

FRÖBEL
Kompetenz für Kinder

**HERZLICH WILLKOMMEN ZUM WORKSHOP,
„GESUNDES ESSEN FÜR ALLE FAMILIEN“**

WAS IST ERNÄHRUNGSRMUT?

Zitat von Anette Klosa- Kückelhaus

Anders als man vermuten könnte, umschreibt das Wort Ernährungsarmut in Deutschland nicht den Zustand des Hungerns wegen Armut. Vielmehr ist damit gemeint, dass mangelndes Geld oder fehlendes Wissen zu einer unausgewogenen und damit ungesunden Ernährung führen.



Quelle: SWR Kultur <https://www.swr.de/swr2/wissen/ernaehrungsarmut-erklart-von-annette-klosa-kueckelhaus-100.html>

GESUNDES ESSEN FÜR KLEINES GELD, MIT KONKRETEN IDEEN FAMILIEN FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG ZU GEWINNEN.

Was erwartet uns heute?

- Kurze Vorstellungsrunde „Was erwartet ihr vom heutigen Fachtag?“
- Warum ist Ernährung ein besonderes Risiko für armutsbetroffene/ -gefährdete Kinder? Was denkt ihr?
- Vorstellung der Kitas „Kinderland“ in Ludwigfelde und „Regenbogen“ in Frankfurt/Oder.
- Welche Ernährungsbildung gibt es bereits, kurzer Einblick in vergangene Projekte der Kitas Regenbogen und Kinderland.
- Welche Stolpersteine/ -Herausforderungen gibt es in der Familienbildung?
- Gemeinsames herstellen von Snacks, was ist günstig und gesund.

WELCHE INSTRUMENTE FÜR ERNÄHRUNGSBILDUNG

GIBT ES BEREITS:

- DER EIGENE KITA- UND KRÄUTER-GARTEN
- DIE KINDERKÜCHEN
- EINEN STEINBACKOFEN

WELCHE PARTNER HABEN WIR ZUM THEMA

ERNÄHRUNGSBILDUNG:

- DIE SARAH WIENER STIFTUNG
- DIE PLANTAGE
- DAS KIEZ-KITA PROJEKT DER STADT FRANKFURT/ODER
- KANTINE ZUKUNFT

KITA “REGENBOGEN” UND “KINDERLAND” STELLEN SICH VOR

Im „Regenbogen“:

- Haben wir 104 Plätze aus aktuell 13 Nationen und ein Küchenteam von 2 Personen.

Im „Kinderland und Wurzelberg“ :

- Haben wir 279 Plätze aus aktuell 9 Nationen und ein Küchenteam von 4 Personen.

In beiden Einrichtungen wird selbst gekocht und die Verpflegung der Kinder findet nach dem neuen FRÖBEL Küchenleitfaden statt.


Demnach achten wir darauf überwiegend Bio- Lebensmittel zu verwenden und beschaffen diese so gut es geht aus der umliegenden Region.

Wenig Fleisch und dafür verstärkt Vollkornlebensmittel, kommen zum Einsatz.

Beide Küchenleiter, Marco Herde und Fabian Krüger, legen großen Wert auf selbst zubereitete Speisen.

Einige Küchenmitarbeiter/innen haben einen pädagogischen Stundenanteil in ihrer Arbeitszeit. Hiermit wird in den verschiedensten Projekten Ernährungsbildung vermittelt.



A close-up photograph of a hand picking a ripe, red strawberry from a patch of strawberry plants. The plants have large, green, serrated leaves, some of which are covered in water droplets. The ground is covered with a layer of dry straw mulch. Several other strawberries are visible, some still on the stems and some already picked. A bright yellow triangle is in the top right corner of the image.

**MIT FOLGENDEN PROJEKTEN HABEN WIR
VERSUCHT, INSBESONDERE DIE ELTERN UND
FAMILIEN ZU ERREICHEN.**



IN DER „OPEN KITCHEN“ HABEN WIR DIE ELTERN EINGELADEN MIT UNS ZUSAMMEN, FÜR DIE KINDER ZU KOCHEN.

