

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Brandenburg

Ideensammlung zur Ernährungsbildung und Verpflegung in der KiTa

Inspirationen für die Tage der Kitaverpflegung

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


Projektagentur
Gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung
von Bildung, Kultur und Umweltschutz (PA Berlin) mbH

Ernährungsbildung mit Kindern

Ernährungsbildung in der Kita und den Kindertageseinrichtungen fördert die Entwicklung eines gesundheitsfördernden Lebensstils und hat ebenfalls Einfluss auf die Akzeptanz der angebotenen Verpflegung in der Kita sowie auf die Versorgung der Kinder im familiären Umfeld. Idealerweise ist Ernährungsbildung in der Gruppenarbeit mit der Verpflegung der Kinder verknüpft.

Ernährungsbildungsangebote sollten altersgerecht vermittelt werden und können verschiedenste Themen beinhalten. Zum Beispiel können die Lebensmittel selbst, deren Herstellung und Verarbeitung oder ihr gesundheitlicher Wert sowie der Einfluss ihres Verzehrs auf Natur, Klima oder Gesellschaft in den Fokus genommen werden. Auch der soziale Aspekt beim gemeinsamen Essen und kulturelle Unterschiede/Rituale können thematisiert werden.

Wir geben Ihnen in dieser Ideensammlung Anregungen, wie Sie in der Kindertagespflege und in Kitas Ernährungsbildung umsetzen können. Die Beispiele sind variiert und flexibel nach Ihren Ideen gestaltbar. So sind die meisten davon unter Beachtung guter Hygiene (vielleicht nach kleinen Anpassungen in der Durchführung) auch in den besonderen Zeiten der Corona-Pandemie umsetzbar.

Stand: November 2020

Bildnachweise

Vernetzungsstelle: Farbleckse S. 4 || Clker-Free-Vector-Images auf pixabay.com/de/: S. 9, S. 13; S. 16 (Schneeflocke 1); S. 17 (Eis am Stiel); Wasserspritzer S. 19 (Montage VNS); S. 24; S. 28 (Kochmütze und Backutensilien); S. 32 (Schinken) || Freepik auf www.flaticon.com: S. 18, S. 20 (Wasserglas); S. 23 (Chili-Schote); S. 26 (Blumenvase und Gedeck) || OpenClipart-Vectors auf pixabay.com/de/: S. 12 (Baguette und Brotlaib), S. 16 (Schneeflocke 2), S. 30 || vectorpocket auf www.freepik.com: S. 6, S. 11, S. 12 (Croissant), S. 14, S. 17 (Wasserglas), S. 20 (Limette), S. 36 (Dialog) || Gundars Strazdins auf pixabay.com/de/: S. 12 || eommina auf pixabay.com/de/: S. 17 (Getränk) || Stampf auf pixabay.com/de/: S. 19 (Wasserhahn) || Natasha Sinagina auf [Creazilla.com](https://creazilla.com/) (CC BY 4.0): S. 23 (Zitronen) || Annalise Batista auf pixabay.com/de/: S. 23 (Cupcake) || Smashicons auf www.flaticon.com: S. 23 (Limette) || Jozef Mikulcik auf pixabay.com/de/: S. 25 || Becris auf www.flaticon.com: S. 26 (Händewaschen) || memyselfaneyeye auf pixabay.com/de/: S. 32 (Wurst) || pixsila auf pixabay.com/de/: S. 34 (Feedbacksymbol) || Bartosz Kapka auf pixabay.com/de/: S. 36 (Sprechblasen)

Inhalt

Ernährungsbildung in der KiTa

Obst und Gemüse

Nach Farben sortieren	4
Fühlen und zuordnen.....	6
Verarbeitung von Obst und Gemüse	8

Getreide und Getreideprodukte

Getreide hören, fühlen und sortieren.....	10
Mundgefühle von Getreide.....	12
Vom Korn zum... ..	14

Trinken und Getränke

Das kann Wasser	16
Wasser in unserem Körper.....	18
Getränke herstellen	20

Geschmack

Was schmeckt wie?	22
-------------------------	----

Milch

Milch und was daraus entsteht	24
-------------------------------------	----

Beteiligung

Beteiligung an der Verpflegung.....	26
Besuch eines Produzenten oder Wochenmarktes.....	28

Gesundheitsförderliche Verpflegung

Speiseplancheck	30
Ausgewogenheit von Frühstück und Vesper.....	32
Verpflegungsqualität definieren.....	34

Kommunikation zur Verpflegung

Gespräche zum Verpflegungskonzept	36
Speiseplan (neu) gestalten	38
Feedback zur Verpflegung.....	40
Fortbildungen für Mitarbeiter*innen	42
Dokumentation und Transparenz in der Verpflegung	44

Nach Farben sortieren

Einstieg

- ◆ Lebensmittel zeigen und Farbe benennen lassen:
 - „Die Gurke ist...“
 - „Der Kürbis ist...“
 - „Die Kartoffel ist...“
- ◆ Lebensmittel nennen und von den Kindern die Farbe sagen lassen.

Erhöhung des Schwierigkeitsgrads

- ◆ Welche Lebensmittel sind ... (Farbe)?
- ◆ Welche Farben können z.B. Äpfel, Möhren, Kohl, Paprika, haben?
- ◆ Mit den Kindern einen bunten Obst-/Gemüsesalat zubereiten.
- ◆ Memory mit Farben und Lebensmitteln.



Umsetzungstipps und Verknüpfung mit der Verpflegung

- ◆ Nehmen Sie Obst- und Gemüsesorten, die unterschiedliche Farben haben können (z. B. Äpfel, eine bunte Möhrenmischung, Paprika), und besprechen mit den Kindern anhand dieser Beispiele die Vielfalt von Obst und Gemüse.
- ◆ Zeigen Sie auf Bildern die farbliche Vielfalt einzelner Obst- und Gemüsesorten.
- ◆ Einzelne Übungen können während der Mahlzeiten durchgeführt werden.
- ◆ Die Küche kann die Übungen begleiten, indem sie entsprechendes Obst und Gemüse in die Verpflegung integriert (z. B. bunte Möhren, verschiedenfarbige Äpfel).



Einbindung von Eltern

- ◆ Zettel mit Lebensmitteln und Farben übergeben.
- ◆ Rezepte für den zubereiteten bunten Salat mitgeben.
- ◆ Fragen Sie Eltern, ob sie Gemüse und Obst mitgeben können.

Hintergrundwissen

- ◆ Einige Pflanzenfarbstoffe gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, denen wichtige gesundheitsförderliche Eigenschaften zugeschrieben werden:
<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/>

Beispiele für Pflanzenfarbstoffe	z.B. enthalten in	Einfluss auf die Gesundheit
Flavonoide	Apfel, Birne, Trauben, Kirschen, Beerenobst	Verringern das Risiko von Krebserkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Carotinoide	Karotten, Tomaten, Paprika, grünes Gemüse, Kürbis	Verringern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, altersbedingte Augenerkrankungen

- ◆ **Fünf am Tag:** 5 am Tag ist eine Ernährungskampagne, die sich dafür einsetzt, dass die Menschen mehr Obst und Gemüse essen. Sie hat zum Ziel, dass Erwachsene täglich mindestens 650g Obst und Gemüse verzehren, was 5 Portionen oder 5 Händen voll entspricht. Auch für Kinder gilt die 5 Portionen oder 5-Handvoll-Regel.
<https://www.5amtag.de/>

Verwandte Themen

- Obst und Gemüse: Fühlen und zuordnen
- Verarbeitung von Obst und Gemüse
- Was schmeckt wie?
- Beteiligung an der Verpflegung

Speiseplancheck

Einstieg

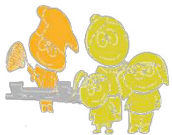
Ein Speiseplancheck ist weniger als gemeinsames Projekt mit den Kindern geeignet, sondern eher von Erwachsenen (den Mitarbeiter*innen/Erzieher*innen in der Kita in Zusammenarbeit mit den Elternvertreter*innen) umzusetzen. Er ist ebenfalls ein geeignetes Projekt für die Tage der Kitaverpflegung, da sich das Team und die beteiligten Eltern in dem Fall gezielt und konzentriert mit dem Verpflegungsangebot/Mittagessen auseinandersetzen und darüber ins Gespräch kommen.

Kontrollen des aktuellen Wochenspeiseplans für das Mittagessen:

- ◆ Auszählen von Häufigkeiten des wöchentlichen Speiseplans und Vergleich mit den Vorgaben des [DGE-Standards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder](#) (einen Online-Check finden Sie bei der [Aktion FitKid Link](#)).
- ◆ Vergleich der gesetzlichen Vorgaben mit den Informationen auf dem Speiseplan und der Lesbarkeit bzw. Darstellung der Speisen in Bezug auf alle Zielgruppen.

Vertiefung

- ◆ Kontrolle von 20 Verpflegungstagen entsprechend der Vorgaben im [DGE-Standard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder](#) (Seite 42).
- ◆ Einbeziehung weiterer Kriterien wie Benennung der Fleischart, Kennzeichnung von Bio usw.
- ◆ Frühstücks- und Vesperangebot in Verbindung mit dem Mittagessen vergleichen und dabei die Ausgewogenheit über den Tag ([Ernährungspyramide](#)) überprüfen.



Umsetzungstipps

- ◆ Ergebnisse mit der Küche bzw. dem Speisenanbieter auswerten und eventuelle Anpassungen diskutieren.
- ◆ Bei den Analysen des Speiseplans Eltern und Kinder beteiligen.
- ◆ Sie können die Vorlagen der DGE für Speiseplanchecks verwenden: <https://www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/medien/>





Einbindung von Eltern und Kindern

- ◆ Die Eltern über die Inhalte des DGE-Qualitätsstandards informieren.
- ◆ Den Eltern die Ergebnisse des/der Checks präsentieren und erläutern (auch, wie mit den Ergebnissen umgegangen werden soll, ob Anpassungen erfolgen, etc.).
- ◆ Mit den Kindern die verschiedenen Lebensmittel-Gruppen besprechen und dem Essen zuordnen: Z. B. Was in unserem Mittagsgemüse und was Getreide? Was ist Fleisch und was ist Käse? Gibt es bei uns auch Süßigkeiten zu den Mahlzeiten?
- ◆ Mit den Kindern den Wochencheck gemeinsam durchführen.

Hintergrundwissen

Der Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) wurde als Leitfaden für die Gestaltung eines vollwertigen Verpflegungsangebots entwickelt. Laut DGE-Konzept erläutert der Qualitätsstandard praxisbezogen die Anforderungen an eine optimale Lebensmittelauswahl sowie an die Speiseplanung und -herstellung. Darüber hinaus wird die nährstoffoptimierte Verpflegung dargestellt. Berücksichtigt werden auch Rahmenbedingungen in den Tageseinrichtungen und rechtliche Bestimmungen zu Hygiene und Kennzeichnung. Ein Kapitel geht auf die Verpflegung von unter 3-jährigen Kindern ein.

Die Inhalte dieses Standards basieren auf der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage. Hierzu zählen unter anderem Qualitätskriterien von Lebensmitteln und deren Häufigkeit sowie Empfehlungen zur Zubereitung.

Verwandte Themen

- Speiseplan (neu) gestalten
- Ausgewogenheit von Frühstück und Vesper
- Feedback zur Verpflegung

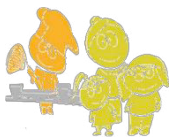
Gespräche zum Verpflegungskonzept

Einstieg

- ◆ Küchenpersonal und/oder Speisenanbieter besprechen mit dem Kitaausschuss, inwieweit der DGE-Qualitätsstandard derzeit angewendet wird und zukünftig die Qualität bestimmen soll.
- ◆ Erzieher*innen diskutieren, in welchen Bereichen des pädagogischen Angebotes das Thema ‚Ernährung und Verpflegung‘ integriert werden kann.
- ◆ Im Kitaausschuss wird besprochen, ob und welche Regelungen zur Verpflegung veröffentlicht werden.
- ◆ Die Einbindung von Kooperationspartnern im Bereich ‚Ernährungsbildung und Verpflegung‘ prüfen.

Vertiefung

- ◆ Das Küchenpersonal unterbreitet dem Kitaausschuss Vorschläge, wie die beschriebene Qualität gesichert werden kann.
- ◆ Erzieher*innen erstellen einen Pool an Projektideen, die sich mit der Verpflegung und Ernährungsbildung beschäftigen.
- ◆ Der Kitaausschuss erarbeitet einen Steckbrief zu Verpflegung und Ernährungsbildung, der an interessierte Eltern ausgegeben werden kann.



Umsetzungstipps

- ◆ Auf Freiwilligenbasis kann sich eine Arbeitsgruppe (aus Küchenpersonal, Pädagogen und Eltern) gründen, die sich regelmäßig zur Verpflegung und Ernährungsbildung in der Kita austauscht.





Einbindung von Eltern und Kindern

- ◆ Die Eltern können, basierend auf beruflichen Kompetenzen und privaten Interessen, in die Diskussionen eingebunden werden.
- ◆ Eltern können über die Diskussionsergebnisse z. B. per Aushang informiert werden.
- ◆ Kinder stehen im Zentrum der Gespräche und angestoßene Veränderungen sollten erprobt und deren Akzeptanz ermittelt werden.

Hintergrundwissen

Das Verständnis von Verpflegung und Ernährungsbildung kann im Rahmen des Kitakonzeptes dargestellt und veröffentlicht werden (zum Thema ‚Ernährung im Kitakonzept‘ finden Sie Informationen u. a. [auf unseren Internetseiten unter ‚Fragen und Antworten‘](#)). In den Diskussionen kann der [DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder](#) integriert werden. Die Kommunikation zur Verpflegung kann neben dem Bereich Versorgung in die Bereiche elementare Bildung, Personalentwicklung und Qualitätsmanagement, Beobachtung und Dokumentation, Partizipation von Kindern, Kooperationspartner und Unterstützungssysteme integriert werden.

Verwandte Themen

- Verpflegungsqualität definieren
- Speiseplan (neu) gestalten
- Feedback zur Verpflegung