EU-Schulprogramm in Kindertageseinrichtungen

Pädagogische ernährungsbildende Begleitmaßnahmen

– Empfehlungen, Anregungen, Ansprechpersonen –

Einleitung

Um Kinder mehr für Obst, Gemüse und Milch zu begeistern, hat die EU ein Programm eingeführt, das in Rheinland-Pfalz für Kindertageseinrichtungen (Kitas) umgesetzt wird. In Verbindung mit der wöchentlichen Extraportion dieser Lebensmittel sind begleitende Ernährungsbildungsmaßnahmen verpflichtend in den teilnehmenden Einrichtungen durchzuführen. Diese sehen vor, dass Kinder in der Kita Grundlagen der gesundheitsförderlichen Ernährung kennenlernen und mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln vertraut gemacht sowie an Einkäufen und Zubereitung der Speisen beteiligt werden. Dazu haben sich schon viele Beispiele guter Praxis entwickelt. Ebenso kann an die „Bildungs- und Erziehungsempfehlungen für Kindertagesstätten in Rheinland-Pfalz“ angeknüpft werden.

Ernährungsphysiologische Bedeutung von Obst und Gemüse

Obst und Gemüse nehmen eine hervorragende Stellung unter den Lebensmitteln ein, weil sie bei geringer Energie eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen liefern, die zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen aufweisen.

Als täglicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung werden mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst empfohlen. Das sind für Kita-Kinder jeweils bis zu 200 g Obst und Gemüse am Tag. Man misst die Portionsgröße am besten mit den Händen. Bei großstückigem Obst oder Gemüse passt dieses in eine Hand. Eine Portion kleinstückiges Obst, wie z. B. Erdbeeren oder kleinstückiges Gemüse, wie z. B. Hülsenfrüchte wird mit beiden Händen gemessen. Kinder erhalten so automatisch an ihren Bedarf angepasste Portionen.

Der Rohverzehr von Obst ist zu bevorzugen, weil hierdurch wertvolle Inhaltsstoffe weitgehend erhalten bleiben. Es kann zum Frühstück im Müsli und zwischendurch als Obstsalat oder einfach als „Finger Food“ angeboten werden. Obst ist eine gute Alternative zu Süßigkeiten und stillt den Heißhunger auf „Süßes“.

Auch Gemüse kann roh verzehrt werden und schmeckt gut als Finger Food oder als Sticks zu Dips. Doch Vorsicht bei Hülsenfrüchten, diese sollten nur gekocht verzehrt werden. Auch sind einige Gemüsesorten, z. B. Paprika oder Kohl gegart oft besser verdaulich.

Ernährungsphysiologische Bedeutung von Milch

Milch wird als ein wichtiges Lebensmittel in der Ernährung von Kindern angesehen. Sie bietet einen guten Einstieg in den Tag und zählt zu den bedeutendsten Kalziumlieferanten. Besonders das Kindes- und Jugendalter ist die Zeit des stärksten Knochenwachstums, in der eine ausreichende Kalziumversorgung wichtig ist. Doch Milch liefert neben Kalzium noch weitere Nährstoffe, zum Beispiel Magnesium und Phosphor, die Spurenelemente Zink und Jod sowie Vitamine der B-Gruppe. Darüber hinaus dient das enthaltene Milcheiweiß als wichtiger Baustoff für Muskeln und Organe während des Wachstums. Milch und Milchprodukte sollten „mäßig, aber regelmäßig“ verzehrt werden. Konkret lautet die Empfehlung, täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte zu trinken bzw. zu essen. Mit etwa 300 bis 350 ml Milch und Milchprodukten täglich, ist ein Kleinkind im Alter von 1 bis 6 Jahren gut versorgt. Drei Portionen Milch und Milchprodukte können einfach im Tagespeiseplan umgesetzt werden. Das kann beispielsweise so aussehen: ein Glas Milch oder ein Milchshake zum Frühstück, ein Joghurt oder eine Quarkspeise als Zwischenmahlzeit und Brot mit Käse zum Abendessen.

Ernährungsbildungsmaßnahmen erhöhen die Akzeptanz und festigen ein gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten

Die Akzeptanz von Obst, Gemüse und Milch kann wesentlich gesteigert werden, wenn man den Kindern einen Bezug dazu vermittelt. Hier greifen Ernährungsbildungsmaßnahmen, die sich den Tatendrang und Wissensdurst der Kinder zunutze machen.

Unterstützen Sie aktiv den Forscherinstinkt und lassen Sie die Kinder so früh wie möglich bei der Zubereitung von Speisen mitwirken und Gerichte ausprobieren! Es ist spannend, Lebensmittel wie Obst und Gemüse mit allen Sinnen wie sehen, greifen, schmecken, hören und riechen zu erfassen. Kinder nehmen die Umwelt mit ihren Sinnesorganen intensiver wahr als die Erwachsenen.

Es ist leicht, an die Alltagserfahrungen der Kinder anzuknüpfen. Kinder haben Fragen wie: „Warum ist der Apfel so knackig?“, „Warum hat er einen Stiel auf der einen und eine Blüte auf der anderen Seite?“ Wozu sind die Kerne da?“, „Warum ist die Birne mal hart und mal weich?“, „Warum hat die Himbeere so viele Kerne?“ oder „Wie entsteht die Milch in der Kuh?“ und „Was wird aus der Milch gemacht?“

Fragen über Fragen, die sich leicht beantworten lassen, wenn man sich mit der Herkunft, dem Anbau, der Milchviehhaltung, kleinen Geschichten und Experimenten rund um das Obst und Gemüse sowie der Milch beschäftigt. Somit können Kinder, mit der Ernährungsbildung, auch in vielen anderen Bildungsbereichen gefördert werden, z. B. in den Bereichen Naturwissenschaft, Mathematik, Naturerfahrung, Ökologie, Sprache und Kreativität. Auch ein Besuch auf dem Bauernhof oder Milchviehbetrieb, bei einem nahegelegenen Gemüsegarten oder beim Obsthändler zeigt die bunte Vielfalt, die es gibt. Das Wissen rund um die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten sowie Milchprodukte macht diese zu etwas Lebendigem und wird beim nächsten Mal bestimmt mit ganz anderen Augen angeschaut und genüsslich gegessen.

Durch ein geeignetes Angebot, Vorbildcharakter und spielerisches Lernen stehen die Chancen, auch für ein verantwortungsvolles Ernährungsverhalten im Erwachsenenalter, sehr gut.

Beispiele für Aktivitäten mit Obst, Gemüse und Milch:

- Herkunft der Obst- und Gemüsesorten und Milchprodukte erarbeiten
- Ernährungspyramide spielerisch erarbeiten
- Obstteller und Gemüsesticks regelmäßig anbieten
- Kinder Obst und Gemüse schneiden und anrichten lassen
- Frische Milchmixgetränke mit Obst zubereiten
- Sinnesübungen mit verschiedenen Lebensmitteln
- gemeinsames Gärtnern mit Kindern
- Aktionen mit Eltern planen und durchführen
- Projektwoche mit Abschluss für Eltern durchführen
- Spielen, Rätseln, Basteln, Vorlesen

Die nachstehende Übersicht bietet Vorschläge für die Gestaltung von begleitenden Ernährungsbildungsmaßnahmen. Die hier vorgestellten Materialien entsprechen aktuellen ernährungswissenschaftlichen und methodisch-didaktischen Kriterien. Es handelt sich um unterschiedliche Medien wie Bücher, Poster, CDs, DVDs, Ringbücher, Arbeitsblätter, Karteikarten etc.. Diese Materialien können die Umsetzung der Ernährungsbildung in den Kitas unterstützen. Dabei erhebt die Liste keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Ansprechpersonen:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität, Referat 42, Kaiser-Friedrich-Str. 1, 55116 Mainz

www.mkuem.rlp.de

• Katharina Schärfke und Edith Cleres-Thein, Tel. 06131 16-5278 oder -4626, Kita-Schulprogramm@mkuem.rlp.de

Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz mit der staatlichen Ernährungsberatung an den Dienstleistungszentren Ländlicher Raum (DLR)

www.ernaehrungsberatung.rlp.de

• Franziska Still, Koordinierungsstelle, DLR Westerwald-Osteifel, Tel. 02602/9228-1170, ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Rheinland-Pfalz

www.kitaverpflegung.rlp.de

• Franziska Still, DLR Westerwald-Osteifel, Tel. 02602-9228-1157, kitaverpflegung@dlr.rlp.de

Bildungsministerium, Referat 9504, Mittlere Bleiche 61, 55116 Mainz

www.bm.rlp.de

• Sissi Westrich, Tel. 06131-16-5320, sissi.westrich@bm.rlp.de

Titel	Inhalt	Medienart und Umfang	Bezugsquelle / Anbieter	Kosten
Landesspezifische Angebote für Kitas zum Thema Ernährungsbildung und/oder Gesundheitserziehung mit praxisbezogenen Inhalten				
5-Sterne-Power-Frühstück	Ein interaktives Landesangebot für Kindertageseinrichtungen: Ziel ist es, die besondere Bedeutung eines ausgewogenen Frühstücks hervorzuheben und dieses im Alltag der Kita und der Familien der Kinder stetig zu verankern. Eltern sollen für das Thema sensibilisiert und zur Nachahmung angeregt werden.	Zur Umsetzung werden den teilnehmenden Kindertageseinrichtungen Materialien (Poster, Begleitheft für pädagogische Fachkräfte, Rezeptheft für die Kinder und Eltern) und bei Bedarf eine fachliche Unterstützung vor Ort oder digital durch AOK-Präventionsfach-kräfte zur Verfügung gestellt.	Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität (MKUEM) in Kooperation mit der AOK-Gesundheitskasse Rheinland-Pfalz/Saarland https://mkuem.rlp.de/de/themen/ernaehrung/kita-isst-besser/angebote-zur-ernaehrungsbildung/5-sterne-power-fruehstueck/ Kontakt: ernaehrung@mkuem.rlp.de	kostenfrei
Kochbus	Durch den Einsatz des Kochbusanhängers werden Themen wie Ernährungsbildung, regionale Wertschöpfung oder nachhaltige Landwirtschaft im Fokus einer praxisbezogenen Aktion nahegebracht. Diese Aktionen können in Kitas und Grundschulen stattfinden.	Kochausrüstung	Organisation, Einsatz und Betrieb des Kochbusses durch die Landeszentrale für Umweltaufklärung (LZU) im Rahmen der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz isst besser“ Weiterführende Informationen: https://mkuem.rlp.de/themen/ernaehrung/kochbus-1	kostenfrei, Besorgung von Lebensmitteln durch die Bildungseinrichtung
Projekt „Milch und mehr für Schulen und Kitas“	Botschafter: innen der MILAG e.V. können für Kitaeinsätze (mit Theorieteil und Frühstück) gebucht werden. Kinder erhalten Informationen zum Leben der Kuh, dem Weg der Milch, der Weiterverarbeitung des Rohproduktes, den Inhaltsstoffen und deren Wirkung auf den menschlichen Körper sowie Auskünfte zu Milchprodukten und	Arbeitsmaterialien und Frühstück	MILAG e.V. www.milag.net/projekt-milch-an-schulen.htm	kostenfrei

	deren Herstellung. Die Kinder haben durch das Erzählen eigener Erfahrungen und durch das Erarbeiten in Gruppenarbeit die Möglichkeit, sich aktiv an der Unterrichtsgestaltung zu beteiligen.			
Projekt „Her mit dem Gemüse!“	Für Kindergartenkinder im Alter ab 5 Jahren Die Fachfrauen der LandFrauen bieten Kitas drei Einheiten à 90 Minuten an: Zum Einsatz kommen Texte aus dem Bilderbuch „Bert, der Gemüsekobold“, eine Stoffpuppe und die Ernährungspyramide. Bei jedem der drei Termine wird mit den Kindern etwas zubereitet, ob Brotgesichter, Knuspermüsli oder Gemüsewaffeln. Ein Elternabend dient zum Austausch von Tipps und „Tricks“ bei der Kinderernährung.	Arbeitsmaterialien und Lebensmittel, Elternbrief zur Information	LandFrauen Rheinland-Pfalz mit Förderung des Ministeriums für Bildung www.lwk-rlp.de Ansprechpartner: Sonja Ziebarth Tel.: 0671 793-146 E-Mail: sonja.ziebarth@lwk-rlp.de	kostenfrei Lebensmittel und Arbeitsmaterialien werden von den Fachfrauen mitgebracht.
Projekt KinderGartenpaten	Neben dem Gärtnern geht es auch um die Verwertung und die Zubereitung der Gartenprodukte mit den Kindern.		Das Projekt „KinderGartenpaten“ für Kitas wird von der der NABU Rheinland-Pfalz im Auftrag der Landeszentrale für Umweltaufklärung (LZU) Rheinland-Pfalz durchgeführt. Weiterführende Informationen: https://kindergartenpaten.jimdofree.com/	
Große Erlebniskiste "Ernährung"	Erzieher: innen und Lehrer: innen sowie weitere pädagogische Fachkräfte können die Kiste bei der LZG ausleihen und für die Arbeit mit Kita- und Grundschulkindern einsetzen. Die darin enthaltenen Materialien ermöglichen, Ernährung mit allen Sinnen zu erleben. Es kann gesungen, gespielt, gelesen und getüftelt werden. Manches regt zum Nachdenken an, manches lädt zum Ausprobieren ein.	Ausleihbares Medium	Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V Ansprechpartner: Monika Kislik Tel.: 06131 2069-22 E-Mail: mkislik@lzg-rlp.de https://lzg-rlp.de/de/erlebniskiste-ernaehrung.html	Die Transportkosten (30 - 40 €) werden der Einrichtung in Rechnung gestellt. Selbstabholung ist möglich.

Tag der Kitaverpflegung	Deutschlandweit setzen Kitas am Tag der Kitaverpflegung (im Mai) ein Zeichen dafür, kulturelle und kulinarische Vielfalt gemeinsam zu erleben. An diesem Aktionstag kommen Erzieher*innen, Eltern und Kinder sowie Essensanbieter zusammen und machen sich für die Verbesserung der Kitaverpflegung stark. Unterstützt wird die Arbeit vom Nationalen Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ).	Aktion / Materialpaket	Organisation durch die Vernetzungsstelle Kitaverpflegung am Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz am DLR Westerwald-Osteifel: www.kitaverpflegung.rlp.de Ansprechpartner: Franziska Still Tel.: 02602 9228-1170 E-Mail: kitaverpflegung@dlr.rlp.de	kostenfrei
Lernort Bauernhof Rheinland-Pfalz	Ca. 30 landwirtschaftliche Betriebe stehen als Lernorte zur Verfügung. Ziel: Verständnis für den Wert der Lebensmittel und für das Wirtschaften in und mit der Natur wecken und Landwirtschaft mit allen Sinnen erfahren. Themen aus den Bereichen Landwirtschaft, Lebensmittelproduktion, -vermarktung und –verbrauch, aber auch Naturerfahrungen und ein Bewusstsein für Umwelt- und Naturschutz im Umfeld der Landwirtschaft an realen Beispielen	Exkursion	Weiterführende Informationen mit Liste der Betriebe: www.lernort-bauernhof-rlp.de Kontakt: Lernort Bauernhof Rheinland-Pfalz c/o Landwirtschaftskammer RLP Organisation: Maria Caesar Tel.: 0631-84099-421 E-Mail: maria.caesar@lwk-rlp.de	Kosten je nach Angebot bei den Betrieben erfragen

Weitere Angebote zu den Themen Ernährung, Gesundheit und Landwirtschaft				
Initiative „Ich kann kochen“	Praktische Ernährungsbildung möchte Kindern im Kita- und Grundschulalter beibringen, wie gut eine vielseitige Ernährung schmeckt und wie viel Spaß der genussvolle Umgang mit frischen Lebensmitteln macht. Das Prinzip: In kostenfreien Fortbildungen werden pädagogische Fach- und Lehrkräfte dafür qualifiziert, in ihren Einrichtungen Koch- und Ernährungskurse anzubieten. Neben Grundlagen zum Kochen mit Kindern, werden den Fortbildungsteilnehmer*innen Kochtechniken und Wissen über ausgewogene Ernährung vermittelt. Über das Online-Portal der Initiative können Tipps und Materialien für die pädagogische Praxis, darunter ein Vorschlag für einen 10- teiligen Einsteiger-Kochkurs mit Kindern, abgerufen werden. Die Anmeldung erfolgt über die Website der Initiative. Die Fortbildung zum so genannten Genussbotschafter steht allen interessierten pädagogischen Fach- und Lehrkräften offen, die mit Kita- und Grundschulkindern arbeiten. Die Fortbildungen finden seit April 2020 online statt. In einer Mischung aus Webinaren und interaktiven Selbstlernmodulen erhalten die Teilnehmenden relevantes Fachwissen und Praxisanregungen. Nach einigen Monaten Praxiserfahrung können alle Genussbotschafter*innen zusätzlich an einer Aufbaufortbildung teilnehmen.	Fortbildung und Bildungsmaterialien	Ernährungsinitiative der Sarah Wiener Stiftung und BARMER https://ichkannkochen.de/mitmachen/ Mehr Infos unter: www.barmer.de www.sarah-wiener-stiftung.de	kostenfrei Fortbildungs-teilnehmer:innen können 500 Euro für Lebensmittel für eigene „Ich kann kochen!“-Projekte erhalten.
AckerRacker	Bildungsprogramm für Kitas Spielerisch erlernen Kinder zwischen 3 und 6 Jahren den Gemüseanbau. Erzieher: innen werden im Rahmen von Fortbildungen geschult.	Anbauplanung und Hilfe bei Acker-einrichtung, Saatgut und Jungpflanzen, kindgerechte Begleitmaterialien	Acker e.V. https://www.acker.co/ackerracker Mail: info@acker.de	kostenpflichtig (mit Eigenanteil)

Arbeitshilfen und Bildungsmaterialien für Kitas				
Tischaufsteller „Ernährungsbildung leicht gemacht“	Nach dem Motto „Von Kitas für Kitas“ gibt der Tischaufsteller praxistaugliche Anregungen, wie Ernährungsbildung im Kita-Alltag anschaulich und einfach erlebbar gemacht werden kann. Die einzelnen Beiträge orientieren sich an den Themenblöcken Obst- und Gemüsegarten, Ernährung und Gesundheit, Rezeptideen, Frühstück und dazugehörige Praxistipps. Die Vorderseiten des Tischaufstellers richten sich durch die bildliche Gestaltung an Kinder und regen zum Nachmachen an. Die Rückseiten des Tischaufstellers zeigen den Erzieher*innen auf, welche Lernerfahrungen den Kita-Kindern durch die Betrachtung und Umsetzung der Praxisbeispiele vermittelt werden können.	Tischaufsteller (DIN A3)	Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität (MKUEM) https://mkuem.rlp.de/themen/ernaehrung/kita-isst-besser/angebote-zur-ernaehrungsbildung/tischaufsteller	kostenfrei
Lebensmittelsteckbriefe für Obst, Gemüse und Milch	Für Akteure im Schulbereich: Insgesamt 13 Steckbriefe vermitteln kinderecht Informationen über saisonale und regionale Obst- und Gemüsesorten sowie zur Milch und liefern gleichzeitig eine ordentliche Portion Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und Lösen der Rätsel. Die Herkunft, der ernährungsphysiologischer Wert sowie die Zubereitungsmöglichkeiten der Lebensmittel stehen dabei im Fokus.	einzelne Steckbriefe DIN A4 als Download	Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität (MKUEM) Download unter: https://mkuem.rlp.de/themen/ernaehrung/schule-isst-besser/steckbriefe-fuer-obst-und-gemuese	kostenfrei
Arbeitshilfen für den Unterricht – Themenbereich Ernährung	Auswahl von Fachliteratur aus dem Themenfeld Ernährung für die Unterrichtsvorbereitung, den Fachschulunterricht, Materialien für den Einsatz in der Kita sowie Grundlagen Themenschwerpunkte: Ernährungsbildung, praktische Ernährungsbildung, Nachhaltigkeit, Ernährungsempfehlungen, Mahlzeitengestaltung	Medienübersicht als Download (2022)	IN FORM Projekt „Stärkung des Themenbereichs Ernährung in der Erzieherinnen- und Erzieherausbildung“ des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (MLR) https://mlr.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/m-mlr/intern/dateien/publikationen/Arbeitshilfen_Ernaehrung.pdf	kostenfrei

Ideensammlung zum Tag der Kitaverpflegung	Die Ideensammlung liefert einfache und wirksame Tipps für die Umsetzung von Ernährungsbildung und Speiseplangestaltung in der Kita	Download (2022)	Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Brandenburg https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/wp-content/uploads/VNS_Ideensammlung_Online_25MB.pdf	kostenfrei
Ausmalbilder rund um unser Essen	Mit Ausmalbildern mit Kindern ins Gespräch kommen: über die Natur, den Einkauf, die Arbeit in der Küche und gemeinsames Essen	Download	Bundeszentrum für Ernährung Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn https://www.bzfe.de/bildung/material-fuer-kita-und-tagespflege/ausmalbilder/	kostenfrei
Wimmelposter zum Thema Ernährung	Mit diesem großen Wimmelposter wird das Thema der ausgewogenen Ernährung ganz anschaulich. Das Poster lädt Kinder bis drei Jahre zum Entdecken und Erzählen ein - ob mit der Kindertagespflegeperson, den Eltern oder mit anderen Kindern. Das Poster zeigt viele Situationen und viele Lebensmittel, die junge Kinder aus ihrem Alltag wiederkennen. Passend dazu gibt es ein Aufdeckspiel. Auf den Kärtchen können die Kinder insgesamt 24 Motive des Posters wiederentdecken.	Poster, 60 x 90 cm, auch als Download, Aufdeckkarten als Download	Bundesverband für Kindertagespflege Poster: https://www.bvktp.de/service-publikationen/publikationen/wimmelposter-ernaehrung/ Aufdeckspiel: https://www.bvktp.de/service-publikationen/publikationen/aufdeckspiel-ernaehrung/	kostenfrei, zzgl. Versandkosten bei Posterbestellung
Illustration „Gemeinsam Vielfalt entdecken: Saisonales Obst und Gemüse“	Ernährungsbildung im Jahreszeitenverlauf Welches Obst und Gemüse hat gerade Saison? Was kennen die Kinder schon und was mögen sie besonders gern? Welche leckeren Speisen lassen sich aus Obst und Gemüse zubereiten? Was wächst vielleicht sogar im Garten oder auf dem Balkon der Betreuungseinrichtung oder zuhause? Bei der Betrachtung der Illustration können Fachkräfte gemeinsam mit den Kindern vielfältige Fragen zum heimischen Obst- und Gemüseangebot thematisieren. Die auf dem Bild gezeigte Gruppe von Jungen und Mädchen begleitet die Kinder dabei durch das Jahr.	DINA3-Poster und Arbeitshilfe als Download	Bundeszentrum für Ernährung in Zusammenarbeit mit dem Nationalen Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn www.BLE-Medienservice.de 1. Auflage 2022, Bestell-Nr. 0586 Nähere Informationen unter: https://www.nqz.de/service/aktuelles/neues-material-kindertagesbetreuung-illustration-zu-saisonalem-obst-und-gemuese	kostenfrei

Schmecken mit allen Sinnen – Der Feinschmeckerkurs für 4 - bis 7-Jährige	Hier geht es um Geschmackserlebnisse für 4- bis 7-Jährige. In sechs kleinen Einheiten erweitern die Kinder über einfache Sinnesschulungen ihren Geschmack, lernen zu genießen, ihre Empfindungen auszudrücken und die Lebensmittel wertzuschätzen. Kinder werden animiert, ihr Essen unter die Lupe zu nehmen, Essenswünsche zu äußern, mitzumachen in der Küche und das Essen mit allen Sinnen in schöner Atmosphäre zu genießen.	Unterrichtsmaterial mit 9 Kopiervorlagen und 1 Begleitheft	Bundeszentrum für Ernährung Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn www.BLE-Medienservice.de 2. Auflage 2019, Bestell-Nr. 3613	6,50 € und als kostenfreier Download
So macht Essen Spaß Entdeckerheft für Kitakinder und Erstklässler	Mitmachen, probieren und selbst aktiv werden: Stickern im bunten Entdeckerheft macht Kindern Spaß! Die pfiffigen Aufgaben wecken dabei die Lust, neue Lebensmittel zu probieren, die Natur zu entdecken und oft draußen zu spielen. Viel Gesprächspotenzial steckt in den reich bebilderten Seiten im Kinderheft - ideal für Kita, Schule und zu Hause. Und das alles ohne lesen und schreiben, denn die Beschriftungen im Heft sind nur für die Großen gedacht. Das Plus für die pädagogische Arbeit: Ein kostenfreier Leitfaden im Internet mit kurzen Erläuterungen zu den Bildern, Ideen für Aktionen und zusätzlichen Arbeitsmaterialien. So lassen sich die Seiten mit noch mehr Leben füllen und mit echten Geschmackserlebnissen verknüpfen.	Heft mit: - 20 Arbeitsblättern, - 1 Stickerbogen, - 1Pädagogenbrief und Elternbrief	Bundeszentrum für Ernährung Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn www.BLE-Medienservice.de 10. Auflage 2017, Bestell-Nr. 1317	2,50 €
Brötchen, Milch und Marmelade	Kinder erkunden auf spielerische Art einen Bauernhof.	Mal- und Vorleseheft, auch als PDF-Download	Information.medien.agrar e.V. www.ima-shop.de/Broetchen-Milch-und-Marmelade	kostenfrei
Esspedition Kita - Ernährungsbildung für die Praxis Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi), Baden- Württemberg	Der Ordner liefert neben den theoretischen Grundlagen der bewussten Ernährungsbildung viele Experimente, Sinnesübungen, Spielvorschläge und Arbeitsmaterialien für die Umsetzung im Alltag.	Handbuch als Download (2016/17, Aktualisierung 2021)	Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg https://landeszentrum-bw.de/,Lde/Startseite/wir/fachinformationen_fuer_kita_und_kindertagespflege	kostenfrei

Saisonkalender für Obst und Gemüse **Poster**	Der Kalender zeigt auf, wann das Obst in unserer Region wächst und Saison hat.	DIN A2 Poster, 2 Seiten (im Taschenformat, Bestell-Nr. 3917)	Bundeszentrum für Ernährung Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn www.BLE-Medienservice.de 6. Auflage 2019, Bestell-Nr. 3488	kostenfrei
Die Ernährungspyramide **Didaktisches Poster**	Ideal zum Lehren und Lernen: Einfach, klar und anschaulich zeigt das Portionenmodell, wie viel es jeden Tag wovon sein soll. Das Poster beinhaltet verschiedene didaktische Elemente zur Vermittlung eines gesunden Essverhaltens.	DIN A1 Poster	Bundeszentrum für Ernährung Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn www.BLE-Medienservice.de 6. Auflage 2021, Bestell-Nr. 3914	kostenfrei
Lern+Staun-Karten	Mit den Lern+Staun-Karten zum Thema Ernährung lernen Kinder ab 3 Jahren Lebensmittel durch (Aus-)probieren und Zubereiten mit allen Sinnen kennen. In 32 leicht umsetzbaren Experimenten, Rezepten und Spielideen aus allen Lebensmittelgruppen werden biologische Prozesse erlebbar und die Neugier auf das geweckt, was wir zum Leben brauchen. So wird nicht nur die Grundlage für einen bewussten und gesunden Verbrauch von Lebensmitteln gelegt, sondern auch für ein erstes Verstehen naturwissenschaftlicher Phänomene.	Bildkarten mit zahlreichen farbigen Illustrationen	Ökotopia Verlag https://www.buhv.de/Kindergarten/oekotopia/ 2017, Bestell-Nr. 20864 ISBN: 978-3867024020	16,99 €
Emma und Paul-Geschichten Monika Lehner und Antje Bohnstedt	Verschiedene Bilderkartensets zum Entdecken, Erzählen und Begreifen oder mit Spielfiguren für die Erzählschiene, z. B.: Auf dem Wochenmarkt, Auf dem Bauernhof, Kochen, Im Garten	Erzählkarten/-hefte, ausgestanzte Figuren, Download-Materialien	Don Bosco Medien https://www.donbosco-medien.de/	ca. 15 bis 18 €

Memo-Spiel „Krumm und Gerade“	Ziel des Spiels ist es, Erwartungen und Sehgewohnheiten bezüglich der äußeren Form von Gemüse und Obst zu verändern.	Spielkarten als Download	Restlos Glücklich e.V. Berlin https://www.restlos-gluecklich.berlin/wp-content/uploads/2021/05/Memo-Spiel.pdf	kostenfrei
FITKID Flyer Elterninformation "Ernährungsbildung in der Familie"	Der Flyer "Ernährungsbildung in der Familie" liefert Informationen zur Ernährungs- und Geschmacksbildung. Es wird genussvolles Essen vorgelebt und täglich in der Familie umgesetzt werden kann. Der Flyer ist für Eltern geschrieben. Aber auch pädagogische Fachkräfte profitieren von den Anregungen und Empfehlungen.	Flyer Download	Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft und Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/medien/	kostenfrei
FITKID Flyer Elterninformation "Naschen und Knabbern - Maßvoll mit Genuss"	Der Flyer "Naschen und Knabbern -maßvoll mit Genuss" zeigt Strategien auf, die zu einem maßvollen Umgang mit Süßigkeiten verhelfen. Zudem werden Beispiele für angemessene Naschportionen gegeben. Der Flyer ist für Eltern geschrieben. Aber auch pädagogische Fachkräfte profitieren von den Anregungen und Empfehlungen.	Flyer Download	Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft und Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/medien/	kostenfrei
FITKID Flyer „Internationale Rezepte: Lecker, Schmecker, Weltentdecker..."	Der Flyer thematisiert begleitend zu der Rezeptreihe „Kita International" eine vegetarische Ernährung in der Kita oder Zuhause sowie die Vorteile der Geschmacksvielfalt durch multikulturelle Einflüsse. Ein Rezeptbeispiel macht Appetit auf die internationalen Zubereitungen, die ein tolerantes und weltoffenes Miteinander in der Kita fördern sollen.	Flyer Download	Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft und Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/medien/	kostenfrei

FITKID Frühstücksplan	FIT KID: Die gesund-Essen-Aktion für Kitas hat einen Frühstücksplan entwickelt, der Groß und Klein anspricht. Mit "Winnis Wurst-Brot" oder einem "Bleichgesicht" präsentiert der Plan ernährungsphysiologisch ausgewogene Rezeptideen, die Hunger auf mehr machen.	Plan in DINA4	Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft und Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/medien Bestellbar unter: www.dge-medienservice.de	kostenfrei
Fotokarten zur Lebensmittelauswahl für Krippenkinder	Die 6 Fotokarten (A4-Format) stellen für Krippenkinder die Lebensmittelgruppen Brot/Getreideflocken und Obst/Gemüse bildhaft in einer Auswahl z.T. mit Zubereitungsmöglichkeiten für unterschiedliche Entwicklungsalter dar. Die Rückseite gibt eine Übersicht über eine mögliche Auswahl an Lebensmitteln und deren jeweilige Zubereitungsart. Sie verdeutlicht, wie sich Auswahl und Zubereitungsarten im Verlaufe der Entwicklung von Essfertigkeiten und Zahnstatus verändern.	Download darüber hinaus Faltblätter, Flyer, Plakate	KErn – Kompetenzzentrum für Ernährung https://www.kern.bayern.de/shop/sonstiges/127523/index.php	kostenfrei
Das Klimafrühstück Modul 1: Kindergarten	„Das Klimafrühstück“ orientiert sich sowohl inhaltlich als auch methodisch am Konzept der Bildung für Nachhaltige Entwicklung. Es dient als Einstieg in die ausführliche Bearbeitung zum Beispiel der Themen Klimaschutz oder Ernährung. Es ist für Kinder im Alter zwischen 4 und 6 Jahren entwickelt worden und beinhaltet vielfältige altersgerechte Methoden.	Hörspiele, Spiele, Vorlesebücher und mehr, Leitfaden zum Modul 1	KATE Kontaktstelle für Umwelt und Entwicklung e.V. www.kate-berlin.de/klimafruehstueck-de.html	Vorlesebuch und Leitfaden: jeweils 7 €

Gesundes Frühstück mit Getreide im Kindergarten	Der Leitfaden mit Materialien für Erzieher*innen zu den Getreidearten Weizen, Roggen und Hafer enthält • Sachinformationen und Rezepte • Lieder und eine Vorlesegeschichte • Bastelideen, Spiele und Experimente • zwei Ausmalvorlagen und eine Elterninformation zur Ernährungsbildung im Vorschulalter rund um Brot und Brötchen, Mehl und Müsli.	Leitfaden, Spielekarten und Elternbrief als Download (2016)	GMF Vereinigung Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung GmbH www.gmf-info.de/frames.htm Auch im i.m.a-Webshop erhältlich unter: www.ima-shop.de	kostenfrei
Erlebnisordner Kita Ernährung: Lernen durch Erleben - Kinder entdecken Großes	Erlebnisideen für kleine und große Entdecker methodenreiche Ideen, die Kinder zum Erkunden und Staunen einladen – ob im Kreativatelier, im Forscherlabor, in der Kinderküche oder im Bewegungsraum zahlreiche Tipps aus der Praxis, Erweiterungsideen und Varianten für jüngere Kinder	Loseblattsammlung	Klett-Verlag, Mai 2016 www.klett-kita.de Bestell-Nr. 85000	24,95 €
Knollig, kerngesund und kreativ: Die Kartoffel und ihre Kollegen Andrea Schaffrath	Den Kindern werden sinnliche Erfahrungen zur Zubereitung und zum Verzehr von frischen Gemüsesorten, insbesondere der Kartoffel, ermöglicht. Bei diesem Baustein stehen vor allem die Gemüsesorten im Fokus, die hier angepflanzt und geerntet werden. Gemüsesorten, die keinen langen Transportweg bis ins Geschäft haben und somit die Umwelt nicht allzu sehr belasten.	Heft DIN A4 inklusive Audio-CD, Spiele	Bergmoser + Höller Verlag AG, Aachen, 2012 https://www.buhv.de/Kindergarten/ Artikel-Nr. 61-1204	27,00 €
Kita aktiv: Projektmappe Ernährung Maggie Jung	Projektmappe – zu allen Bildungs- und Erziehungsbereichen findet man vollständig ausgearbeitete Angebote zum Thema Ernährung für Kinder ab 2 Jahren, die ohne großen Material- und Zeitaufwand spielerisch direkt in die Praxis umgesetzt werden können.	Broschüre mit zahlreichen Kopiervorlagen	BVK Buch Verlag Kempen, 2. Auflage 2015 www.buchverlagkempen.de/shop ISBN: 978-3867402255	23,00 € (Print Version) 15,60 € (Download Version)

Hurra, es wächst! Chris Collins	In vielen tollen und leicht realisierbaren Projekten werden die Kinder selbst zu kleinen Gärtnern.	Buch	Kosmos-Verlag, 2013 ISBN: 978-3440126738	12,99 €
Mahlzeiten in der Krippe Antje Bostelmann und Michael Fink	Lernchancen erkennen und Esssituationen einfühlsam begleiten.	Buch A5 mit DVD (37 min Spieldauer)	Bananenblau Verlag, 2014 ISBN: 978-3942334372	19,80 €
155 Fünf-Minuten-Spiele für die Kita zu allen Bildungsbereichen Jackie Silberg und Sebastian Hölscher	Stichwortartig wird auf jeder Seite eines der Spiele vorgestellt, u.a. aus den Bereichen Ernährung und Bewegung. Für die meisten Spiele werden alltägliche oder gar keine Materialien benötigt.	Buch	Verlag an der Ruhr, 2015 ISBN: 978-3834626790	21,99 €
Der kleine Koch Junior Slow e.V. (Hrsg)	Viele Kinder lernen in ihren Elternhäusern kaum noch, was es heißt eine Mahlzeit aus frischen Produkten zuzubereiten. Dieses liebevoll illustrierte Mitmach-Kochbuch für Kinder versammelt die besten, beliebtesten und vielfach erprobten Lieblingsrezepte.	Buch (alternativ PDF zum Download)	Oekom Verlag, München, 2015 www.oekom.de ISBN: 978-3865817389	12,95 € (9,99 € PDF)

Empfehlungen für Kinderbücher zum Vorlesen und andere Medien (Hörspiele)				
Hörgenuss mit Kasimir (Hörspiele)	6 Abenteuergeschichten des Hasen Kasimir (im Schlaraffenland, im Gemüsedschungel, und der Super Doppel-Wobbel, im Supermarkt, bei den alten Rittern, und das Ritterturnier)	Audio Dateien mit Leitfäden und Malvorlagen als Download	Bundeszentrum für Ernährung Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn https://www.bzfe.de/bildung/material-fuer-kita-und-tagespflege/hoergenuss-mit-kasimir/ /	kostenfrei
Benja und Wuse: Essensretter auf großer Mission RESTLOS GLÜCKLICH e. V. (Hrsg.), Wenke Heuts, Inka Vigh	Eine Geschichte über den Wert von Lebensmitteln Für Kinder ab 5 Jahren	Bilderbuch	Oekom Verlag, 2021 ISBN: 978-3962382469 als Hörspiel unter: https://www.restlos-gluecklich.berlin/kinderbuch	14,00 €
Mit Bo die 4 Jahreszeiten auf dem Bio-Bauernhof erleben. Bildergeschichten für Kitas und Grundschulen	Den Kindern wird die Entstehung von Lebensmitteln vermittelt. Ökologische Höfe und Verarbeitungs- sowie Vermarktungsorte können Kindern die gesamte Wertschöpfungskette von Lebensmitteln zeigen. Im Mittelpunkt stehen die Grundlagen nachhaltiger Lebensmittelerzeugung sowie das eigene Konsumverhalten.	Bildergeschichten als Download	Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e. V. Hamburg https://www.oekomarkt-hamburg.de/schule-und-landwirtschaft/unterrichtsmaterialien/	kostenfrei
Aufklappen und Entdecken: Was passiert, wenn ich esse? Emily Bone	Dieses Buch bietet ungewöhnliche Einblicke ins Innere unseres Körpers Jeder geschluckte Bissen unternimmt eine spannende Reise durch den Körper. Unter mehr als 70 Klappen findet man heraus, was passiert, wenn man isst. Für Kinder ab 3 Jahren	Bilderbuch	Usborne Verlag, 1.Auflage 2020 ISBN: 978-1789413359	12,00 €
So wächst unser Essen Emily Bone	Fragen und Antworten zu: Wie wird aus Getreide Mehl? Wachsen Salatblätter an Bäumen? Und wieso brauchen manche Pflanzen Licht und andere Dunkelheit zum Wachsen? Für Kinder ab 4 Jahren	Bilderbuch	Usborne-Verlag, 1. Auflage 2018 ISBN: 978-1782327592	12,95 €

Wo kommt unser Essen her? Julia Dürr	Detailreiche, großformatige Bilder und leicht verständlichen Texte erklären: Woher kommen eigentlich die Lebensmittel, die auf unserem Tisch landen? Wie und wo Tomaten oder Äpfel wachsen, was passiert, bevor die Wurst in die Pelle kommt - und was das alles mit dem Klima zu tun hat? Verschiedene Produktionsabläufe werden gezeigt: der Weg der Milch auf einem Bauernhof und in einem Milchbetrieb oder wie das Brot in der Backstube und wie es in der Backfabrik entsteht, Fischfang und Fischzucht. Für Kinder ab 3 Jahren	Sachbilderbuch	Beltz & Gelberg Verlag, 2020 ISBN: 978-3407758163	18,00 €
So schmeckt die Welt Beth Walrond	Gerichte, Traditionen, Tischkulturen und Festlichkeiten aus aller Welt erkunden: Jede Festlichkeit wird mit vielen Informationen zu traditionellen, landestypischen Speisen vorgestellt und jedes Kapitel wird durch eine Landkarte eingeleitet. Für Kinder ab 5 Jahren	Sachbilderbuch	Die Gestalten Verlag, 2019 ISBN: 978-3899558173	24,90 €
Alles lecker - Von Lieblingsspeisen, Ekelessen, Kuchendüften, Erbsenpupsen, Pausenbroten und anderen Köstlichkeiten Monika Osberghaus und Anke Kuhl	Wer isst was und wer frisst wen? Was finden wir eklig? Wann und wo genießen wir welches Essen besonders, und warum lieben alle Kinder auf der ganzen Welt Süßigkeiten? Wo kommen die Tischmanieren her, und warum gelten in fremden Ländern andere? Für Kinder ab 4 Jahren	Sachbilderbuch	Klett Verlag (6. Auflage, 2022) ISBN: 978-3954700578	15,00 €

Tinkas Tomaten Sanne Dufft	Geschichte um Tinka, die von ihrem Opa ein paar Tomatensetzlinge geschenkt bekommt. Tinka muss sich gut um sie kümmern, damit aus diesen kleinen grünen Trieben rote Tomaten werden. Für Kinder ab 4 Jahren	Bilderbuch	Urachhaus Verlag (2. Auflage 2022) ISBN: 978-3825152284	16,00 €
Danke, kleiner Apfel Brigitte Weininger und Anne Möller	Äpfel sind süß, saftig und sehr gesund. In jedem Apfel ist ein kleiner Stern versteckt. In der Sternenkammer schlafen die brauen Kerne, die dereinst zu prächtigen Apfelbäumen wachsen und Blüten tragen, aus denen wiederum knackige Früchte reifen. Für Kinder ab 4 Jahren	Sachbilderbuch	NordSüd Verlag, 2010 ISBN: 978-3314018060	14,00 €
Igel Igor mag das nicht! Andrea Reitmeyer	Igel Igor isst nur Erdbeeren. Aber für den Winterschlaf kann man damit keine Reserven anlegen und in der kalten Jahreszeit gibt es diese Früchte nicht. Ein Eichhörnchen teilt seine Vorräte mit ihm und er lernt leckere, neue Lebensmittel kennen. Für Kinder ab 3 Jahren	Bilderbuch	Jumbo Verlag, 2014 ISBN: 978-3833732355	14,00 €
Kochen mit Pettersson und Findus: Ein Familienkochbuch Anne Tüllmann und Sophie Härtling-Reine	Bilderbuch mit Rezepten für das ganze Jahr Für Kinder ab 5 Jahren	Bilderbuch	Oetinger Verlag, 2004 ISBN: 978-3789143212	15,00 €
Neues aus dem Bahnhof Bauch Anna Russelmann	In Julias Bauch ist die Hölle los. Sie ist zu faul zum Kauen, und die Bäuchlinge müssen die großen Brocken klein hacken. Außerdem isst Julia dauernd so ungesunde Sachen. Wann sagt ihr jemand, wie man sich richtig ernährt? Für Kinder ab 3 Jahren	Bilderbuch	Nord-Süd-Verlag, 2007 ISBN: 978-3314015816	15,00 €

Unser Essen Doris Rübel	Band 19: Wieso? Weshalb? Warum? Viele beantwortete Fragen rund um die Ernährung, ein großformatiges Poster und überraschende Klappen machen das interessante Thema Essen für Kindergartenkinder ganz lebendig. Für Kinder ab 3 Jahren	Bilderbuch	Ravensburger Verlag, 2002 ISBN: 978-3473332625	14,99 €
Was essen wir? Doris Rübel	Band 53: Wieso? Weshalb? Warum? Geschmäcker sind verschieden und essen macht Spaß. Kinder von 2 bis 4 Jahren erfahren, wie unterschiedlich unsere Lieblingsessen sind, warum wir essen und trinken, wo Obst und Gemüse wachsen und von welchen Tieren unser Essen stammt. Das Buch zeigt auch, wie Kinder in der Küche mithelfen können und wie schön ein Picknick ist. Für Kinder ab 2 Jahren	Bilderbuch	Ravensburger Verlag, 2015 ISBN: 978-3473328994	11,99 €
Wir Kinder vom Hof – Entdeckt mit uns die Landwirtschaft Brigitte Laarmann	Ein bebildertes Sachbuch über moderne Landwirtschaft und das Landleben heute. Dabei werden viele Zusammenhänge kindgerecht erklärt. Für Kinder ab 5 Jahren	Sachbilderbuch	Landwirtschaftsverlag, 2015 ISBN: 978-3784353920	22,00 €

Stand: 09/2023