



**für  
Kinder**

## 15 Tipps für leckere und clevere Verpflegung

...Vollkorn, Obst und Gemüse – optimiert und leicht  
für KiTa, Schule und Ferienspiele



## Verpflegung für Kinder: Das geht auch clever und lecker!

Das Adipositasnetzwerk Rheinland-Pfalz unterstützt in seiner Funktion als Partnernetzwerk auch bestehende Projekte. So haben wir zuletzt spannende, erlebnisorientierte und zugleich gesundheitsförderliche Ferienspiel-Projekte für Kinder begleitet.

Dabei kam die Frage auf, wie die Verpflegung für Kinder mit einfachen, dennoch praktischen Tipps optimiert werden kann - denn in Deutschland sind 15,4 Prozent der Kinder im Alter von 3 bis 17 Jahren übergewichtig. Ein Drittel von ihnen ist sogar adipös.

Die Notwendigkeit einer Vorbeugung von Übergewicht und Adipositas ist bereits im Kindergarten, aber auch im Schulalter, wichtig. Weniger als die Hälfte der Kinder schafft es, einmal erworbenes Übergewicht wieder loszuwerden.



## Gesundheit, Wachstum und Entwicklung

Kinder brauchen für Gesundheit, Wachstum und Entwicklung körperlicher und mentaler Leistungsfähigkeit eine bedarfsgerechte, altersgemäße Ernährung. Außerdem werden in der Kindheit die Weichen für Risiken von Erkrankungen im späteren Erwachsenenalter gestellt, wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Typ-2-Diabetes.

Gründe, die im Ernährungsbereich liegen und die Entwicklung von Übergewicht begünstigen, sind, dass Kinder und Jugendliche im Alltag zu viel Zucker, insbesondere zuckergesüßte Getränke und zu wenig Gemüse, Obst und Vollkornprodukte konsumieren.

Wie können Durstlöscher ohne Zucker angeboten werden? Und wie können Obst, Gemüse und Vollkorn zur ersten Wahl avancieren? Wir haben praktische, gesundheitsfördernde und vor allem leckere Tipps für Sie.

Viel Freude beim Ausprobieren, Kosten und Zubereiten!

*Dr. med. Gabriele von der Weiden, M.Sc.  
Ernährungsmedizinerin DAEM/DGEM*

*Stellvertretende Vorsitzende Adipositasnetzwerk Rheinland-Pfalz e.V. und Ärztin im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, Kreisverwaltung Mainz-Bingen*



## 15 Ideen für die clevere Wahl

### Mehr Wasser trinken

Bauen Sie Trinkwasserstationen auf, z. B. ein Tablett mit Wasserkaraffen und Gläsern oder bunten Bechern, die gut sichtbar und leicht zugänglich positioniert werden. So können sich die Kinder selbst bei Durst bedienen. Achten Sie dabei auch auf das schmackhafte Aussehen! Tipp: Kräuter wie Minze oder Melisse mit in die Karaffe geben, Beeren je nach Saison (im Sommer auch gerne gekühlt oder tiefgefroren), Zitronen- oder Orangenscheiben (unbehandelt) bringen einen weiteren optischen Farbkick, Ingwerscheiben sorgen im Winter für Wärme und Würze.

- Dekoration für die Trinkstation: Attraktive Wasserfotos aufhängen.
- Wasser mit und ohne Kohlensäure anbieten – denn Geschmäcker und Kohlensäurevorlieben sind verschieden.
- den Weg zur Wasserstation mit aufgeklebten Wassertropfen, Seepferdchen, Krokodilen, Nilpferden (je nach Alter der Kinder) thematisch markieren.

### Mehr Gemüse & Salat

Kinder mögen Gemüse lieber, wenn es handlich geschnitten und damit im wahrsten Sinne mundgerecht angeboten wird.

- Zu jeder Mahlzeit sollten Rohkoststückchen zum Knabbern angeboten werden. Morgens können das z.B. Paprikastreifen und Gurkenscheiben zum Käsebrot sein.
- Eine Salattheke oder ein kleines Salatbuffet trickreich platzieren – dort, wo die Kinder direkt vorbei gehen müssen.

### Mehr Vollkornprodukte

In kleinen Mengen und Häppchen zum Probieren „locken“:

- Getreidebratlinge mit saftigen, farbenfrohen Dips anbieten (z.B. mit Tsatsiki, Tomatencreme, Kräuterquark). Das wertet Vollkornbratlinge optisch auf und macht sie noch schmackhafter.
- Vollkornreis als Standardbeilage reichen - geschälten Reis lediglich auf Nachfrage bereithalten.



## Mehr Hülsenfrüchte

- An Hülsenfrüchte sind nicht alle Kinder gewöhnt, daher in kleinen Mengen anbieten! Sie sollten dabei besonders schonend und verdauungsfreundlich zubereitet werden. Tipp: Einweichwasser entfernen, mit Gewürzen wie Fenchel, Anis oder Kümmel kochen, Erbsen bzw. Linsen in geschälter Form verwenden.
- Die ganze Vielfalt an Zubereitungsmöglichkeiten aufzeigen: Hülsenfrüchte als Frikadellen, Brotaufstrich, Dip, Eintöpfe, Bratlinge oder als Falafel auf den Tisch bringen; auch fein: als Salat. Tipp: rote Linsensalat mit Feta, Mais und Feldsalat.

## Mehr Obst

- Ideal sind zwei Obstmahlzeiten pro Tag! Tipp: einen Salat aus frischen Früchten zum Morgenmüsli, Bananen-Erdbeer-Quark als Nachtisch reichen.
- Mit Vielfalt verführen! Es sollten unterschiedliche Obstsorten angeboten werden. Tipp: eine/n Obstkorb/-schale/-étagere mit kleinen Hinweisschildchen vorbereiten und kennzeichnen („Greift zu!“).
- Regional, saisonal, heiß, kalt! Wie wäre es denn mal mit einem warmen Bratapfel mit leckerer Nussfüllung im Winter oder einem Beerensorbet im Sommer?

## Mehr Gemüse

Große Gemüseportion farblich mixen. Tipp: Blumenkohl, Erbsen oder Brokkoli auf fruchtigem roten Tomatencrème verteilen. Tipp: Das Gemüse kann z.B. mit einem Fähnchen als Italienflagge dekoriert werden. Jüngere Kinder mögen Phantasienamen, wie das Ampelgemüse aus Erbsen, Mais und Tomaten.

## Mehr Deko

Appetit auf Lebensmittel wecken. Tipp: Den Speisesaal mit großformatigen, appetitlichen Food-Fotos mit gesundheitsförderlichen Lebensmitteln dekorieren oder in einem Korb rohes Gemüse oder andere Zutaten attraktiv zur Schau stellen und so Neugierde wecken. Auf einem Tablett können ebenfalls verschiedene Hülsenfrüchte gestellt und mit kleinen Hinweisschildern versehen werden. An prominenter Stelle kann auch ein Säckchen Vollkorngetreide aufgestellt und mit Ähren sowie Fotos von Getreidefeldern oder alten Mühlen dekoriert werden.

## Lieblingsrezepte

Kinder haben Lieblingsrezepte und essen bestimmte Gerichte lieber als andere. Genau diese bewährten Gerichte können oft leicht gesundheitsbewusst abgeändert werden. Tipp: Leckere Lasagne ohne Fleisch, dafür mit reichlich Gemüse zubereiten; Burger mit Vollkornbrötchen anbieten und mit Kräutern appetitlich dekorieren; den beliebten Klassiker Chili con carne als Chili sin carne mit Tofu oder Kartoffelwürfeln zubereiten.

### Mehr Auswahl

Eine größere Auswahl an leckeren Speisen wie Gemüse- oder Vollkorngerichten erhöht die verzehrte Menge. Daher: Bunte Vielfalt an Speisen anbieten!

