

Der Lebensmittelbaum



Der Lebensmittelbaum funktioniert nach dem **Prinzip der Lebensmittelpyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE)**. Er soll den Kindern ein Verständnis davon vermitteln, welche Lebensmittel wir reichlich essen können und sollten und welche eher selten auf unserem Speiseplan vertreten sein sollten. Jedes einzelne Element des Baums steht hier für eine Lebensmittelgruppe – auch der Stamm. Je kleiner das Element bzw. das Blatt, desto weniger sollten wir diese Lebensmittelgruppe in unsere Mahlzeiten einbringen.

Das nötige Hintergrundwissen zur Aufteilung und Funktion der Lebensmittelgruppen liefert Ihnen das Handbuch auf S. 16–17 sowie ein Video in der digitalen Krümelkiste auf unserer Website. Hierin wird von unserer Ernährungswissenschaftlerin Ramona erklärt, was eine ausgewogene und klimaverträgliche Ernährung ausmacht.

Aktionsbeschreibung

- Schneiden Sie mit Ihrer Vorschulgruppe die einzelnen Elemente des Baums und die Lebensmittel aus und legen Sie den Baum wie oben abgebildet in Ihrer Mitte vor sich aus.
- Besprechen Sie gemeinsam die Lebensmittelgruppen. Der Stamm steht für „Wasser“, das größte Blatt für „Obst und Gemüse“ usw. Überlegen Sie gemeinsam, zu welchen Lebensmittelgruppen die einzelnen Lebensmittel gehören und beleuchten Sie mit den Kindern, was sie als gesundheitsförderlich erachten und was nicht. Warum soll bspw. von den Lebensmitteln auf den größeren Blättern mehr und von Lebensmitteln auf den kleineren Blättern weniger gegessen werden? Welche Rolle spielen Wasser, Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate in der Ernährung? Nutzen Sie dafür gern die Erklärungen für Kinder auf der folgenden Seite.
- Wenn die Kinder die Lebensmittel den einzelnen Lebensmittelgruppen zugeordnet haben, können Sie sie gemeinsam auf die Baum-Elemente kleben und das Gesamtwerk im Essbereich der Kita aufhängen. Alternativ empfehlen wir, den Baum sowie die einzelnen Lebensmittel mit Klettkebelementen zu bestücken – so können die Kinder die Lebensmittel immer wieder neu zuordnen.
- Wenn die Kinder Lebensmittel vermissen, können sie natürlich auch selbst welche malen oder aus Prospekten ausschneiden.
- Kommen Sie von nun an immer wieder gern zu dem Lebensmittelbaum zurück und betrachten bspw. aus welchen Lebensmittelgruppen sich einzelne Mittagsmahlzeiten zusammensetzen.



Lebensmittelgruppen und Nährstoffe für Kinder erklärt



Wasser

Unser Körper besteht aus sehr viel Wasser. Wasser ist für uns lebenswichtig! Es hilft uns, wichtige Stoffe, wie Vitamine und Mineralstoffe, bis in die letzten Ecken unseres Körpers zu transportieren. Das kannst du dir vorstellen, wie eine Wasserstraße. Damit diese Wasserstraße nicht austrocknet, müssen wir trinken. Vor allem Wasser oder ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Saftschorlen sind auch ab und zu in Ordnung. Süße Getränke, wie Limonade, gleichen allerdings eher Süßigkeiten. Davon sollten wir daher nur ganz wenig trinken.

Obst und Gemüse

Obst und Gemüse – dazu gehören auch Hülsenfrüchte wie z. B. Bohnen und Linsen – stecken voller Vitamine und Mineralstoffe. Das sind Stoffe, die so winzig sind, dass wir sie mit unseren bloßen Augen gar nicht erkennen können. Doch sind sie noch so klein – wichtig sind sie für uns sehr! Denn ohne sie ginge es uns nicht so gut. Sie helfen unserem Körper, fit und gesund zu bleiben. Eines der vielen verschiedenen Vitamine ist z. B. das Vitamin C. Es ist wie ein kleines Helferlein in unserem Körper und sorgt dafür, dass wir starke Abwehrkräfte haben und nicht krank werden. Vitamin C ist in vielen Gemüse- und Obstsorten vorhanden, z. B. in Orangen, Äpfeln, Paprika und Kohl. In anderem Gemüse und Obst sind wiederum andere Vitamine und Mineralstoffe. Darum sollten wir auch so viele Obst- und Gemüsesorten wie möglich essen.

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

In Getreideprodukten wie z. B. Brot und in Kartoffeln stecken viele Kohlenhydrate. Und die sind wahre Energiehelden. Vor allem wenn es Vollkornprodukte sind! Sie geben uns ganz viel Kraft und Energie und machen uns satt.

Tierische Lebensmittel

Vor allem in tierischen Lebensmitteln, die aus **Milch** hergestellt werden – dazu gehören z. B. Joghurt, Quark und Käse – ist ein Mineralstoff enthalten, der Calcium heißt. Er befindet sich auch in einigen Gemüsesorten z. B. Brokkoli und andere Kohlsorten, Spinat und Lauch. Er hilft unseren Knochen, Muskeln und Zähnen zu wachsen und stark zu bleiben.

Das **Fleisch** von Tieren gibt uns wichtige Vitamine und Mineralstoffe sowie Eiweiße, die uns stärken. Davon gibt es aber auch viele in Obst, Gemüse und Getreideprodukten. Wer kein Fleisch essen mag, sollte deshalb viel davon essen.

Fisch liefert uns wichtige Stoffe (essenzielle Fettsäuren), die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Sie helfen dem Körper, wichtige Vitamine an die richtigen Orte im Körper zu transportieren. Das können wir uns vorstellen wie kleine Busse, die die Vitamine an die richtigen Stellen im Körper bringen.

Fette und Öle

Fette und Öle verleihen uns Superkräfte und geben uns Energie. Sie geben dem Körper wichtige Stoffe (essenzielle Fettsäuren), die er selbst nicht herstellen kann. Diese Stoffe helfen ihm zum Beispiel, wichtige Vitamine an die richtigen Orte zu transportieren – wie kleine Busse. Außerdem helfen sie unserem Kopf beim Denken und machen uns satt. Von einigen Fetten, dazu gehören vor allem tierische Fette, wie z. B. Butter oder Schmalz, sollten wir allerdings auch nicht zu viel essen. Denn wenn wir die Energie, die sie uns geben, nicht durch Bewegung verbrauchen können, dann sammeln sich die Fette in unserem Körper an und schaden uns.

Fast Food, Süßigkeiten und Limonaden

Süßigkeiten und Fast Food sind lecker – essen wir zu viel davon, tut dies unserem Körper aber gar nicht gut. In Süßigkeiten und Fast Food stecken nämlich häufig jede Menge Zucker und Fett, die unseren Körpern in großer Menge nicht guttun. Zucker ist lecker und gibt uns kurz ganz viel Energie. Wenn wir diese Energie verbraucht haben, werden wir allerdings sehr müde und schlapp. Obst ist da die bessere Lösung. Das gibt uns nämlich auch ganz viel Energie und viele Vitamine und Mineralstoffe – und süß ist es dazu auch noch! Allerdings lieben kleine Bakterien in unserem Mund genauso gern den Zucker aus Süßigkeiten und Früchten wie wir. Sie sorgen jedoch dafür, dass auch unsere Zähne von ihnen angeknabbert werden und dadurch kaputt gehen können. Deshalb ist es wichtig, immer fleißig zu putzen!

Gefördert durch:



RESTLOS GLÜCKLICH e. V.
c/o Engelnest, Wilhelm-Kabus-Straße 24, 10829 Berlin
kitaprojekt@restlos-gluecklich.berlin
www.restlos-gluecklich.berlin

