

Fit mit frischen Früchten!

Kinder für heimische Früchte begeistern!

Emilys Fruchtkalender

Früchte	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Apfel												
Birne												
Himbeere												
Pflaume												
Brombeere												
Mirabelle												
Heidelbeere												
Erdbeere												
Kirsche												

Apfel Pommes rot/weiß

- Zutaten pro Kind:
- 1 großer Apfel
 - 200 g Mandariner Erdbeeren
 - 1/4 Banane
 - Vanillesücker
 - Schlagsahne
 - Zimt und Puderzucker

Den Ofen auf 150 Grad vorheizen. Die Äpfel schälen und das Kernhaus entfernen. Backpapier auf das Backblech legen. Die Äpfel in stromes-große Stücke schneiden und auf das Backblech legen. Die Pommes 10 Minuten backen. Die Erdbeeren mit Banane und Puderzucker zu einem roten Kleister mischen und die Scheiben mit dem Kleister gut bestreuen. Abschließend die Pommes mit Puderzucker und Zimt bestreuen und mit roter und weißer Sahne servieren.

Guten Appetit!

Erdbeereis-lutscher

- Zutaten pro Kind:
- 50 g Erdbeeren
 - 50 ml Sahne
 - 1/2 TL Honig
 - etwa kleine Möhre
 - optional 200 Gramm Schokoladentafel für viele Kinder

Möhre schälen und in dünne, ringförmige Stiele schneiden. Erdbeeren waschen, zerschneiden und mit Honig und Sahne Sankt-Käse-Formen füllen und jeweils einen Möhrenstiel hineinstecken, bevor die Formchen in eine Gelatrinestable kommen. Nach fünf Stunden ist das Eis fertig. Die Formchen kurz in eine Schale mit warmem Wasser halten. Dann lässt sich das Eis leicht an der Möhre herausziehen. Lecker schmeckt es auch, geläutert wird!

Guten Appetit!

Erdbeerbowle mit Minze

- Zutaten pro Kind:
- 100 ml Apfelsaft
 - 50 ml Pfefferminztee
 - 1 TL Honig
 - 20 g Erdbeeren oder Waldfrüchte
 - 1 Spritzer Zitronen- oder Limettensaft
 - 50 ml Mineralwasser
 - 5 Blatt frische Minze

Die Hälfte des Apfelsafts zu Eiswürfeln gefrieren lassen. Den Pfefferminztee kochen und 10 Minuten ziehen lassen. Den Apfelsaft und die Erdbeeren in ein großes Glas geben. Den Pfefferminztee und das Mineralwasser in ein Belegglas schütten. Mit Apfelsaft-Eiswürfeln füllen. Zitronen- und Limettensaft zugeben. Mit Apfelsaft-Eiswürfeln servieren. Auch perfekt als Smoothie sehr lecker!

Guten Appetit!

Hinweise für Erzieherinnen und Erzieher zum Einsatz des Aktionsposters Emilys Fruchtkalender



Aktion zur gesunden Ernährung für die Gruppenarbeit an Kindertageseinrichtungen
Mit Foto-Wettbewerb!

bvkJ.
Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Liebe Erzieherinnen und Erzieher,

gesunde Ernährung ist eine bedeutende Voraussetzung für die kindliche Entwicklung. Sie ist wichtig für das Wachstum und die körperliche wie auch geistige Leistungsfähigkeit der Kinder. Laut einer aktuellen Studie essen Kinder jedoch nicht ausreichend pflanzliche Lebensmittel, dafür zu viel Fleisch und Süßigkeiten. Dies kann langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit der Kinder haben, da sich grundlegende Ernährungsgewohnheiten in den ersten zehn Lebensjahren herausbilden. Die Kindertageseinrichtungen nehmen daher in Zusammenarbeit mit den Eltern eine wichtige und nachhaltige Rolle bei der Vermittlung einer ausgewogenen Ernährung ein.

Emilys Fruchtkalender unterstützt Sie dabei, Kinder im Alter von drei bis sieben Jahren spielerisch, experimentell und multisensorisch für Früchte und deren Zubereitung zu begeistern. Sie entdecken, dass heimische Früchte im Vergleich zu importierten Früchten frischer sind und besser schmecken, und erkennen, dass ihr Verzehr aufgrund der kurzen Transportwege auch der Umwelt zugute kommt. Die Inhalte sind an die Bildungspläne der Bundesländer angepasst und lassen sich auf unterschiedlichen Lernniveaus der Kinder umsetzen.

Anbindung an die Bildungspläne

Ausgewogene Ernährung, Naturverständnis und die Verarbeitung von Nahrungsmitteln sind wichtige Themen in den Bildungsplänen aller Bundesländer. Die Materialien zeigen mit einfallsreichen Rezepten die vielseitigen Verarbeitungsmöglichkeiten von Früchten auf und regen zu eigenen Kreationen an. Die Entdeckung der Vielfalt heimischer Früchte fördert die Kompetenz, Bekanntes von Unbekanntem zu unterscheiden und kann gewinnbringend mit dem Thema Schutz vor giftigen Pflanzen verbunden werden. Die Anregungen zur Gartenarbeit verbinden die Wissensvermittlung mit Spiel und Bewegung. Die Motorik und die sozialen Fähigkeiten werden durch das gemeinsame Koch- und Esserlebnis geübt. Die Hinweise zur Einbindung der Eltern und der beigefügte Elternbrief unterstützen die Weiterführung des Erlernten in allen Lebensbereichen.

Einsatz des Fruchtkalenders

Emilys Fruchtkalender präsentiert eine Auswahl heimischer Früchte, die den Kindern auf dem Markt, im Garten, in der Landwirtschaft oder in freier Natur begegnen. Die Erntezeiten der jeweiligen Früchte sind farblich hervorgehoben.

Der Fruchtkalender ist direkt in der Gruppenarbeit einsetzbar. Er kann gemeinsam mit den Kindern gestaltet oder zur Information im Gruppenraum aufgehängt werden. Rezepte und Aktionsvorschläge knüpfen an die Lerninhalte des Fruchtkalenders an und vertiefen diese. Die Anregungen funktionieren unabhängig voneinander oder können aufeinander bezogen für die Gestaltung eines Aktionstages herangezogen werden.

Wettbewerb: Entdecken und schmecken mit Emily Erdbeer!

Ist Ihre Kita-Gruppe fruchtbegeistert? Dann teilen Sie diese Begeisterung mit anderen Kindern und Kita-Gruppen auf der Internetseite von Emily Erdbeer!

Die schönsten Fotos werden ausgezeichnet!

Es gibt spannende Preise für Ihre Kita-Gruppe zu gewinnen:



Möchten Sie mit Ihrer Kita-Gruppe teilnehmen?

Dann senden Sie ein Foto Ihrer Aktion an kveit@de.cplg.com. Viele Motive sind möglich: die Kochaktion oder der Kuchen, das Obstschalen oder der Obstsalat, das gestaltete Poster oder der Lernparcours, das Elternfest, die Gartenarbeit und vieles mehr!

Wichtig ist, dass das Foto die Begeisterung für Früchte zeigt!

Ihre E-Mail sollte enthalten:

- den Namen der Kita- oder Kindergruppe
- das Bild im Anhang
- wenn Kinder abgebildet sind, den Zusatz »Ich bestätige, dass die auf den eingereichten Fotos abgebildeten Personen ihre Einwilligung zur Verwendung des Bildmaterials gegeben haben. Eine gegebenenfalls erforderliche Zustimmung der Erziehungsberechtigten liegt vor.«

Ihr Foto erscheint auf der Internetseite www.emilyerdbeer.com!

Impressum

1. Auflage Mai 2012
Herausgeber
Copyright Promotions Licensing Group GmbH
Verantwortlich: Kirstin Veit
www.cplg.com

Emily Erdbeer™ and related trademarks © 2012. Those Characters from Cleveland, Inc. Used under license by capito – Agentur für Bildungskommunikation GmbH. American Greetings with rose logo is trademark of AGC, LLC.

In Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V. (BVKJ)
www.kinderaerzte-im-netz.de

Konzeption, pädagogische Beratung, Redaktion und Gestaltung
capito – Agentur für Bildungskommunikation GmbH
www.capito.de

Wir erklären mit Blick auf die genannten Internet-Links, dass wir keinerlei Einfluss auf Gestaltung und Inhalte der Seiten haben und uns deren Inhalte nicht zu eigen machen.

Praxistipps

Emilys Fruchtkalender: die Kinder einbinden

Arbeiten Sie interaktiv mit dem Kalender. Tragen Sie beispielsweise gemeinsam mit den Kindern die Geburtstage in die hierfür vorgegebene Spalte ein. Welchen Obstkuchen gibt es zur jeweiligen Feier?

🍓 Lieblingsfrucht auswählen: Kleine Fähnchen (Zahnstocher mit Papier) oder Post-its mit den Namen der Kinder markieren deren Lieblingsfrüchte auf dem Kalender. Alternativ können die Lieblingsfrüchte gemalt und um das Poster gruppiert werden.

🍓 Ziel: Die Kinder verstehen den Fruchtkalender und fühlen sich persönlich angesprochen.

In diesem Zusammenhang lässt sich Saisonalität und Regionalität gut erklären: Erdbeeren im Winter werden importiert und sind nicht an der Pflanze, sondern auf dem Transport gereift. Deshalb schmecken heimische Erdbeeren besser, sind aber nur in der Erntezeit erhältlich. Bei Äpfeln (ganzjährig) und Birnen (bis April) verhält sich dies anders, da sie gelagert werden können. Zitrusfrüchte, Bananen, Mangos und Ananas müssen immer importiert werden und erscheinen daher nicht auf dem Fruchtkalender.

Kochaktion: Backe, backe Kuchen – oder doch lieber Apfel-Pommes!

Sehr konkret wird der Umgang mit Früchten beim Kochen. Kinder können die Früchte unter Aufsicht putzen, schälen und entkernen. Viele Speisen und Getränke können ohne Küche zubereitet werden.

🍓 Leckere Gerichte: Einfallsreiche Rezepte finden Sie auf dem Fruchtkalender. Emily Erdbeer und ihre Freunde empfehlen weitere Rezepte unter www.emilyerdbeer.com und auf der Internetseite des Kinderkanals unter www.kika.de ➔ Emily Erdbeer.

🍓 Kreativer Obstsalat! Jedes Kind bringt eine Frucht der Saison von zu Hause mit. Gemeinsam verarbeiten die Kinder die Früchte zu Salat. Mit Honig oder Sahne abschmecken.

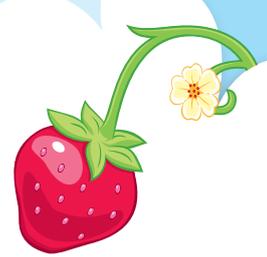
🍓 Ziel: Die Kinder lernen, Früchte unter Aufsicht zu verarbeiten und freuen sich über das leckere Ergebnis. Werte wie Gemeinschaft und Teilen werden betont. Die einfachen und gesunden Speisen können auch zu Hause mit den Eltern zubereitet werden. Die Kinder kommen auf den Geschmack von Früchten!

In diesem Zusammenhang können grundlegende Ernährungsregeln vermittelt werden: »Zwei Handvoll Obst, drei Handvoll Gemüse pro Tag« oder »Fünf Gläser Flüssigkeit pro Tag« – natürlich keine Limonade, sondern Wasser, Tee oder Saftschorle.

Lernparcours: Früchte entdecken!

Im Lernparcours werden die Früchte zielgerichtet untersucht. Es geht darum, Besonderheiten zu erkennen.

🍓 Früchte raten: Jedes Kind bringt eine Frucht von zu Hause mit. Durch Tasten, Riechen und Schmecken erraten die Kinder die Früchte mit verbundenen Augen. Gemeinsam erkunden sie: Steht die Frucht auf dem Fruchtkalender? Wächst sie am Baum, Strauch, Boden oder an einer Kletterpflanze? Im Winter können unterschiedliche heimische Apfelsorten (Boskop, Berlepsch, Carola) verglichen werden.



