

BeKi Bewusste
Kinderernährung



Bewusste Kinderernährung

GABRIELE NITSCH

BEKI-KOORDINATORIN FÜR DEN OSTALBKREIS



OSTALBKREIS

Übersicht

- Die Landesinitiative BeKi - Bewusste Kinderernährung
- Fortbildungen für Erzieherinnen – Termine Frühjahr 2022
- Informationsstand: Materialien für Sie zu den Themen Ernährung, Ernährungsbildung, DGE-Qualitätsstandards, BeKi-Zertifikat, sowie Hygiene, Experimente in der Küche und weihnachtliche Genüsse

Landesinitiative BeKi

- Bewusste Kinderernährung
- besteht seit über 40 Jahren im Land Baden-Württemberg
- fester Bestandteil im Bereich der Ernährungsbildung und Ernährungsinformation
- vom 6. Monat bis zur 6. Schulklasse
- neutral und wissenschaftlich fundiert

Landesinitiative BeKi

- Hauptziele:
 - Kinder bei der Entwicklung eines ausgewogenen Essverhaltens unterstützen und ein gesundes Aufwachsen in den Lebenswelten fördern.
 - Pädagogische Fachkräfte bei der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Kita und Schule unterstützen.
 - Eltern bzw. Erziehenden Wissen zur Kinderernährung an die Hand geben und Ihre Kompetenzen für die Umsetzung im Alltag stärken.

Landesinitiative BeKi

- Seminare für:
 - Pädagogische und hauswirtschaftliche Fachkräfte in Krippe, Kita, Kindertagespflege, allgemeinbildende Schulen und sonderpädagogischen Bildung- und Beratungszentren (SBBZ)
 - Schüler/innen an Fachschulen für Sozialpädagogik
 - Studierende an Hochschulen mit Studiengängen zu frühkindlicher Bildung, an Pädagogischen Hochschulen (PH), Staatlichen Seminaren für Didaktik und Lehrerbildung (SSDL) und Fachseminaren (PFS)
 - Eltern
 - Kinder in der Schule

Fortbildungen für Erzieher/inner.

Mittwoch, 26.01.2022, 14:00 - 17:00 Uhr, Online-Fortbildung
Jedes Kind is(s)t anders - Verschiedene Ess-Typen im Kindesalter
Anmeldeschluss: 19.01.2022

Dienstag, 01.02.2022, 16:30 - 17:30 Uhr, Online-Veranstaltung
Einführung in den Ringordner - „Esspedition Kita - Ernährungsbildung für die Praxis“
Anmeldeschluss: 25.01.2022

Donnerstag, 24.03.2022, 14:00 - 17:00 Uhr, Online-Fortbildung
Nichts versabbert, nichts verschütt, guten Appetit!“ - WIRKLICH?
Genussvolle Mahlzeiten - ein Bildungsort in Krippe und Kindergarten
Anmeldeschluss: 17.03.2022

Seminarangebot als Pdf-Datei beim virtuellen Material- und Büchertisch

Ringordner Esspedition Kita

8. völlig überarbeitete Auflage 2016

- Vollständige inhaltliche und grafische Überarbeitung
- Erweiterung und Aktualisierung der Inhalte
- Noch bessere Verknüpfung von Theorie und Praxis
- Einbeziehung der Kinder unter 3 Jahren



Informationsstand: Ideen rund um eine nachhaltige Weihnachtszeit im Kindergarten



Winterzucker
 400g Heidelbeere, 400g Gelbe, 400g
 Süßkirschen, Sahne, Vanille, Pflanzlich
 Fett

Vorbereitungzeit: 10 Minuten
 Abpacken und Einlagern: ca. 20 Minuten
 Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
 (ergibt ca. 4 Gläser à 200g)

Zutaten	Zubereitung
2 TL Zimt (gerieben) 1/2 TL Kardamom (gerieben) 1/4 TL Nelke (gerieben) 1 TL Muskat (gerieben) 1 TL geriebene Orangenschale 1 TL Zitrusöl (mehr enthält süß, der Backbackheit mehr enthält) 2 Päckchen Bourbon Vanillezucker (optional) 1 gestrich. TL Lebkuchengewürz	• die Gewürze mischen • Zucker mit dem Gewürzen vermengen

600 g weißer Zucker
 200 g brauner Zucker

Winterzucker
 @ hausgemacht

Kartoffelbuchen

Vorbereitungzeit: ca. 30 Minuten
 Backzeit: ca. 20 Minuten
 Backofen & Dampfheizung
 20 Minuten
 Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten	Zubereitung
3 TL Zimt (gerieben) 1 TL Kardamom (gerieben) 1 TL Nelke (gerieben) 1 TL Zitrusöl 1 TL geriebene Orangenschale nur bei Backbackheit mehr enthält 2 Päckchen Bourbon Vanillezucker (optional) 1 gestrich. TL Lebkuchengewürz 600 g weißer Zucker 200 g brauner Zucker	• die Gewürze mischen • Zucker mit dem Gewürzen vermengen

Kartoffelbuchen
 @ hausgemacht

Cantucci

Vorbereitungzeit: ca. 30 Minuten
 Backzeit: ca. 20 Minuten
 Backofen & Dampfheizung
 20 Minuten
 Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten	Zubereitung
200 g Mehl 100 g Zucker 1 TL Zimt 1 TL Kardamom 1 TL Nelke 1 TL Zitrusöl 1 TL geriebene Orangenschale nur bei Backbackheit mehr enthält 2 Päckchen Bourbon Vanillezucker (optional) 1 gestrich. TL Lebkuchengewürz 600 g weißer Zucker 200 g brauner Zucker	• die Gewürze mischen • Zucker mit dem Gewürzen vermengen

Cantucci
 @ hausgemacht

Brotzettel mit weihnachtlichem Kern

Vorbereitungzeit: ca. 30 Minuten
 Backzeit: ca. 20 Minuten
 Backofen & Dampfheizung
 20 Minuten
 Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten	Zubereitung
4 mittelgroße Äpfel 0,5 l (Bier) oder Cola (optional) Mehl Zucker 1 TL Zimt 1 TL Kardamom 1 TL Nelke 1 TL Zitrusöl 1 TL geriebene Orangenschale nur bei Backbackheit mehr enthält 2 Päckchen Bourbon Vanillezucker (optional) 1 gestrich. TL Lebkuchengewürz 600 g weißer Zucker 200 g brauner Zucker	• Äpfel waschen und dem Kernstein entfernen (das Kernstein entfernen ist die weihnachtliche Kerne) • Äpfel in eine gleiche Größe schneiden • Backofen vorheizen auf 180°C (mit Ober-Unterhitze) • Mehl, Zucker, Zimt und Äpfel mischen und in die weihnachtliche Kerne geben und gut vermengen • Backzeit: ca. 20 Minuten

Brotzettel
 @ hausgemacht

Kinderaktion: Winterzucker herstellen

1. Grundlagen beim Zubereiten (Hände waschen, ...)
2. Kinder die Gewürze riechen lassen: Zimt, Kardamom, Nelke, Muskat, Orangenschale, Vanillezucker, Lebkuchengewürz



3. Zucker (600 g weißer Zucker + 200 g brauner Zucker) mit Gewürzen vermengen
4. in kleine Gläser mit Schraubdeckel verpacken, Gläser verzieren
5. Glas zum Probieren oder als Geschenk für Mamas und Papas

Zucker bitte nur in kleinen Mengen genießen

Rezept als PDF-Datei an der virtuellen Pinnwand

Kinderaktion: Kartoffellebkuchen

Thema: Kartoffel mal anders

1. Teig herstellen
2. Teigmasse auf Oblaten setzen und backen
3. Oblate mit Gabel anstechen und in Schokolade tauchen, auf Gitter legen
4. mit Mandelwürfel garnieren



Ideen: Kartoffellebkuchen mit Punsch als kleine Feier im Kindergarten
als Geschenke verpackt für Angehörige der Kinder

gutes Abwägen bei der Art der Verpackung:
Plastikverpackung war im Restbestand,
Hinweis: in Papier verpackt kann sich Schokolade
verändern – deshalb Plätzchen in Gläser
einschichten



Rezept als PDF-Datei an der virtuellen Pinnwand

Bratapfel zur Feier des Tages

Gemeinsam zubereiten:

1. Äpfel waschen und mit dem Apfelstecher das Kernhaus ausstechen
2. Backofen vorheizen
3. Nüsse, Zucker, Zimt und Marzipan mischen und in die Äpfel füllen
4. im Backofen 180 °C, 20 – 30 Minuten backen
5. gemeinsam zu Vanillesoße essen



Bereicherung der Erlebniswelt für die Kinder

Rezept als PDF-Datei an der virtuellen Pinnwand

Cantuccini backen

für die Erzieherinnen: Entlastung in einer hektischen Zeit – selbstgemachte Geschenke kommen gut an

Vorbereitung vor der Weihnachtszeit gut möglich

Haltbarkeit: ca. 1 Monat in geschlossener Verpackung

Rezept als PDF-Datei an der virtuellen Pinnwand



weiterführende Links

- BeKi-Koordinatorin: Gabriele Nitsch, Tel. 07961-90593640, gabriele.nitsch@ostalbkreis.de und freiberufliche BeKi-Referentinnen
- www.beki.ostalbkreis.de; www.beki-bw.de
- für Seminare rund ums Kochen, Hauswirtschaft, Handarbeiten und Garten sowie Rezepte: www.kompetenzzentrum.ostalbkreis.de mit Facebook-Seite: @Landwirtschaft.Ostalbkreis
- für den regionalen Einkauf im Ostalbkreis: www.regionalvermarkter-ostalb.de





Essen lernen und Ernährungsbildung machen Spaß!
Machen Sie sich mit Ihren Kindern auf den Weg!

