



Projekt  
Learning Place BioFarm



Schritt-für-Schritt-  
Anleitung für die eigene  
Herstellung eines  
Müslis in der Kita



Erasmus+

# Einleitung

Die Supermarktregale sind voll von den unterschiedlichsten und ausgefallensten Müsli- und Cerealien-Kreationen. Ein Paradies für jedes Kind. Doch schaut man sich die Zutatenliste genauer an, versteckt sich in den Packungen viel zu viel Zucker. Speziell für Kinder werden die Müsli-Kreationen sehr viel süßer hergestellt. Nicht gerade förderlich was vor allem die Zahngesundheit und auch das Übergewicht angeht. Hinzu kommt, dass die Flocken nicht lange satt machen, da sie kaum einen Nährwert enthalten.

Aus diesem Grund heißt es nun: „**Mit Kindern Müsli selber machen**“.

Vor allem in Kitas, wo die Kinder viel Zeit und vor allem meist die Morgende verbringen, könnte dieses Konzept in die Realität umgesetzt werden.

Im Folgenden wird ein Müslibeispiel Schritt für Schritt zubereitet, sodass Sie als ErzieherIn die Möglichkeit haben, dies mit den Kita-Kindern umzusetzen.

Empfohlen wird eine Gruppengröße von 5-6 Kindern, welche das „Basis-Müsli“, bestehend aus Haferflocken und Leinsamen, zusammen zubereiten und anschließend jedes einzelne Kind der gesamten Kita-Gruppe weitere Zutaten seiner Wahl und seiner Vorlieben hinzumischen kann.

Im Folgenden werden viele verschiedene Zutaten vorgestellt und zu einem kompletten Müsli zusammengemischt, wobei natürlich je nach Belieben eine Auswahl getroffen und weniger Zutaten verwendet werden können.

**Viel Spaß und Guten Appetit☺**



Erasmus+

# Tipps für die Erzieher

- **In welchem Rahmen biete ich die Müsli-Herstellung an?**
  - in Form eines Wochenprojektes z.B. Thema Getreide, Saatgut etc.
  - als allwöchentliches Frühstücksritual
- **Woher bekomme ich eine Flockenquetsche?**
  - käuflich erwerben (v.a. für regelmäßige Nutzung)
    - [www.getreidemuehlen.de](http://www.getreidemuehlen.de)
    - [www.amazon.de](http://www.amazon.de)
  - Verleih: bei ortsansässigen Ökovereinen nachfragen
- **Woher bekomme ich die Zutaten?**
  - Bio-Markt
  - Supermarkt
  - Wochenmarkt





## Müslizutaten

- es handelt sich hierbei nur um Beispielzutaten
- **Alternativvorschläge** für weitere Zutaten: **siehe Anhang**



Erasmus+





## Geräte

- für jede Zutat eine kleine Schüssel + einen Teelöffel
- für das „Basis-Müsli“ eine große Schüssel + einen Esslöffel
- Flockenquetsche
- Karaffe für die Milch



Erasmus+





## Vorbereitung

- alle Zutaten in einzelne Schüsseln füllen
- die Schüsseln sollten mit kleinen Bildern des Ausgangsproduktes und der jeweiligen Bezeichnung beschriftet sein, damit die Kinder erkennen, woher das Lebensmittel stammt
- **Bilder/ Beschriftungen** zum Ausdrucken: **siehe Anhang**



## Hafer

- hochwertigste Getreideart, die in Mitteleuropa angebaut wird
- wichtigste Getreideart für die menschliche Ernährung
- leicht verdaulich (in Form von Haferflocken)
- enthalten viel Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate und Ballaststoffe



Erasmus+





## Leinsamen

- machen lange satt durch hohen Ballaststoffgehalt
- enthalten hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren
- Schleimstoffe in Samenschalen quellen im Darm auf und regen die Verdauung an
- **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist sehr wichtig!**





## Nüsse und Kerne

- enthalten viele gesunde ungesättigte Fettsäuren
- Ballaststoffgehalt sehr hoch
- reichlich Proteine (oft mehr als die meisten Fisch-, Fleisch- und Geflügelarten)



## Trockenobst

- gut für den Verdauungstrakt durch hohen Ballaststoffgehalt
- Können bei übermäßigem Verzehr abführend wirken!
- gute Mineralstofflieferanten (**Achtung:** enthalten sehr viel Fruchtzucker!)
- **in Müslis für Kinder:** bunte Farbe und Süße der Früchte sehr ansprechend





## Dinkel

- höherwertigeres Eiweiß, mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weizen
- hoher Anteil an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren
- Dinkel gepufft → Verlust an Nährstoffen, für Kinder aber eine gute Alternative zu den konventionellen süßen „Smacks“

**Getreide hier  
einfüllen**



**Kurbel**



**fertige Flocken**



## Bedienung der Mühle

1. Getreide (hier: Hafer) oben einfüllen
2. Kurbel drehen, bis alle Getreidekörner durchgelaufen sind
3. Verzehr fertige Flocken werden unten im Behälter aufgefangen

**Die Bedienung kann je nach Modell der Flockenquetsche abweichen, ggf. in der Bedienungsanleitung nachlesen!**





## Jetzt geht es zur „Basis-Müsli“-Herstellung!

- Gruppe von etwa 5-6 Kindern ist für die Herstellung des „Basis-Müsli“ zuständig
- zuerst wird der Hafer mit Hilfe einer Flockenquetsche gepresst, um somit verdaulich gemacht zu werden → Ergebnis: Haferflocken



## „Basis-Müsli“

- 2 Esslöffel Haferflocken + 1 Teelöffel Leinsamen je Kind in kleine Schüsseln füllen lassen  
→ Entspricht ca. 16g Haferflocken und 4g Leinsamen je Kind
- **Für jeden Schritt gilt: Es sollte immer ein Erzieher daneben stehen und die Kinder unterstützen!**





## Zutaten

- in jede Schüssel einen Teelöffel geben → dient als Maß
- Zutaten so platzieren, dass jedes Kind selbständig an diese heran kommen kann (nicht zu hohe Tische)



- Jedes Kind der gesamten Kita-Gruppe bekommt eine Schüssel mit dem „Basis-Müsli“
- Jedes Kind wählt selber die weiteren Zutaten für sein Müsli





- Erzieher sollten darauf achten, dass die Kinder sich nicht zu viel nehmen  
→ lieber nachnehmen als wegschmeißen!
- **Kinder die einzelnen Zutaten probieren lassen!!**



- Nun nur noch die Milch dazugeben und dann ist das Müsli bereit zum Genießen '





Guten Appetit 😊

# Quellen

- <http://www.agrilexikon.de/index.php?id=hafer>
- <http://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Trockenobst-Gesund-oder-Kalorienbombe-233241.html>
- <http://www.buchinger.de/lang-de/therapieformen/ernaehrungstherapie/prinzipien-gesunder-ernaehrung>
- <http://www.ernaehrungsberatung.rlp.de/Internet/global/themen.nsf/0/A18D2A18BD70EC69C1257918003C4A1F?OpenDocument>
- [https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf\\_2007/09\\_07/EU09\\_554\\_556.qxd.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2007/09_07/EU09_554_556.qxd.pdf)