

WIE WIRD EIN KITA-FRÜHSTÜCK KLIMAGESUND?

Das Kita-Frühstück und der Nachmittagssnack bieten viele Möglichkeiten, Gesundheits- und Klimaschutz miteinander zu verbinden. Dabei haben Vollkornprodukte sowie Obst und Gemüse einen festen Platz, genauso wie Milch und Milchprodukte. Auch Brotaufstriche z. B. aus Hülsenfrüchten passen dazu. In klimagesunden Mahlzeiten zum Frühstück oder zwischendurch werden Wurst und Wurstwaren nicht angeboten.

WAS HAT DER FETTGEHALT VON MILCHPRODUKTEN MIT DEM KLIMA ZU TUN?

Fetteiche Milchprodukte (z. B. Butter, Käse, Sahne, Sahnequark) haben eine höhere Klimawirkung als fettreduzierte Alternativen.



Der DGE-Qualitätsstandard empfiehlt daher folgende Milchprodukte:

- ✓ Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % absolut
- ✓ Magerquark (entspricht Speisequark max. 5 % Fett absolut)
- ✓ Käse max. 30 % Fett absolut

Die Empfehlungen beschreiben maximale Fettgehalte. Geeignet sind z. B. Naturjoghurt oder Milch mit einem Fettgehalt von 1,5 - 1,8 %. Wenn Sie fettreduzierte Milchprodukte z. B. für Quarkspeisen verwenden, können Sie diese mit Raps- oder Leinöl gesundheitsfördernd und klimaschützend anreichern.

FETTGEHALTSSTUFEN BEIM KÄSE ERKENNEN

Auf Käseverpackungen erkennen Sie den Fettgehalt entweder an der Angabe „i. Tr.“ (in Trockenmasse) oder an der Fettgehaltsstufe (z. B. Doppelrahmstufe). Den absoluten Fettgehalt können Sie aus der Nährwertkennzeichnung auf der Verpackung direkt ablesen.

Kaufen Sie Käse unverpackt ein, dann können Sie den absoluten Fettgehalt bei Schnittkäse anhand einer groben Faustformel berechnen. Teilen Sie die Angabe Fett i. Tr. durch zwei. Das entspricht in etwa dem absoluten Fettgehalt.

Beispiel: Gouda Schnittkäse mit 30 % Fett i. Tr. entspricht 15 % Fett absolut.

BUTTER ODER MARGARINE?

Beide haben mit etwa 80 % einen gleich hohen Fettgehalt. Aus ernährungsphysiologischer Sicht und für den Klimaschutz ist Margarine die bessere Wahl, weil sie aus pflanzlichen Ölen hergestellt wird. Mehr dazu lesen Sie [hier](#).

PFLANZLICHE ALTERNATIVEN ZU MILCH UND MILCHPRODUKTEN

Milch und Milchprodukte liefern hochwertiges Eiweiß, viel Calcium, Mineralstoffe und Vitamine. Doch hat die Produktion tierischer Lebensmittel einen großen Anteil am Klimawandel. Deshalb können Milch und Milchprodukte ab und zu durch pflanzliche Alternativen ersetzt werden. Zwar ist ein rein veganes Angebot zum Frühstück und zu den Zwischenmahlzeiten für Kinder nicht geeignet, einzelne vegane Mahlzeiten aber schon.

- ✓ Käse kann durch Brotaufstriche aus Hülsenfrüchten, Gemüse, Kräutern oder Nüssen ersetzt werden.
- ✓ Quark für einen Kräuterdip kann z. B. durch Soja-Quark ganz oder teilweise ersetzt werden.
- ✓ Zum Frühstücksbrot schmecken statt Milch auch mit Calcium angereicherte Pflanzendrinks. Hintergrundinformationen zu Milchersatzprodukten haben wir [hier](#) für Sie zusammengefasst.

DAS FRÜHSTÜCK IM VERPFLEGUNGSKONZEPT

Beschreiben Sie die Vorgehensweise beim in Ihrem Konzept. Dann ist für alle deutlich, worauf Sie besonderen Wert legen, für Ihr Team und auch für die Eltern.

[Hier](#) finden Sie Tipps und Textbausteine, wie Sie Frühstück und Zwischenmahlzeiten in Ihrem Verpflegungskonzept verankern können.

EXPERTEN-TIPP:

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

- ✓ Für Heiko Mezger zeigt sich eine nachhaltig ausgerichtete Küche auch darin, möglichst viel selbst herzustellen. Er verwendet häufig Hülsenfrüchte, die er zusammen mit Gemüse(resten) zu Brotaufstrichen für das Frühstück weiterverarbeitet.



Anregungen & Rezepte für Frühstücksangebote finden Sie hier:

WWW.VERBRAUCHERZENTRALE.DE/AKTIONSVORSCHLAG-FRUEHSTUECK

WWW.FITKID-AKTION.DE/REZEPTE/REZEPTDATENBANK/FRUEHSTUECK

BEISPIELE FÜR EIN FRÜHSTÜCKSANGEBOT

KOMBINIEREN SIE NACH BEDARF

Variante 1: Jeden Tag Müsli und Brot zur Auswahl, wechselnde Beläge bzw. Zutaten.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vollkornbrot, Käse	Vollkornbrötchen, Brotaufstrich	Vollkornbrot, Käse, Eier	Vollkornbrötchen, Brotaufstrich	Vollkornbrot, Käse
Milch, Müsli/Cornflakes Obst, Gemüse	Milch, Müsli/Haferflocken, Joghurt, Obst, Gemüse	Milch, Müsli/Haferflocken, Quark, Obst, Gemüse	Milch, Müsli/Haferflocken, Joghurt, Obst, Gemüse	Milch, Müsli/Cornflakes Obst, Gemüse
Wasser, Tee	Wasser, Tee	Wasser, Tee	Wasser, Tee	Wasser, Tee

Variante 2: Entweder Müsli oder Brot, einzelne Tage haben einen Schwerpunkt.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vollkornbrot mit Käse, Tomate und Gurke; Stückobst	Müsli/Haferflocken mit Joghurt und Obst; Gemüserohkost	Vollkornbrötchen mit Linsenaufstrich, Salat und Möhre; Glas Milch; Stückobst	Müsli/Haferflocken mit Milch und Obst; Gemüserohkost	Möhrenwaffeln mit Quark; Stückobst
Wasser, Tee	Wasser, Tee	Wasser, Tee	Wasser, Tee	Wasser, Tee

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages