

WARUM SIND GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE AUS VOLLKORN GESÜNDER UND NACHHALTIGER?

Eine nachhaltige Ernährung zeichnet sich durch zwei Eigenschaften aus: sie ist gesundheitsförderlich und sie geht gleichzeitig im Sinne des Klimaschutzes verantwortungsbewusst mit Ressourcen um. In diesem Kontext ist es sinnvoll, Lebensmittel so naturbelassen wie möglich zu verzehren, um ihre volle gesundheitsförderliche Wirkung auszuschöpfen. Bei Getreide- und Getreideprodukten gehört Vollkorn deshalb zu einer nachhaltigen Ernährungsweise dazu.

Vollkorngetreide ist für die Ernährung besonders wertvoll, denn Vollkorn enthält viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Mehl aus dem vollen Korn ist aufgrund der Schalenanteile in der Farbe etwas dunkler. Dafür halten Backwaren und Nudeln aus Vollkornmehl länger satt.

VOLLKORN FÜR KITA-KINDER?



Die Auswahl der Lebensmittel sollte sich an Essfertigkeiten und Zahnstatus der Kinder orientieren.

Je früher Kinder sich an den Geschmack von Vollkorngetreide gewöhnen, desto besser. Auch ihr Verdauungssystem kann sich so frühzeitig darauf einstellen. Beachten Sie jedoch den Kau- und Zahnstatus des Kindes. So können Sie zartschmelzende Vollkorn-Getreideflocken für die Zubereitung von Beikost verwenden. Bei Kleinkindern ab 1 Jahr können grobkörnige Backwaren schwierig sein, weil sie diese vielleicht noch nicht gut kauen können.

Wie Sie die Übergänge z. B. bei Brot oder Flocken passend zu den Essfertigkeiten und dem Zahnstatus der Kinder gestalten können, lesen Sie [hier](#).

DIESE MENGE EMPFIEHLT DER DGE-QUALITÄTSSTANDARD.

- | | |
|---|--|
| Frühstück und Zwischenverpflegung: | ✓ für Kinder von 1 bis 4 Jahren: 2x täglich je 150 g
für Kinder von 5 bis 7 Jahren: 2x täglich je 175 g |
| Mittagessen: | ✓ für Kinder von 1 bis 4 Jahren: 80 g je Portion
für Kinder von 5 bis 7 Jahren: 90 g je Portion |

WIE GELINGT DIE UMSTELLUNG IN DER KITA?



- ✓ Wenn Kinder erstmalig Vollkornprodukte wie Nudeln, Dinkelreis oder Vollkornbrot auf dem Teller haben, müssen sie sich – wie bei allen neuen Lebensmitteln – unter Umständen erst an das andere Aussehen gewöhnen. Schaffen Sie Übergänge, indem Sie z. B. Vollkornnudeln mit hellen Nudeln mischen.
- ✓ Bieten Sie Vollkorn immer wieder an, allein durch das Angebot schaffen Sie Akzeptanz und einen Gewöhnungseffekt. Lesen Sie [hier](#) mehr.
- ✓ Bei Backwaren können Sie auf fein vermahlene Vollkornbrote zurückgreifen. Falls Sie selber backen, probieren Sie Mehl mit höherer Typenzahl oder mischen Sie im Verhältnis 2:1 Vollkorn- und Weißmehl. Beim Backen mit Vollkornmehl wird etwa 10-20 % mehr Flüssigkeit (z. B. Wasser, Pflanzendrinks, Milch) benötigt. Lesen Sie [hier](#) mehr zu den Typenbezeichnungen beim Mehl.
- ✓ Verwenden Sie Vollkornmehl in Backwaren immer mit saftigen Zutaten, z. B. viel Obst auf dem Vollkornkuchen oder viel Gemüse auf der Vollkornpizza.
- ✓ Getreideflocken z. B. aus Hafer oder Dinkel sind immer Vollkorn. Sie eignen sich sehr gut zum Frühstück und stehen in unterschiedlichen Varianten zur Verfügung (z. B. Schmelzflocken, Feinblatt oder kernig).

Mehr zum Thema Brot und Getreidebeilagen für Kinder finden Sie [hier](#).



EXPERTEN-TIPP:

HEIKO MEZGER, KÜCHENCHEF IM FRÖBEL-KINDERGARTEN AN DEN CLOUTHWERKEN IN KÖLN

- ✓ Heiko Mezger setzt ausschließlich Vollkornprodukte ein, die bei den Kindern sehr gut ankommen. So kombiniert er Vollkornnudeln mit fruchtigen Saucen wie z. B. einer Tomatensauce. Vollkorn lässt sich auch gut in Bratlingen unterbringen. Für Grünkernbratlinge stellt er eine Farce aus fein vermahlenem Grünkern, Erbsen, Kidneybohnen, Ei, Brot, Senf und Gewürzen her und brät daraus Bratlinge in wenig Fett knusprig aus.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages