

# Ernährungsbildungsangebote für die Kita - Ein Überblick -

Diese Blitzlichter entstanden im Rahmen unseres Netzwerk-Dialogs am 19.10.2023 in Potsdam, bei dem Netzwerk-Partner\*innen und Multiplikator\*innen aus der Praxis für einen Fachaustausch zum Thema „Ernährungsbildung & Kita-Verpflegung gemeinsam denken und zukunftsfähiger gestalten“ zusammen kamen.

*Es besteht kein Anspruch auf  
Vollständigkeit.*



1

In Kooperation mit:

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

Gefördert durch:

  
LAND  
BRANDENBURG  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Integration  
und Verbraucherschutz

  
LAND  
BRANDENBURG  
Ministerium für Bildung,  
Jugend und Sport

  
**Projekt**agentur  
Gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung  
von Bildung, Kultur und Umweltschutz (PA Berlin) mbH

# Thematische Einordnung: Kitaverpflegung und Ernährungsbildung

DGE-Qualitätsstandard:

[https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user\\_upload/medien/DGE-QST/DGE\\_Qualitaetsstandard\\_Kita.pdf](https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf)



**Kitaverpflegung:**  
gesundheitsförderlich,  
nachhaltig & lecker

**Ernährungsbildung:**  
Alltagintegriert, nachhaltig &  
verantwortungsbewusst,  
selbstbestimmt & genussvoll

**unser  
kita  
essen**

**Qualitätsentwicklung &  
Professionalisierung:**  
In kleinen, individuellen Schritten  
den Ist-Stand optimieren,  
Kompetenzzuwachs

**BNE:**  
Ganzheitlicher Ansatz,  
zum zukunftsfähigen  
Denken & Handeln  
befähigen



# Ernährungsbildung – Definitionen

nach NQZ

**Ernährungsbildung** = lebensbegleitender Aneignungsprozess ernährungsassoziierter Kompetenzen\* im Hinblick auf individuelle, soziale und gesamtgesellschaftliche Ernährungszusammenhänge.

- formale Ernährungsbildung = in Bildungsinstitutionen curricular definierter, zielorientierter Kompetenzerwerb
- informelles Ernährungslernen = nichtdidaktisch organisiertes Lernen in alltäglichen Lebenszusammenhängen

**\*Ernährungskompetenz** = die Fähigkeit, theoretische Kenntnisse und praktische Fertigkeiten im Ernährungsalltag in angemessenes Handeln umzusetzen, d. h. sein Ernährungsverhalten selbstbestimmt, verantwortungsbewusst, nachhaltig und mit Genuss zu gestalten.

# Fokus Ernährungsbildung

## die Netzwerkpartner stellen sich vor



### Ernährungsbildung vor Ort

- Bundeszentrum für Ernährung & NQZ
  - Essen Wissen – Stiftung Eildermann
  - Expika
- + Restlos Glücklich e.V.

### Fachkräfte fit machen

- AckerRacker
- Verbraucherzentrale Brandenburg
- Ich kann kochen! – Sarah Wiener Stiftung

### Präventionsprogramme nutzen

- Kita mit Biss
- AOK – Jolinchen Kids

# BZfE und NQZ

Mit diesen **Maßnahmen** unterstützen wir die **Ernährungsbildung** in Brandenburger Kitas:

- Das Referat Ernährungsbildung (BZfE) bietet
  - Unterrichtskonzepte sowie handlungs- und lebensweltorientierte Bausteine und Materialien für die pädagogische Arbeit
  - Fachinformationen und kostenfreie Fortbildungen zu (ausgewählten) Materialien
- Das Nationale Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ)
  - koordiniert und bündelt bestehende Maßnahmen und Initiativen rund um gutes Schul- und Kitaessen
  - Arbeitshilfe-Datenbank

Diese **Schnittstellen** zur **Kita-Verpflegung** sehen wir dabei:

- die Mahlzeit als Bildungsort
  - Sinnesschulung
  - (neue) Lebensmittel erfahren
  - Alltagswissen
  - Tischgespräche
- Mitbestimmung der Kinder bei Themen rund um die Verpflegung

**Kontakt:** Dr. Henrike Schönau ([Henrike.Schoenau@ble.de](mailto:Henrike.Schoenau@ble.de))  
[www.bzfe.de/bildung](http://www.bzfe.de/bildung)

# Stiftung Eildermann – Essen Wissen



Mit diesen **Maßnahmen** unterstützen wir die **Ernährungsbildung** in Brandenburger Kitas:

- Schulungen und Kochkurse für Kinder, Eltern und Pädagog\*innen
- Anleitung zur Verwertung geretteter Lebensmittel
- Ausbildung zum/zur ESSEN WISSEN Botschafter\*in
- Koch- und Schulungszentrum
- Kochbus und Backbus

Diese **Schnittstellen** zur **Kita-Verpflegung** sehen wir dabei:

- Unterstützung in der Speiseplangestaltung
- Hilfestellung für die Produktion gesunder Mahlzeiten
- Interaktion mit allen Akteur\*innen: Eltern, Küchenpersonal, Pädagog\*innen

**Kontakt:** Anna Jäsche // [anna.jaesche@essen-wissen.de](mailto:anna.jaesche@essen-wissen.de)  
<https://essen-wissen.de/>

# Bildungsprogramm "5 Zwerge"



WIR SIND

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

Mit diesen **Maßnahmen** unterstützen wir die **Ernährungsbildung** in Brandenburger Kitas:

## Workshops

### Ernährungsworkshop »5 Zwerge«

- Mit Erklärvideos, Bewegungsliedern & Spielen erklären die 5 Zwerge den Kindern wie wichtig und wie lecker - gesunde Ernährung ist. Schwerpunkt ist die Ernährungsempfehlung »5 am Tag«.

### Erlebnistag im REWE Markt »Gesundes Frühstück «

- Die Vorschulgruppe geht auf Entdeckungsreise im REWE Markt. Spielerisch und erlebnisreich lernen die Kinder die Bestandteile eines gesunden Frühstücks kennen.

## Bildungsmaterialien

### Rätselheft »5 Zwerge«

- Rätselspaß mit den 5 Zwergen und Wissenserweiterung rund um Obst- und Gemüse.

### AktioKit »Gesund durch den Tag«

- Anleitungen für Experimente, Spiele, Mitmach-Hefte und Vorlagen für Gruppenarbeiten. Schwerpunkt ist die Wissensvermittlung zur Ernährungspyramide.

Diese **Schnittstellen** zur Kita-Verpflegung sehen wir dabei:

- Kinder machen positive Erfahrungen mit gesunden Lebensmitteln
- Förderung der Akzeptanz der pflanzenbetonten Kitaverpflegung

**Kontakt:** Marianne Härzschel - [info@expika.de](mailto:info@expika.de) - [www.expika.de](http://www.expika.de)

# RESTLOS GLÜCKLICH e. V. „Bis auf den letzten Krümel“



Mit diesen **Maßnahmen** unterstützen wir RESTLOS GLÜCKLICH e. V. **Ernährungsbildung** in Brandenburger Kitas:

- Bildungsmaterialien aus unserem 10-wöchigen Bildungsprojekt zum Thema Lebensmittelwertschätzung und Abfallvermeidung in der Kita: Fokus Vorschule
  - Online abrufbar in unserer [digitalen Krümelkiste](#)
- [Bildungsnewsletter „Krümel-Kit“](#) mit Hintergrundinformationen, Bastel- und Kochanleitungen sowie spannende Exkursionstipps, wie mit Kindern das Thema Lebensmittelwertschätzung an konkreten Beispielen spielerisch erforscht werden kann
- [Fortbildungen](#): *„Was hat unser Essen mit der Umwelt und dem Klima zu tun? Gesundheitsförderliche und klimaverträgliche Ernährungsbildung in der Kita“* für pädagogische Fachkräfte



Diese **Schnittstellen zur Kita-Verpflegung** sehen wir dabei:

- Bildungsmaterialien zur gesunden und klimafreundlichen Ernährung
- Umgang mit Lebensmittelabfällen
- Impulse zur Lebensmittelwertschätzung

**Kontakt:** [kitaprojekt@restlos-gluecklich.berlin](mailto:kitaprojekt@restlos-gluecklich.berlin)  
<https://www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt>



# Fokus Ernährungsbildung

## die Netzwerkpartner stellen sich vor



### Ernährungsbildung vor Ort

- ✓ Bundeszentrum für Ernährung & NQZ
- ✓ Essen Wissen – Stiftung Eildermann
- ✓ Expika

### Fachkräfte fit machen

- AckerRacker
- Verbraucherzentrale Brandenburg
- Ich kann kochen! – Sarah Wiener Stiftung

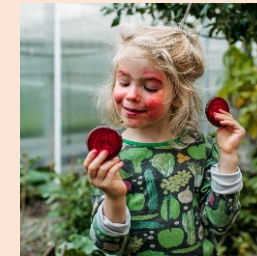
+ Initiative ü3  
+ FÖL – Bio kann jeder

### Präventionsprogramme nutzen

- Kita mit Biss
- AOK – Jolinchen Kids

Mit diesen **Maßnahmen** unterstützen wir die **Ernährungsbildung** in Brandenburger Kitas:

- Eigener Gemüsegarten auf dem Kitagelände selbst
- Kinder bauen mind. ein Jahr ihr eigenes Gemüse an
- Naturerfahrungsort entsteht
- Mit allen Sinnen Lebensmittel und Natur erleben
- Ackern mit Wirkung: Selbstwirksamkeit, Verantwortungsbewusstsein, viel Bewegung, Teamwork, Begeisterung, Wissen
- Kennenlernen von Gemüse- und Sortenvielfalt
- Nähe zur Natur und Lebensmitteln



Diese **Schnittstellen zur Kita-Verpflegung** sehen wir dabei:

- Frisches Gemüse für Frühstück/Vesper oder direkt Naschen vom Acker
- Saisonales Kochbuch
- Große Ernte kann direkt in Kita einfach verarbeitet werden

**Kontakt:** *Marta Stypa & Barbara Nikolic*  
(Netzwerk Region Ost),  
[m.stypa@acker.co](mailto:m.stypa@acker.co) & [b.nikolic@acker.co](mailto:b.nikolic@acker.co)  
<https://www.acker.co/ackerracker>



Mit diesen **Maßnahmen** unterstützen wir die **Ernährungsbildung** in Brandenburger Kitas:

- Fortbildungsangebote für pädagogische und/oder hauswirtschaftliche Fachkräfte
  - Ideen zur Umsetzung von Ernährungsbildung im Kita-Alltag
  - Was und wie viel sollen Kinder essen?
  - Zucker in der Kita - (K)ein Problem!?
  - Allergen-Management in der Kita
- Infotische bei Kita-Festen / Elternabende
- Projekt „Gut Essen macht stark“ für Kitas in Sozialen Quartieren

Diese **Schnittstellen** zur **Kita-Verpflegung** sehen wir dabei:

- Praxisnahes und ergänzendes Fortbildungsangebot
- Erweiterung des Angebotsspektrums
- Essenszeit ist Bildungszeit

**Kontakt:** Carola Clausnitzer, [c.clausnitzer@vzb.de](mailto:c.clausnitzer@vzb.de),  
[Individuelle Angebote für Erzieher:innen \(verbraucherzentrale-brandenburg.de\)](http://www.verbraucherzentrale-brandenburg.de)

# Sarah Wiener Stiftung/Ich kann kochen!



Mit diesen **Maßnahmen** unterstützt Ich kann kochen!  
**Ernährungsbildung** in Brandenburger Kitas:

- Fortbildungen zur praktischen Ernährungsbildung für pädagogische Fachkräfte und Hauswirtschaftskräfte aus Kitas
- Online Portal mit digitalen Selbstlernangeboten, Bildungsmaterial und Rezepten
- Förderung von Lebensmittel von bis 500 € für alle Einrichtungen mit eine:r Genussbotschafter:in
- Digitales Angebot für Familien zum Thema Kochen Essen mit Kindern

Diese **Schnittstellen**  
**zur Kita-Verpflegung**  
sehen wir dabei:

Das gemeinsame Essen als täglich wiederkehrender Moment in der Kita bietet viele Möglichkeiten für die Gestaltung von Bildungsmomenten. Ich kann kochen! unterstützt dabei Mahlzeitsituationen für praktische Ernährungsbildung zu nutzen.

**Kontakt:** Marcel Oschmann [m.oschmann@sw-stiftung.de](mailto:m.oschmann@sw-stiftung.de)  
[www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de)

# Initiative ü3 – gesund – essen -lernen



**BARMER**

Mit diesen **Maßnahmen** unterstützt die Initiative ü3 - gesund - essen - lernen **Ernährungsbildung** in Brandenburger Kitas:

- Vorträge, digital
- Coaching zur Organisationsentwicklung: Qualitätsentwicklung des Verpflegungsangebots und Verknüpfung mit Ernährungsbildung (z.B. Partizipation, Sinnesorientierung, Kennen lernen von Lebensmitteln, Esskultur)
- Mahlzeitensupervision und Anleitung von pädagogischen Fachkräften zur pädagogischen Begleitung von Mahlzeiten

Diese **Schnittstellen zur Kita-Verpflegung** sehen wir dabei:

- Je vielfältiger und gesundheitsförderlicher das Lebensmittelangebot, desto leichter können die Kinder gesundheitsförderliche LM kennen und lieben lernen
- Beteiligung an der Mahlzeitenzubereitung befähigt Kinder zur eigenständigen Zubereitung.

**Kontakt:** Dr. Dorle Grünewald-Funk, [post@initiative-ue3.de](mailto:post@initiative-ue3.de),  
<https://initiative-ue3.de/index.php>

# Bio kann jeder

## – nachhaltig Essen in Kita und Schule



Mit diesen **Maßnahmen** unterstützen wir **Ernährungsbildung** in Brandenburger Kitas:

- Seit 2004 finden mehrmals im Jahr Workshops für Kitas im Themenfeld nachhaltige Ernährung statt
- Teilnehmende sind: Kitaleitungen, Erzieher\*innen, Köche und Köchinnen, interessierte Eltern
- Ziel ist es das Verpflegungsangebot für Kinder nachhaltiger zu gestalten und den Bio-Anteil zu erhöhen
- Dabei wird Personal in Themenbereichen geschult, wie: DGE-Standards, Bio-Lebensmittel, Wirtschaftlichkeit, Umstellung des Speiseplans hin zu mehr Bio, Einkauf, Nachhaltigkeit
- Die Workshops bestehen aus Theorie und Praxis (bspw. gemeinsame Kochaktion, Besichtigung ökologisch wirtschaftender Betriebe)



Diese **Schnittstellen zur Kita-Verpflegung** sehen wir dabei:

- Direkte Ansprache von Entscheidungsträgern
- Coaching von Küchenteams
- Ernährungsbildung

**Kontakt:** Constantine Youett // [c.youett@foel.de](mailto:c.youett@foel.de) &

Laura Goforth // [l.goforth@foel.de](mailto:l.goforth@foel.de)

<https://www.bio-berlin-brandenburg.de/arbeitsbereiche/bio-kann-jeder/>

# Fokus Ernährungsbildung

## die Netzwerkpartner stellen sich vor



### Ernährungsbildung vor Ort

- ✓ Bundeszentrum für Ernährung & NQZ
- ✓ Essen Wissen – Stiftung Eildermann
- ✓ Expika

### Fachkräfte fit machen

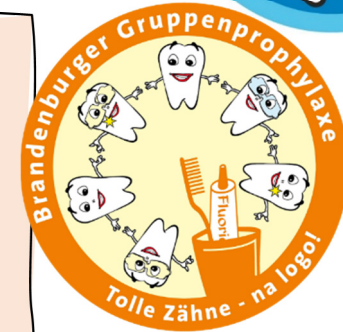
- ✓ AckerRacker
- ✓ Verbraucherzentrale Brandenburg
- ✓ Ich kann kochen! – Sarah Wiener Stiftung

### Präventionsprogramme nutzen

- Kita mit Biss
- AOK – Jolinchen Kids

# Präventionsprogramm „Kita mit Biss“

im Rahmen der Brandenburger Gruppenprophylaxe gem. § 21 SGB V



Mit diesen **Maßnahmen** unterstützen die Zahnärztlichen Dienste der Gesundheitsämter **Ernährungsbildung** in Brandenburger Kitas:

- Beratung und Schulung von pädagogischen Fachkräften sowie
- Mit-Gestaltung von z.B. thematischen Elternabenden oder Projektangeboten

Sie begleiten und unterstützen die Kitas außerdem bei der Umsetzung der Handlungsleitlinien des Präventionsprogrammes „Kita mit Biss“.

Die „Kita mit Biss“

- **gestaltet den Vormittag zuckerfrei:**
  - bietet ein gesundes Frühstück an.
  - reicht vorwiegend kauintensive Obst- und Gemüse-Zwischenmahlzeiten.
  - bietet den Kindern ungesüßte Getränke an.
- **fördert das Abstellen von Lutschgewohnheiten.**
  - verzichtet frühestmöglich auf Nuckelflaschen und Trinklerngefäße
- **bietet tägliches Zahnputztraining mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste.**

Diese **Schnittstellen** zur **Kita-Verpflegung** sehen wir dabei:

- Zuckerfreier Vormittag
- Kopplung Essen/ Zahnputz-Training als feste Routine im Kita-Alltag
- Beratung/ Schulung zum Thema (zahn-)gesunde Ernährung

**Kontakt:** Bettina Bels

[www.brandenburger-kinderzaehne.de](http://www.brandenburger-kinderzaehne.de)





Mit diesen **Maßnahmen** unterstützen wir **Ernährungsbildung** in Brandenburger Kitas:

- ganzheitliches Präventionsprogramm

**Ernährung Bewegung seelisches Wohlbefinden**

**Gesundheit von Erzieher\*innen Elternpartizipation**

### Impulse des Ernährungsmoduls

- Gestaltung der Kita-Umgebung (z.B. Trinkoase, Bunter Garten)
- Holz-Lok mit Lebensmittelgruppen (analog BZfE-Ernährungspyramide)
- Kartenbox „Gesund-und-lecker-Land (Essenszubereitung, Rezeptideen, Sinnes- & Wissensspiele, ...)
- Elternaktionen (z.B. Elternabende, Flaschenpost)
- Newsletter

Diese **Schnittstellen** zur **Kita-Verpflegung** sehen wir dabei:

- Schaffung von Begeisterung & Bewusstsein zum eigenen Ernährungsverhalten
- assoziatives Lernen
- didaktische Umsetzung
- Vermittlung durch Praxiserfahrung (Entdeckungsreise des Drachenkinds mit den Kindern)

# Vielfältige Ernährungsbildungsangebote

## Auf einen Nenner gebracht:

### So gelingt Ernährungsbildung



#### An den Esserfahrungen und Wünschen der Kinder anknüpfen

Jeder Tag bietet Gesprächsanlässe und Möglichkeiten, Neues anzustoßen. Horchen Sie auf das Vorwissen der Kinder und lassen Sie sie mitentscheiden.

*Welches Gemüse und Obst kennt ihr? Was gibt es in der Mensa?*

*Was wollt ihr probieren?*

#### Offen sein und nicht vorschnell werten

„Gesund“ ist für Kinder kein Grund, etwas zu essen. Zeigen Sie lieber, wie gut es Ihnen schmeckt. Seien Sie offen für persönliche Vorlieben und Abneigungen. Ohne „müssen“, „sollen“ und Verbote geht es viel besser.

*Lecker! Möchtest du auch probieren?*

*Wie schmeckt es DIR?*

#### Alle Lebensmittel und die Umwelt schätzen

Betrachten Sie mit den Kindern die Lebensmittel durch die Nachhaltigkeitsbrille. Wo geht es beim Einkauf, beim Kochen und mit Resten klimafreundlicher?

*Der schrumpelige Apfel ist zu schade für den Müll. Im Müsli schmeckt er mir prima.*

*Schaut: Die Tomaten sind unverpackt und kommen von hier.*

#### Den Kindern helfen, es selbst zu tun

Fragen beantworten und Handgriffe zeigen – das genügt. Lassen Sie die Kinder möglichst viel selber machen. Das Ergebnis muss nicht perfekt sein.

*So kannst du die Gurke klein schneiden.*

#### Positives Erleben ermöglichen

Kinder freuen sich über Lob für ihre selbstgemachten Speisen. Sie genießen es, wenn sie in fröhlicher Runde, in Ruhe und mit allen Sinnen essen können.

*Das macht ihr toll!*

*Guten Appetit!*

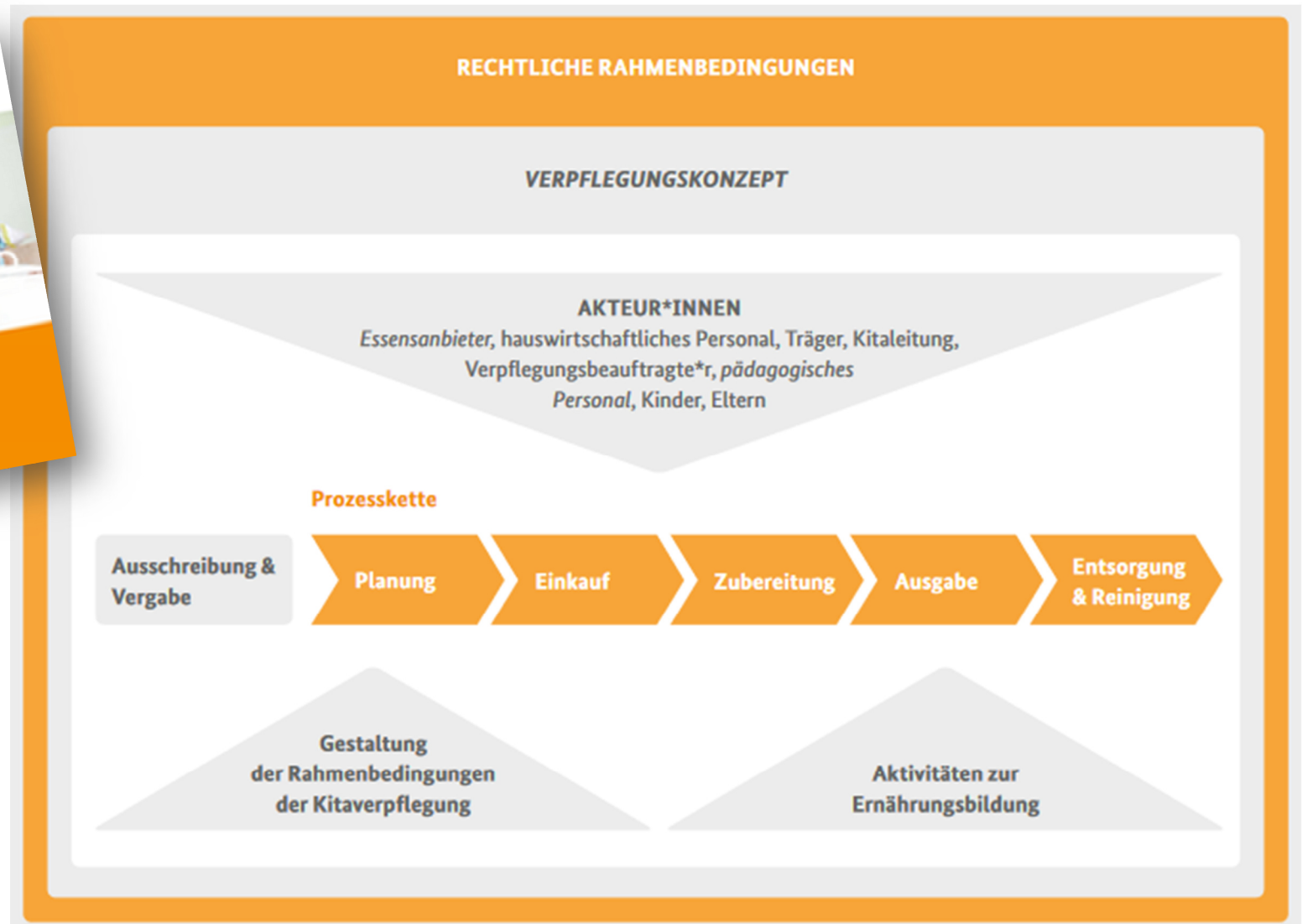
#### Zum Weitermachen motivieren

Ermutigen Sie die Kinder, die neuen Ideen nach Hause zu tragen. Sie können auch gemeinsam überlegen, was sich in der Schule verbessern lässt.

*Wen wollt ihr zu Hause mit den Gemüse-Pommes überraschen?*

*Was ist euch gut gelungen?*

# Gesundheitsförderliche & nachhaltige Kitaverpflegung



[https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user\\_upload/medien/DGE-QST/DGE\\_Qualitaetsstandard\\_Kita.pdf](https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf) (zuletzt geprüft am 13.10.2023)

# Potenziale erkennen: Mahlzeit als Bildungsort

## Spielregeln fürs Feinschmecken (Probierprinzip):



- Wir sind leise und kosten in Ruhe.
- Wir setzen alle Sinne in der folgenden Reihenfolge ein:
  - **Wie sieht es aus?**
  - **Wie riecht es?**
  - **Wie hört es sich an?**
  - **Wie fühlt es sich an? Wie fühlt es sich im Mund an?**
  - **Wie schmeckt es?**
- Wir beschreiben unsere Sinneseindrücke.



Genuss

Rituale, Regeln,  
Traditionen,  
Interkulturelle  
Erfahrungen

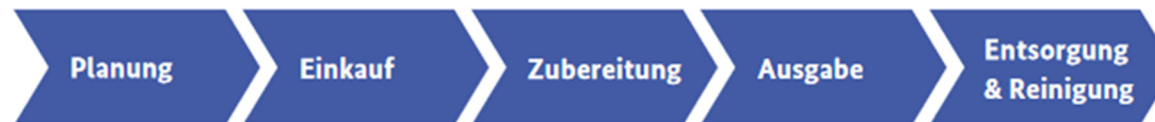


Gesprächsanlässe

Gemeinschaft & Vorbilder

Partizipation,  
Selbstwirksamkeit

### Prozesskette



Quellen: Vielfalt entdecken –rechts: <https://www.ble-medien-service.de/0586/gemeinsam-vielfalt-entdecken-saisonales-obst-und-gemuese>  
Foto und Spielregeln: <https://www.bzfe.de/bildung/material-fuer-kita-und-tagespflege/schmecken-mit-allen-sinnen/>

# Mahlzeiten-Situation: Reflektion der pädagog. Arbeit

- **BiKA-Studie (Beteiligung von Kindern im Kita-Alltag; 2021)**
  - Besonders interessant hierbei: Ergebnisse rund um die Partizipationsmöglichkeiten der Kinder während der Mittag-Essens-Situation
    - Im Abschlussbericht – Seite 39-43 + 67
    - Im Kurzbericht – Seite 25-29 + 34
  - Beide Bericht-Ausführungen stehen hier zum Download zur Verfügung:  
<https://www.kompetenznetzwerk-deki.de/material/abschlussbericht-der-bika-beteiligung-im-kita-alltag-studie.html>
- **Arbeitsbogen zur Selbstreflektion rund ums Thema Essen & Trinken**
  - Auch wenn es sich hierbei um ein Material für Kindertagespflegepersonen handelt, können Inhalte ebenso pädagogische Fachkräfte in Kitas unterstützen
  - [https://www.bvktp.de/media/selbstevaluation\\_essen\\_und\\_trinken\\_download.pdf](https://www.bvktp.de/media/selbstevaluation_essen_und_trinken_download.pdf)



# Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

## Unsere Unterstützungsangebote



- Veranstaltungsformate für verschiedene Zielgruppen
- Speiseplan & Gestaltung der Verpflegung
- Fokusthema: Zwischenverpflegung
  - Rezeptsammlung
- Ideen & Impulse „Tag der Kitaverpflegung“
  - Ideensammlung
  - Praxisbeispiele
  - Prezi „Ansätze für mehr Nachhaltigkeit in der Kitaverpflegung“
- Bundesprojekt: Weiterentwicklung UNSER KITAESSEN
  - Testphase Qualitätsmanagement-Tool UNSER KITAESSEN



<https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/kitaverpflegung/>

# Offene Fragen? - Dann kontaktieren Sie uns!



Kontakt

Nancy Berg

Projektverantwortliche Kitaverpflegung

☎ 0331-7308556

✉ [berg@vernetzungsstelle-brandenburg.de](mailto:berg@vernetzungsstelle-brandenburg.de)