🍓 Früchte bestimmen: Nicht alles ist so, wie es auf den ersten Blick scheint! Vergleiche helfen den Kindern, Unterschiede zwischen Fruchtarten zu entdecken. Lassen Sie anfassen, zerteilen und anbeißen: Haselnuss – Erdbeere: Beide sind Nüsse! Die Erdbeere hat keinen Kern, sondern viele kleine Nüsschen außen am Fruchtfleisch, daher ist sie eine Sammelnussfrucht. Kirsche – Brombeere: Beide sind Steinobst! Die Brombeere besteht aus einer Anhäufung kleiner Steinfrüchte mit je einem Kern. Johannisbeere – Tomate: Beide sind Beeren! Die Samen sitzen im Fruchtfleisch. Auch Heidelbeere, Zucchini, Kürbis und Gurke sind echte Beeren.

🍓 Vorsicht – erst kochen! Einige heimische Früchte sind in rohem Zustand ungenießbar. Eine Gegenüberstellung von Apfel/Birne und Quitte, Johannisbeere und Holunder, Kirsche und Hagebutte/Quitte mit anschließender Kochaktion (z. B. Quittengelee) kann dies verdeutlichen. Die Aktion bietet Gelegenheit, wiederholt darauf hinzuweisen: Nie Unbekanntes essen!

🍓 Ziel: Die Kinder können heimische Früchte genauer bestimmen und erkennen Unterschiede.

Im Garten: Kreativität und Bewegung

Gartenarbeit zeigt das Wachstum der Pflanzen und das Reifen der Früchte. Wer über keinen Garten verfügt, kann Pflanzen im Blumentopf oder in der Fantasie wachsen lassen.

🍓 Wandzeitung: Hier können die Kinder ihren Traumgarten mit den Früchten des Fruchtkalenders malen. Jedes Kind malt eine bestimmte Pflanze, ggf. können die Früchte aus Tonpapier ausgeschnitten und aufgeklebt werden.

🍓 Erdbeeren im Blumentopf: Die Kinder pflanzen kleine Erdbeerpflanzen in Blumentöpfe. Jedes Kind nimmt eine Pflanze zur Pflege mit nach Hause. Fragen Sie immer wieder nach der Pflanze – die Kinder sollen berichten.

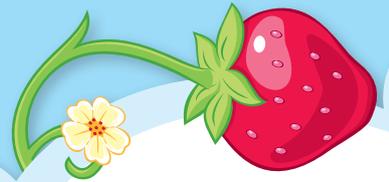
🍓 Im Gartenbeet: Himbeeren, Johannisbeeren und Erdbeeren sind pflegeleicht und können von den Kindern selbstständig versorgt, betrachtet und geerntet werden. Falls der Ernteerfolg gering bleibt, können Sie gemeinsam Erdbeeren pflücken gehen.

🍓 Es ist Erntezeit! Viele Landwirte bieten an, dass Privatpersonen auf ihren Äckern Erdbeeren pflücken. Informationen sind im Internet unter dem Ortsnamen und »Erdbeeren pflücken« zu finden.

🍓 Ziel: Die Kinder lernen, dass Pflanzen Licht, Wasser und Erde zum Gedeihen benötigen. Sie erkennen, dass heimisches Obst lecker und gesund ist, da es nach der Ernte gleich verzehrt werden kann und nicht lange transportiert werden muss. Sie verstehen, dass dies auch für die Umwelt gut ist.

Gemeinsam feiern: Früchte sind super!

🍓 Entdecken, Ernten, Essen: All dies kann der Bestandteil eines Festes sein. Die Kinder zeigen ihren Eltern sehr gern, was sie gelernt und geleistet haben. Warum nicht im Juni zur Zeit der Erdbeerernte ein Erdbeerfest veranstalten? Oder das gemeinsame Sommerfest im August als Erntefest mit heimischen Fruchtarten gestalten?



Liebe Eltern,

eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für die Entwicklung und das Wohlbefinden Ihres Kindes! Besonders frisches Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen, Spurenelementen, Nähr- und Ballaststoffen. Untersuchungen haben ergeben, dass Kinder in Deutschland zu viel Fleisch und Süßigkeiten essen, zugleich aber zu wenig Obst, Gemüse und Getreideprodukte zu sich nehmen. Ausgewogene Ernährung ist daher ein zentrales Thema für uns:

Wir möchten die Kinder für heimische Früchte begeistern!

Mit Aktionen rund um Emilys Fruchtkalender fördern wir eine ausgewogene Ernährung der Kinder an unserer Kita. Bei den Aktionen ist die Frage der Saisonalität sehr wichtig: Heimische Früchte sind – abgesehen von Äpfeln und Birnen – nur zur Erntezeit in den Obst- und Gemüseabteilungen oder auf dem Markt erhältlich. Sie unterscheiden sich von importierten Früchten durch ihre Frische und ihre kurzen Transportwege, die die Umwelt schützen.

Wenn Sie das Gelernte auch in den Nachmittag hinein verlängern möchten oder Ihr Kind nachfragt, hier ein paar Tipps:

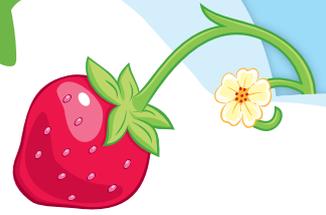
- 🍓 den Kindergeburtstag mit einem Obstkuchen mit heimischen Früchten feiern
- 🍓 eine Erdbeere oder Tomate im Garten oder im Blumentopf pflanzen

Leckere und fruchtige Rezepte finden Sie auf der Internetseite von Emily Erdbeer unter www.emilyerdbeer.com oder auf der Internetseite des Kinderkanals von ARD und ZDF unter www.kika.de ➔ Emily Erdbeer.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Kita-Team

Emilys Fruchtkalender



Früchte	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember

Apfel Pommes rot/weiß

Zutaten pro Kind:

- ein großer Apfel
- zwei Handvoll Erdbeeren
- 1/4 Banane
- Vanillezucker
- Schlagsahne
- Zimt und Puderzucker

Den Ofen auf 150 Grad vorheizen. Die Äpfel schälen und das Kernhaus entfernen. Backpapier auf das Backblech legen. Die Äpfel in Pommes-große Stücke schneiden und auf das Backblech legen. Die Pommes 15 Minuten backen. Die Erdbeeren mit Banane und Puderzucker zu einem roten Ketchup mixen und die Sahne mit dem Rührgerät steif schlagen. Abschließend die Pommes mit Puderzucker und Zimt bestreuen und mit roter und weißer Soße servieren.

Guten Appetit!

Erdbeereis-lutscher

Zutaten pro Kind:

- 50 g Erdbeeren
- 50 ml Sahne
- 1/2 TL Honig
- eine kleine Möhre
- optional 200 Gramm Schokokonfitüre für viele Kinder

Möhre schälen und in dünne, fingerlange Stiele schneiden. Erdbeeren waschen, zerdrücken und mit Honig und Sahne verrühren. Die Masse in Eisförmchen, Muffin- oder saubere Sandkastenformen füllen und jeweils einen Möhrenstiel hineinlegen, bevor die Förmchen in den Gefrierschrank kommen. Nach fünf Stunden ist das Eis fertig! Die Formen kurz in eine Schale mit warmem Wasser halten. Dann lässt sich das Eis leicht an der Möhre herausziehen. Lecker schmeckt es auch, wenn das Eis vor dem Naschen in warme Schokolade getaucht wird!

Guten Appetit!

Erdbeerbowle mit Minze

Zutaten pro Kind:

- 100 ml Apfelsaft
- 50 ml Pfefferminztee
- 1 TL Honig
- 50 g Erdbeeren oder Waldfrüchte
- 1 Spritzer Zitronen- oder Limettensaft
- 50 ml Mineralwasser
- 5 Blatt frische Minze

Die Hälfte des Apfelsafts zu Eiswürfeln gefrieren lassen. Den Pfefferminztee kochen und 10 Minuten ziehen lassen. Mit Honig süßen und abkühlen lassen. Den restlichen Apfelsaft, den Pfefferminztee und das Mineralwasser in ein Bowlgefäß oder einen Krug geben. Die Erdbeeren, den Zitronensaft und die Minzeblätter dazugeben und mindestens zwei Stunden kühlen lassen. Mit Apfelsaft-Eiswürfeln servieren. Auch puriert als Smoothie sehr lecker!

Guten Appetit!