AM: 17.02. (Montag)

Ab : 8:30 Uhr - 9:30 Uhr

Liebe Eltern,
Wir laden 5 Eltern ein hinter unsere Kulissen zu schauen.
Kochen Sie mit uns Gemüsecurry für unsere Einrichtung.

Herr Herde unser Koch und Frau Mann Mitarbeiterin soziale Beratung



Tragen Sie sich bitte hier

Ne

- 1.
- 2.
- 3.



KENNEN DIE ELTERN UNSERE ERNÄHRUNGS- ANSPRÜCHE?

Wir stellen uns auf Elternabende vor und erklären den Fröbel Ernährungseleitfaden.



UNSERE PARTNER- PROJEKTE

- Finanziert von der Sarah Wiener Stiftung, fahren wir zweimal im Jahr zur PlantAge in FFO und ernten und verkosten frisches Gemüse.
- Die Sarah Wiener Stiftung hat viele Fröbel Mitarbeiter/innen zu Genussbotschafter ausgebildet und gibt uns regelmäßig mit ihren „Bildungshappen“ frische Inspiration zum Thema Ernährungsbildung.
- Von der PlantAge erhalten wir einmal pro Woche eine Gemüsebox, die mit den Kindern und Eltern zusammen entdeckt und verarbeitet wird.



KANTINE ZUKUNFT

- Ludwigsfelde
- Weitergabe der Erkenntnisse für ganz Ostbrandenburg
- Zusammenarbeit mit Bauern
- Regionalität wird deutlich verbessert
- Bioanteil wird stetig steigen (60% min.)
- Vorlage für Küchenleitfaden steht somit (Ziel 2025)
- Somit Voraussetzung für Bauernhof Besuche

**MIT UNSEREM STEINBACKOFEN HABEN DIE KINDER UND FAMILIEN
DIE MÖGLICHKEIT FRISCHE PIZZA ODER BROT ZU BACKEN**



ODER DIE FRISCH GEERNTETEN KARTOFFELN ZU GAREN

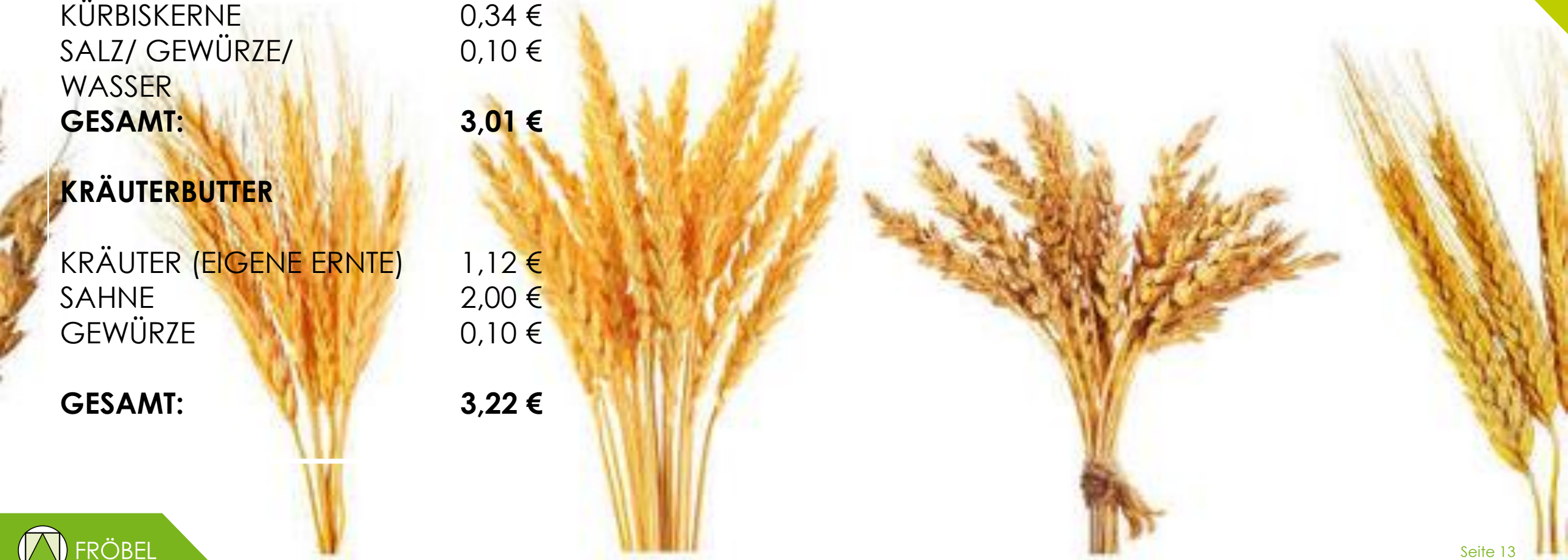
BEISPIELE GESUNDE, GÜNSTIGE UND EINFACHE ERNÄHRUNG