### Mehr Aufmerksamkeit

Gesundheitsförderliche Alternativen im Speiseplan besonders betonen (z.B. an den Anfang stellen) und farblich hervorheben.

### Mehr Fantasie

Kindgerechte, fantasievolle Bezeichnungen für Gerichte wählen - diese werden dadurch besonders interessant, z.B.: Bunte Gemüsesticks mit rotem Paprika-Drachendip (roter Paprikasauce).



## Reihenfolge

Die Reihenfolge der Speisen am Buffet kann das Ernährungsverhalten positiv beeinflussen. Tipp: Salat am Anfang des Buffets schön und appetitlich herrichten!

## Angebote

Das Ausgabepersonal kann auf optimierte Tagesangebote mit beispielsweise viel Gemüse und Vollkorn gesondert aufmerksam machen.

## Literatur

*Schienkiewitz A, Brettschneider AK, Damerow S et al. (2018): Übergewicht und Adipositas im Kindes und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. Journal of Health Monitoring 3(1):16-23.*  
<https://edoc.rki.de/handle/176904/3031.2>

WHO-Regionalbüro für Europa: Faktenblatt vom 16.09.2014 Nahrung und Ernährung,  
<http://www.euro.who.int/de/media-centre/fact-sheets>

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn), Hrsg.: Nudging – leicht gemacht. Praktische Handlungsempfehlungen für die Schulmensa.  
<http://www.kern.bayern.de/>

## Das Auge isst mit!

Gesundheitsbewusste Angebote attraktiv und besonders appetitlich präsentieren, z.B. auf schönem Geschirr oder entsprechenden Sets. Auch bunte Servietten bewirken einen Unterschied! Tipp: Servietten mit Tiermotiven, Tablett mit schönem Design verwenden und auf eine wohnlliche, gute Beleuchtung im Speisesaal achten.



## Mitmachen

Gemeinsam mit den Kursleitenden und Pädagog\*innen von Ferienspielen, KiTas oder Schulen das Interesse an gesundheitsförderlichen Lebensmitteln verstärken.

- Lassen Sie die Kinder selbst einkaufen – zum Beispiel im nahe gelegenen Bauernhof oder Markt, evtl. selbst ernten.
- Machen Sie einen Malwettbewerb! Lassen Sie die Kinder Gemüse oder frische Früchte malen und von einer Jury ein Bild als „Bild des Monats“ ausrufen.
- Extra für Grundschul Kinder: an Hülsenfruchttagen Märchen vorlesen, in denen Hülsenfrüchte vorkommen – zum Beispiel das Märchen der Prinzessin auf der Erbse.
- Esstische für Chili sin carne à la Südamerika dekorieren; Kinder aus Farbkartons kleine grüne Kakteen und gelbe Sombreros ausschneiden lassen.
- Quiz veranstalten – wer kennt die meisten Obst- und Gemüsesorten?
- Kresse wächst schnell und kann leicht selbst angebaut und geerntet werden.
- Lassen Sie die Kinder mitvorbereiten oder mitkochen: Sie dürfen das Gemüse für ihre Salate selbst klein schnippeln, Gemüse- oder Frucht-Spieße aufstecken, Vollkornbrot mit Gemüsegesichtern dekorieren oder ihre Frühstücksbrotchen mit Vollkornmehl selbst backen (funktioniert natürlich auch mit Vollkornpizza!).

Besuchen Sie uns für weitere Informationen auf:

[www.adipositas-rlp.de](http://www.adipositas-rlp.de)

Das Adipositasnetzwerk wird gefördert durch:



Schirmherrin ist die rheinland-pfälzische Gesundheitsministerin Sabine Bätzing-Lichtenhäger.





Impressum:  
Adipositasnetzwerk  
Rheinland-Pfalz e.V.  
Große Langgasse 29  
55116 Mainz  
info@adipositas-rlp.de  
www.adipositas-rlp.de



Text: Dipl. oec. troph. Irmgard Dexheimer  
Redaktion und Layout: Nastassja von der Weiden  
Idee und Konzeption: Dr. med. Gabriele von der Weiden

