



Posten: Gemüse und Früchte essen

Ausgangslage

Gemüse und Früchte werden in Kitas täglich als Zwischenverpflegung und bei den Hauptmahlzeiten angeboten. Bei diesem Posten können die Kinder bei der Zusammenstellung von Früchte- und Gemüse-spiessli aus einer Vielzahl verschiedener Sorten ihre Favoriten wählen und probieren vielleicht sogar ihnen bisher unbekannte Sorten aus. Die Spiesse können direkt im Anschluss oder in der folgenden Pause verzehrt werden.

Material

- ▶ Saisonale und verschiedenfarbige Gemüse (z.B. Tomaten, Gurken, gelbe Peperoni)
- ▶ Saisonale und verschiedenfarbige Früchte (z.B. Erdbeeren, Kiwi, Trauben, Äpfel)
- ▶ 6 Schneidbretter
- ▶ 2 Gemüsemesser
- ▶ Wenig Zitronensaft
- ▶ Je 2 Holzspiesse pro Kind und Betreuungsperson
- ▶ 1 Tisch

Vorbereitung

- ▶ Aus zeitlichen und Sicherheitsgründen den grössten Teil des Gemüses und der Früchte in der Vorbereitung rüsten und schneiden. Damit die Gemüse- und Fruchtstücke bis zur Verwendung nicht bräunen je nach Sorte etwas Zitronensaft darüber geben (betroffen sind v.a. Bananen, Äpfel und Birnen). Bananen und Gurken können zum Schneiden für geübte Kinder auf die Seite gestellt werden. Auch das Grün bei den Erdbeeren und die Rispen der Trauben nicht entfernen.
- ▶ Zwei Demonstrationsspiesse vorbereiten.
- ▶ Tisch in der Nähe der Küche, wenn möglich im Schatten, aufstellen und sämtliches Material bereitstellen.

Umsetzung

Den Kindern die Demonstrationsspiesse zeigen und erklären, was sie an diesem Posten machen können. Geübte Kinder können unter Anleitung das Schneiden von Bananen und Gurken übernehmen. Jüngere Kinder können das Grün der Erdbeeren selber entfernen oder die Trauben von den Rispen streifen. Die Kinder können dann die vorbereiteten Gemüse- und Fruchtstückchen auf die Spiesse stecken. Die Kinder dazu animieren unterschiedliche Farben zu wählen und allenfalls eine unbekannte Frucht oder ein unbekanntes Gemüse auszuprobieren.

Umsetzung

Ca. 15 Minuten

Ziel

Die Kinder dürfen selber Gemüse und Früchte auswählen und werden in die Zubereitung einer Pausenverpflegung miteinbezogen. Dies animiert zum Probieren.




Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV



SWISSLOS

Lotteriefonds
Kanton Bern