KÜRBISKERNBROT (2 BROTE)

1KG MEHL (VOLLKORN)	1,90 €
HEFE	0,67 €
KÜRBISKERNE	0,34 €
SALZ/ GEWÜRZE/	0,10 €
WASSER	
GESAMT:	3,01 €

KRÄUTERBUTTER

KRÄUTER (EIGENE ERNTE)	1,12 €
SAHNE	2,00 €
GEWÜRZE	0,10 €
GESAMT:	3,22 €



HAFERFLOCKENBROT

0,5 KG HAFERFLOCKEN	1,25 €
0,5 KG MAGERQUARK	1,87 €
1 APFEL	0,31 €
3 EIER	1,20 €
2 PK BACKPULVER PLUS GEWÜRZE	0,58 €

GESAMT: 5,21 €

LINSENCREME

1KG ROTE LINSEN	4,60 €
0,2 KG GETR. APRIKOSEN GEWÜRZE(CURRY, PAPARIKA UND SALZ) UND WASSER	2,54 € 0,21 €

GESAMT: 7,35 €

GESAMTKOSTEN FÜR RUND 200 KINDER ZUM VESPER: 33,85 €

HERSTELLUNG DER BROTE UND DES DIPS

KÜRBISKERNBROT: ALLE ZUTATEN MIT LAUWARMEN WASSER ZUSAMMEN ZU EINEM GESCHMEIDIGEN TEIG KNETEN UND ANSCHLIEßEND FÜR 1 STUNDE RUHEN LASSEN. BROT IN LAIBE FORMEN UND IN EINER FORM ODER AUF DEM BACKBLECH ZUERST BEI 210 GRAD IM OFEN FÜR 20 MINUTEN BACKEN, ANSCHLIEßEND DAS BROT BEI 160 GRAD FÜR 50 MINUTEN FERTIG BACKEN.

HAFERFLOCKENBROT:

EIER SCHAUMIG SCHLAGEN UND DANN QUARK, BACKPULVER UND GERIEBENEN APFEL UNTERHEBEN. ZUM SCHLUß DIE HAFERFLOCKEN MIT UNTERHEBEN UND DEN TEIG KNETEN. BROT BEI 190 GRAD FÜR 50 MINUTEN BACKEN.

DAS ALLES SIND INSTRUMENTE FÜR UNSERE ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Kinder erreichen wir gut, sie sind neugierig und interessiert und immer mit Spaß bei der Sache.

Die Eltern erreichen wir weniger gut. Leider hat die Teilnahme an diesen vielen Projekten nachgelassen.

Welche Instrumente, Ideen, Projekte kennt ihr bzw. habt ihr ausprobiert?

Welche Erfahrungen und Ideen habt ihr, die Familien besser zu erreichen?

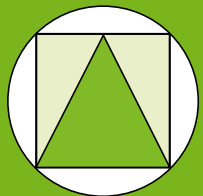
- **Bsp.** -Laternenumzug, Kindertagfeier, Gartenarbeit(Gespräche und Zusammenarbeit mit Eltern)
- Ernährungsberater/innen mit einbeziehen zur Erklärung gegenüber den Eltern
- Eltern einladen und ihre Ideen und Rezepte mit den Kindern zusammen herstellen/kochen lassen(Kinderküche)



VIELEN DANK

für Ihre Aufmerksamkeit!

Fabian Krüger
und Marco Herde



FRÖBEL

Kompetenz für Kinder