepuffter Form lassen sich glutenfreie Getreide und Pseudogetreide für Müslis verwenden.

### VOLLES KORN VORAUSS

Vollkornprodukte enthalten mehr Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine als Weißmehlprodukte. Zudem lassen sie den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen und sättigen länger. Daher bieten sich Brot, Brötchen und Müsli-Flocken als Vollkornvariante besonders für den Start in den Tag und einen Nachmittagsnack an.

**Hinweis:** Vollkornbrote und -brötchen können ähnlich hell sein wie Weißmehlprodukte. Produkte aus dem ganzen Korn werden als solche gekennzeichnet. Laut Gesetz müssen Brot und Brötchen zu mindestens 90 Prozent aus Vollkornmehl bestehen, um als Vollkornprodukt zu gelten. Eine dunkle Kruste und sichtbare Körner sind keine Garantie für Vollkornqualität!

### BELIEBTE WAFFELN

Reiswaffeln sind ein häufiger Snack für Kinder. Doch können sie hohe Gehalte des krebserregenden Arsens enthalten, genau wie Reisflocken für Reisbrei. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt, Zwischenmahlzeiten variationsreich zu gestalten und öfter auf Alternativen zur Reiswaffel zurückzugreifen. Das können z. B. Maiswaffeln sein.



## EXPERIMENTIER-ECKE:

Die Kinder kauen ein mundgerechtes Stück Brot, bis es ganz und gar eingespeichelt ist. Nun kauen sie noch ein wenig länger ... Wie verändert sich der Geschmack des Brotes?

Dadurch wird erlebbar, wie die Verdauung bereits im Mund beginnt und Enzyme im Speichel Getreidestärke zu Zucker abbauen, der süß schmeckt.

## BROTDOSEN-TIPP



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten können folgende Tipps rund um den Inhalt von Frühstücks- und Snackboxen weitergegeben werden: Geeignet sind Vollkornbrot, -brötchen, -zwieback und -knäckebrot, Müslistangen ohne Zucker und Getreideflocken wie Haferflocken. Ab und an eine andere Form wie z. B. eine dreieckige Scheibe Brot bringt auch fürs Kinderauge Abwechslung in die Frühstücks- und Snackbox.

Zur Weitergabe: [Brotdosenflyer](#)



## BEIM WACHSEN ZUGUCKEN

Kinder erleben die Herkunft und das Wachstum von Getreide von der Saat bis zur Ernte: Ein Blumenkasten oder -topf wird gemeinsam bis etwa 3 cm unter den Rand mit Erde befüllt und an einen hellen und warmen Standort gestellt. Haferkörner werden locker mit etwas Erde zugedeckt und mit Wasser befeuchtet. Die nächsten Wochen können die Kinder das Pflanzenwachstum beobachten. Nach etwa vier Monaten verfärbt sich die grüne Ähre goldgelb und kann geerntet werden. Hier lohnt sich die Anschaffung einer Flockenquetsche, denn aus den geernteten Haferkörnern (und aus gekauftem Hafer) können Kinder Flocken fürs Müsli selber quetschen. Sie erleben so eine Möglichkeit der Verarbeitung.

**Hinweis:** Organisieren Sie vorab eine Bewässerung der Pflanzen zu Schließzeiten!

## MÜSLI IM GLAS

Lassen Sie Kinder aus verschiedenen Getreideflocken und Saaten ihre Müsli Mischung für das (nächste) Frühstück selbst zusammenstellen und in ein Schraubglas füllen. So können sie Vorlieben austesten, unbekannte Getreide probieren und über ihr Frühstück mitentscheiden.



## HÖR-MEMORIE

Klingen Getreidesorten unterschiedlich? Ganze Körner einer Sorte werden jeweils in zwei blickdichte Dosen gefüllt, bis die Dosen halbvoll sind. Für unterschiedliche Schüttelgeräusche bieten sich z. B. Weizen-, Mais- und Hirsekörner an. Lassen Sie die Kinder die zusammenpassenden Dosen finden und einen „Kontrollblick“ hineinwerfen. Das Hör-Memorie wird mit Getreideflocken schwieriger, z. B. mit Haferflocken (fein und grob), Hirseflocken und Cornflakes.

Auch ein **Bilder-Memorie** (siehe Bastelvorlage) kann Kinder durch die Vielfalt der Lebensmittelgruppe Getreide führen. Immer drei Bilder gehören zusammen und zeigen verschiedene Verarbeitungsstufen. Das Memorie lässt sich erweitern, beispielsweise mit Getreidefotos von einem nahen Feld.

## AUF ENTDECKERTOUR

Wie wird Getreide eigentlich zu Mehl vermahlen? Ein Besuch in einer Mühle gibt spannende Einblicke. Sind die Kinder bereits etwas älter, können sie selber ausprobieren, Getreidekörner mit einer Getreidemühle (falls vorhanden) oder Kaffeemühle zu mahlen.

Alternativ bietet sich ein Ausflug zum Bäcker an, um z. B. zu erfahren, wie aus Mehl und anderen Zutaten ein Brot entsteht.

Dazu passt das Bildungsmaterial „[Die Backstraße](#)“ der Verbraucherzentrale Niedersachsen:



3

