



## Frühstücks- und Snackpost

# Speiseöle und Speisefette

Liebe Mitarbeitende in Krippe,  
Kita sowie Kindertagespflege,

in diesem Brief beleuchten wir die Lebensmittelgruppe der Speiseöle und -fette, die bewusst eingesetzt werden soll. Zur Orientierung empfohlen wird eine tägliche Menge von 4 g (1 bis unter 4 Jahre) bzw. 5 g (4 bis unter 7 Jahre) für Kinder zu Frühstück und Zwischenmahlzeit.

Abgesehen von der verzehrten Menge ist die Qualität der gewählten Öle und Fette von Bedeutung. Denn einige Fettsäuren, wie die Omega-3-Fettsäuren, sind lebensnotwendig, da der Körper sie nicht selber herstellen kann. Sie zählen zur Gruppe der sogenannten ungesättigten Fettsäuren, die überwiegend aus pflanzlichen Quellen stammen und wichtige Aufgaben im Körper erfüllen. Im Gegensatz dazu sind die gesättigten Fettsäuren meist tierischen Ursprungs (Fleisch, Wurst und Milchprodukte) und können sich ungünstig auf die Gesundheit auswirken.

Wie steht es um die bei Ihnen zum Frühstück oder der Zwischenverpflegung eingesetzten Streichfette, Öle, Dips und Brotaufstriche? Überprüfen Sie dies gern mit unserem kurzen **Check** und widmen Sie sich dem möglichen Optimierungspotenzial Ihres Angebots.

Viel Spaß auf diesem Weg wünscht

Ihr Team  
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

## Kurzer Check!

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

- Margarine auf Basis von Raps-, Oliven-, Soja-, Walnuss- oder Leinöl verwenden
- Kommt Öl beim Frühstück/ den Zwischenmahlzeiten zum Einsatz, Rapsöl verwenden
- Mit Speiseölen und -fetten bewusst umgehen
- Lebensmittel mit einem geringen Anteil an Fett bzw. gesättigten Fettsäuren auswählen
- Produkte ohne Palm(kern)fett/ -öl oder Kokosfett/ -öl bevorzugen

## AUSTAUSCH-IDEEN FÜR FRÜHSTÜCK & CO.

Lieber ...

Frischkäse, Margarine aus Raps, Lein, Walnüssen, Soja oder Oliven

anstelle von ...  
Butter als Streichfett

Lieber ...

Magerquark, Naturjoghurt, Dickmilch, Kefir

anstelle von ...  
Sahnequark, -joghurt

Lieber ...

Saure Sahne, Naturjoghurt

anstelle von ...  
Crème fraîche, Schmand, Sahne

Lieber ...

Käse mit max. 30 % Fett (absolut), körniger Frischkäse, Magerquark

anstelle von ...  
Käse mit mehr als 30 % Fett (absolut), Doppelrahmfrischkäse

...

# Ölsorten

## QUALITÄTSUNTERSCHIEDE

Auf die Ölsorte kommt es an! Denn pflanzliche Öle unterscheiden sich in ihrer Fettsäurezusammensetzung: Je mehr ungesättigte Fettsäuren, desto gesundheitsfördernder. Für die Zubereitung von Dips, Aufstrichen oder Salatdressings empfiehlt sich daher Rapsöl. Das Standardöl kann ab und an ausgetauscht werden gegen Lein-, Walnuss-, Oliven- und Sojaöl, die ebenfalls eine gute Wahl sind und eigene Aromen mitbringen.

Mit der Zeit wird Öl ranzig und riecht stechend. Dunkel und kühl gelagert sind Öle und Fette länger haltbar.



## Speiseöle passend gewählt

Im Frühstücks- und Zwischenmahlzeit-Bereich eignen sich kaltgepresste (native) Öle – vornehmlich heimisches Rapsöl – für die Zubereitung von Salaten, Dips oder Aufstrichen. Denn sie werden schonend ohne Wärmezufuhr und Lösungsmittelsatz gewonnen und enthalten Vitamine und Aromen.

## GUT VERSTECKT

Speiseöle und Margarine selbst sind als Fette klar erkennbar. In verarbeiteten Lebensmitteln sind sie mitunter jedoch sehr gut getarnt, sodass Produkte nicht bewusst als fettreich wahrgenommen werden.

Beim Frühstück finden sich „versteckte Fette“ z. B. in Croissants, Nuss-Nougat-Cremes, Knuspermüslis oder Käse. Im Bereich der Zwischenmahlzeit wird der Fettgehalt von Keksen, Müsli-Riegeln oder pikanten Knabberartikeln oft unterschätzt. Zudem enthalten diese Artikel meist die eher ungünstigen gesättigten Fettsäuren.

Ein prüfender Blick auf die Nährwerttabelle von Verpackungen hilft dabei, sich Fette bewusst zu machen – und fettärmere Alternativen (beispielsweise im Bereich der Milchprodukte) zu finden. Noch besser ist es, wenn zu Frühstück und Zwischenmahlzeit vorrangig wenig bis unverarbeitete Lebensmittel bevorzugt werden.

## Fette aus Ölsaaten

Ölsaaten wie Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne liefern wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die unter anderem entzündungshemmend wirken. Sie eignen sich als Topping zum Müsli oder als kleine Knabberei zur Zwischenmahlzeit.

**Hinweis:** Für U3-Kinder können sie aufgrund ihrer geringen Größe schwierig zu kauen sein!

## KLIMASCHUTZ AUF DEM TELLER

Palmöl/-fett wird in vielen Frühstücks- und Snackprodukten wie Brötchen, Brotaufstrichen und Gebäck verarbeitet. Der Anbau von Ölpalmen ist jedoch nachteilig für Klima, Mensch und Natur, weil dafür zum Teil große Regenwaldflächen gerodet werden. Der Transport aus den Tropen verschlechtert die Umweltauswirkungen zusätzlich. Auch gesundheitlich bietet es aufgrund der vielen gesättigten Fettsäuren keine Vorteile. Sie finden Alternativen z. B. als Bio-Ware mit nachhaltig angebautem Palmöl.

## MARGARINE VOR BUTTER

Der Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas empfiehlt, Margarine aus Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja oder Olivenöl zu verwenden. Denn sie punktet gesundheitlich durch einen höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Zudem entstehen bei ihrer Herstellung weniger Treibhausgase als bei Butter, die wiederum aus gesättigten Fetten besteht.

**Tipp:** Statt Margarine oder Butter eignet sich auch eine dünne Schicht Frischkäse auf Brot, Brötchen und Co. Ganz ohne Fett geht es z. B. mit Aufstrichen und Quark. Zusätzlich können diese durch frisches Gemüse in Scheiben oder Raspeln aufgepeppt werden.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de  
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de  
Tel. 0531 618310-31

verbraucherzentrale  
Niedersachsen

## SELBER BUTTERN

Wie Butter entsteht können Kinder ganz einfach beobachten, indem ein Becher Sahne in ein sauberes Schraubglas gefüllt, dieses fest verschlossen und einige Minuten reihum von ihnen geschüttelt wird. Sobald sich fest von flüssig trennt, wird die Flüssigkeit (Buttermilch) abgegossen. Die feste Masse im Glas wird noch einen Moment länger geschüttelt und eventuelle Restflüssigkeit ebenfalls abgegossen. Im Glas verbleibt Butter, die beliebig mit Kräutern und Gewürzen verfeinert werden kann. Auch kleine Gemüsewürfel können untergerührt werden.

## DEM FETT AUF DER SPUR

Kinder finden heraus, welche Lebensmittel fetthaltig sind. So geht's: Jeweils eine Handvoll eines zerkleinerten Lebensmittels (z. B. Käse, Nüsse, Oliven, Haferflocken, Kartoffeln, Apfel, Möhre und Brot) zwischen zwei Blätter Papier (auch Filterpapier geeignet) legen und für ca. 30 Sekunden fest andrücken. Die Papiere 15 Minuten trocknen lassen und dann gegen das Licht halten. Fett hinterlässt durchscheinende Flecken.

## AUF ENTDECKERTOUR

Wozu braucht es beim Abwasch eigentlich Spülmittel? Das kann leicht veranschaulicht werden: Kinder bepinseln sich selbst die Hände mit etwas Speiseöl und versuchen, es nur mit Wasser abzuspülen. Gelingt es? Schließlich nehmen sie Seife zu Hilfe. Damit geht es besser! Teller und Besteck werden mit Spülmittel und die Hände mit Seife gewaschen, damit alles nach dem Essen richtig sauber wird.

Die Fähigkeit von Spülmittel und Seife als Brücke zwischen Öl und Wasser zu fungieren wird in kleinen Schalen (eine mit Wasser, eine mit Öl, eine mit beidem) sichtbar: Hinzugefügt verbinden sie sich sowohl mit Wasser als auch mit Öl, sodass sich auch diese beiden vermischen – und Öl abgewaschen wird.

## EXPERIMENTIER-ECKE:

Anders als Saft und Wasser mischen sich Öl und Wasser nicht. Das können die Kinder selbst ausprobieren und dabei lernen, dass sich Gleiches nur mit Gleichem mischt. So geht's: Ein sauberes Schraubglas wird etwa zur Hälfte mit Leitungswasser gefüllt. Anschließend wird etwas Speiseöl hinzugefügt. Das Glas wird verschlossen und kräftig geschüttelt. Trotz aller Bemühungen trennen sich Wasser und Öl wieder, letzteres schwimmt oben, denn es ist leichter als das Wasser. Wo (z. B. Salatsoße, Suppe/ Brühe) haben die Kinder das vielleicht schon einmal beobachtet?

**Tipps:** Für eine bessere Sichtbarkeit beider Phasen kann das Wasser mit Krepppapier oder Lebensmittelfarbe eingefärbt werden. Gern kann zu dem Experiment die Geschichte vorgelesen werden (siehe Unterlagen).

**Hinweis:** Mit älteren Kindern kann zusätzlich dieselbe Menge Wasser und Öl separat abgemessen und gewogen werden. Öl ist leichter!

## DER BROTDOSEN-TIPP

Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten können folgende Tipps rund um den Inhalt von Frühstück- und Snackboxen weitergegeben werden: Mengenmäßig sollte in der Brotbox stets Frisches überwiegen, wie Gemüse und Obst. Um Fette auf dem Brot einzusparen kann Margarine z. B. durch Frischkäse ersetzt werden. Er lässt sich gut dünn verstreichen und schmeckt neutral. Fertigprodukte für Kinder, die mit zugesetzten Vitaminen, Mineralstoffen und Gewinnspielen locken, gehören als Snack nicht in die Brotbox. Sie enthalten meist zu viel Fett und Zucker, sind aufwendig verpackt, stark verarbeitet und oftmals teuer.

Zur Weitergabe: [Brot Dosenflyer](#)



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6

38100 Braunschweig

[www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de](http://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de)

E-Mail: [kitavernetzung@vzniedersachsen.de](mailto:kitavernetzung@vzniedersachsen.de)

Tel. 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen