



©Monkey Business - stock.adobe.com



©highwaystarz - stock.adobe.com

Bildungsort Mahlzeit: Spannendes Lernfeld in der Kita

Essen ist so viel mehr als nur satt werden.

21.03.2024

Daniela Leder

LErn – Landeszentrum für Ernährung
an der Landesanstalt für Landwirtschaft,
Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)
Baden-Württemberg



Was ist für Sie eine gelungene Mahlzeit?



©Prostock-studio - stock.adobe.com



3 Formen von Bildung



formelle Bildung
(auch formale)

nicht formelle
Bildung
(auch non-formale)

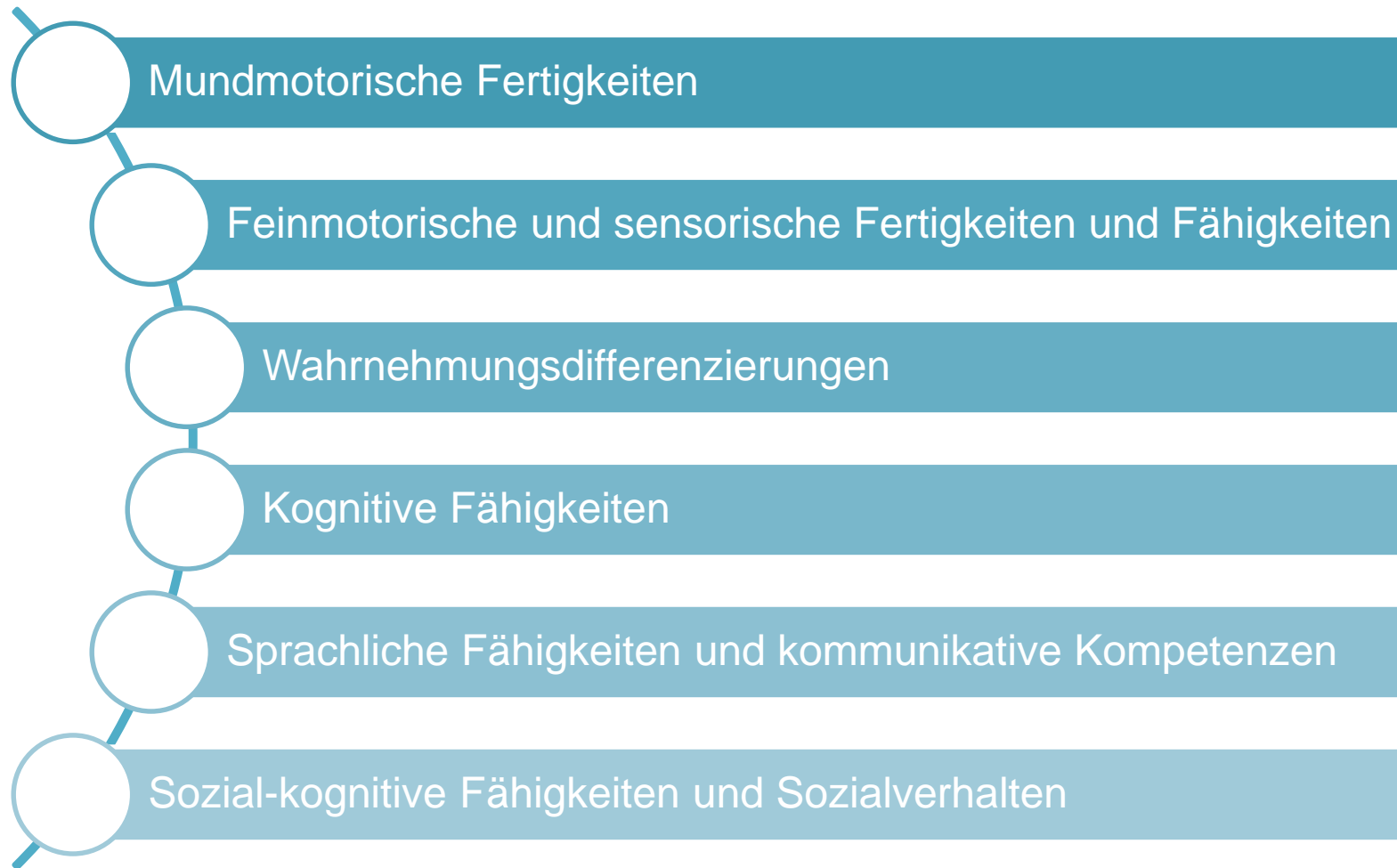


informelle Bildung

Bildungsort Mahlzeit – spannendes Lernfeld in der Kita



Lern- und Bildungsanlässe rund um die Mahlzeit



Relevanz der Ernährungsbildung

...zielt darauf ab, Menschen zu befähigen, die eigene Ernährung

- gesundheitsförderlich und
- politisch mündig,
- sozial verantwortlich und
- demokratisch teilhabend

unter komplexen gesellschaftliche Bedingungen zu entwickeln und zu gestalten.

Lebenswelt Kita

Ausgewählte Ziele
rund um
Essen und Trinken:

lernen die
Vielfalt der
Lebensmittel
kennen /
schätzen

nehmen ihr
Körpergefühl
wahr

werden
zunehmend
selbst-
ständiger

Ernährungsbildung findet in der ganzen Kita statt!



Auszug aus „Esspedition Kita – Ernährungsbildung für die Praxis (Seite 45)“

„BILDUNGSORT MAHLZEIT: SPANNENDES LERNFELD IN DER KITA“

... ESSEN IST SO VIEL MEHR ALS NUR SATTWERDEN



Sigrid Fellmeth

Diplom-Ökotrophologin

Referentin für bewusste Kinderernährung

ESSEN LERNEN IST EIN ABENTEUER ...



KINDER BILDEN SICH SELBST ...

... Ernährungsbildung ist ein „ANGEBOT“



ESSEN LERNEN IST EIN ABENTEUER ...

... es hätte auch anders ausgehen können!



GRUNDLAGEN FÜR DAS ESSVERHALTEN SIND GUT

©FatCamera

INSTINKTIVES **WISSEN**
HUNGER /SÄTTIGUNG
VORLIEBEN / ABNEIGUNGEN

Ess-
PERSÖNLICHKEIT
GESCHMACK / GERUCH
MUNDGEFÜHL

BEDÜRFNISSE
WAHRNEHMEN
ERKENNEN &
REAGIEREN

... NICHT INSTINKTIV MITGEGEBEN

WAS ISST MAN DENN?
WANN? WIE? WO?

**ESS-KULTUR /
ESS-GEWOHNHEITEN**

JEDES
**(ESS-)ANGEBOT /
JEDES RITUAL ...**
BEGLEITET DAS KIND

©FatCamera



ESSEN LERNEN IST WIE EINE SPRACHE LERNEN



BEOBACHTEN



IMITATION

**WIEDER-
HOLUNGEN**

ERNÄHRUNGSBILDUNG IN DER FRÜHEN KINDHEIT



MAHLZEITEN



**BILDUNGS-
ANGEBOTE**

VIELFALT - DER PÄDAGOG*INNEN



BLICK IN IHRE
EIGENE
ESSBIOGRAPHIE

„DRITTE
ERZIEHER*IN“



MAHLZEITEN - SO GELINGEN SIE

GUTES ESSEN

„GESUNDE
LEBENSMITTEL/SPEISE
N“

MITSPRACHE

EINBEZIEHEN DER
KINDER
(VOR-/NACH-BEREITUNG,
SPEISEPLANUNG)

DAUER DER MAHLZEIT

VORBILD

*PÄDAGOGISCHEN
BEGLEITUNG*

ENTSPANNTE ATMOSPHÄRE

GELASSENHEIT

RUHE / ZEIT

KEINE ABLENKUNG



©First Floor Studios, Aalen

VIelfalt in der PÄDAGOGISCHEN BEGLEITUNG



- ACHTSAME Begleitung
- authentisches VORBILD
 - PÄDAGOGISCHE HAPPEN



BILDUNGSORT MAHLZEIT- GESUNDHEIT



ENTSPANNT & AUSGEWOGEN essen

„GESCHÜTZTER ORT“

- behutsames Heranführen an neue GESCHMACKSERFAHRUNGEN

ausgewogen essen zu lernen

- altersgerechte Lebensmittel-VIELFALT
- PORTIONSGRÖßEN

nach und nach SELBSTSTÄNDIGES,
SELBSTBESTIMMTES essen

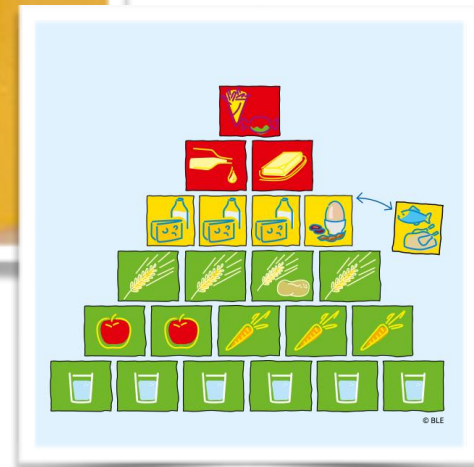
unterschiedliche Ess-KULTUREN



BILDUNGSORT MAHLZEIT- NACHHALTIGES ESS-ANGEBOT



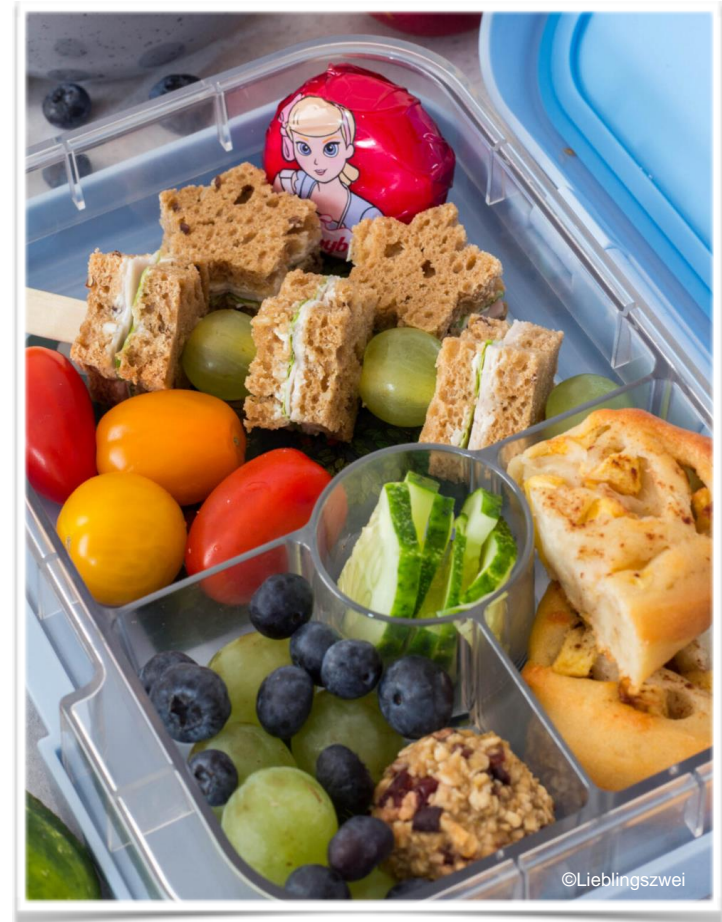
[Direktlink zur Pyramide](#)



PFLANZENBETONTE ERNÄHRUNG

REGIONAL, SAISONAL & BIOLOGISCHER ERZEUGUNG

BILDUNGSORT MAHLZEIT - ZU VIEL VIELFALT ÜBERFORDERT



ANGEBOT - NACHHALTIG UND KEINE RESTE BLEIBEN



**KINDGERECHTE
MENGE &
AUSWAHL**

ANGEBOT - SENSIBEL KULTURELLE VIELFALT EINBEZIEHEN



© fitkid



© Timolina/Shutterstock.com

- Erforschen UNTERSCHIEDLICHER Esskulturen / Lebensstile
- WERTSCHÄTZUNG / RESPEKT / TOLERANZ
- Essbiographisch „ankommen“ - „ESS-BRÜCKEN“



© Kinderland City, 2022



© pexels/AlexGreen

ANGEBOT - ESS-ENTWICKLUNG



U3 - BEREICH

- selbstständiges Essen
z.B. „kompaktes“ Müsli statt Cornflakes

ANGEBOT - PARTIZIPATION / KULTURKREISE

Bei Fragen zu den Allergenen wenden Sie sich bitte an unser Küchenteam

KIGA ST. MARTIN

Speiseplan: 10.09. - 14.09.

Montag: Käseplatte (Vollkorn) Salat Fruchtquark		
Dienstag: Schneekrabben Sommerkürbis Salat Obst		
Mittwoch: Nudelaufsalat mit Gemüse Rohkost mit Dip		
Donnerstag: Leberkäse Salzkartoffeln Erdäpfel-Karottengemüse Süßhol-Blondies - Creme		
Freitag: Eiergerstluppe Fischstäbchen Karottengemüse Rohkost		



BILDUNGORT MAHLZEIT - ESSEN ANBIETEN



**PORTIONS-
GRÖßEN**



**SELBST
SCHÖPFEN**

BILDUNGSORT MAHLZEIT - PROBIEREN?



©Kita Bensheim

„Der goldene Probierlöffel“

PROBIERSCHÄLCHEN



©Fellmeth

Probieren müssen oder
SELBST ENTDECKEN dürfen?

BILDUNGSORT MAHLZEIT - ENTSPANNT GENIEßEN



ANGENEHME
LUSTIG, FRÖHLICH,
ENTSPANNT
ATMOSPHERE

BILDUNGSORT MAHLZEIT - SELBSTSTÄNDIGKEIT



BILDUNGSORT MAHLZEIT - ENTSPANNT ESSEN

....entscheidet sich oft weit vor der Mahlzeit - angepasste Rituale

- eine klaren Beendigung der Spielsituation (z.B. ein Lied / akustisches Signal einer Klangschale, Geschichte)
- das Händewaschen
- das Eindecken der Tische (ausgewählte Kinder / jedes Kind für sich selbst) mit kindgerechtem Geschirr - Tischschmuck: weniger ist mehr!
- das Abholen des Servierwagens
- die Platzsuche (frei gewählt / unruhigen Essgruppen eine feste Tischordnung)
- der Start der Mahlzeit mit dem gemeinsamen Tischspruch, Gebet und / oder einem Fingerspiel bei den Kleinsten
- gemeinsames Ende bei den Kitakindern

BILDUNGSORT MAHLZEIT - SELBSTSTÄNDIGKEIT



REUTLINGER ESS-SCHÄLCHEN
(U3 - BEREICH)

GLÄSER / KANNEN - ALTERSANGEPASST



BILDUNGSORT MAHLZEIT - SELBSTSTÄNDIGKEIT



MONTESSORI ESS-UNTERLAGEN



BILDUNGSORT MAHLZEIT - SELBSTSTÄNDIGKEIT



- WAS und WIE VIEL man aus der Vielfalt nimmt
- ESSMENGEN dem Hunger anpassen - RESTE
- WERT von Lebensmittel / Speisen
- Warten - REGULATION / SOZIALE FÄHIGKEITEN
- Schöpfregeln - REGULATION
- KONZENTRATION
- GEDULD / (FRUSTATIONS)TOLERANZ /
- FEINMOTORIK
-

BILDUNGSORT MAHLZEIT - ZUFRIEDENHEIT



BILDUNGORT MAHLZEIT - SOZIALE KOMPETENZEN

- ein Kind wird selbstverständlich ANGENOMMEN WIE ES IS(S)T!
- WERTSCHÄTZUNG / ZUNEIGUNG
- FÜRSORGE
 - Teilen, Abgeben, Erfahrenere hilft
- REGELN & RITUALE
 - TISCHSITTEN
- GEMEINSCHAFT genießen



BILDUNGORT MAHLZEIT - FREUDE AM SPRECHEN



**NEUES &
SPRACHE**
ENTDECKEN

nussig
nach nichts
süßlich
nach Karamell
frisch
sauerlich
herzhaft
salzig
geröstet
GESCHMACK

locker
fest
zäh
knusprig
saftig
luftig
feucht
trocken
körnig
weich
TEXTUR

ERNÄHRUNGSBILDUNG - MIT ESSEN VERTRAUT WERDEN

EIGENE
ERFAHRUNGEN



SINNLICHES
LERNEN



Essen ist so viel mehr als nur satt werden.

Unterstützungsangebote für die Lebenswelt Kita



Landesinitiative BeKi – Bewusste Kinderernährung

- Ernährungsbildungsprogramm des Landes
- seit 44 Jahren in Baden-Württemberg
- Kinderernährung vom 6. Lebensmonat bis zum 12. Lebensjahr



Hauptziele:

Kinder bei der Entwicklung eines **ausgewogenen Essverhaltens** unterstützen und ein **gesundes Aufwachsen** in den Lebenswelten fördern.

Pädagogische Fachkräfte bei der **Ernährungs- und Verbraucherbildung** in Kita und Schule unterstützen.

Eltern bzw. Erziehenden Wissen zur **Kinderernährung** an die Hand geben und Ihre **Kompetenzen für die Umsetzung im Alltag** stärken.

BeKi-Unterstützungsangebote für die Lebenswelt Kita

Fortbildungen für
päd. Fachkräfte

Informations-
veranstaltungen für
Eltern

Informations- und
Bildungsmaterialien

Fachtagungen

Begleitung zum
BeKi-Zertifikat

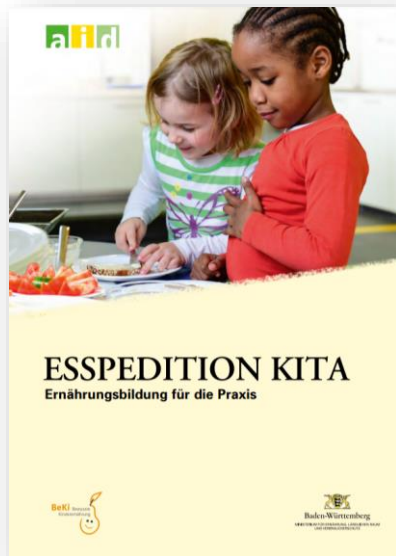
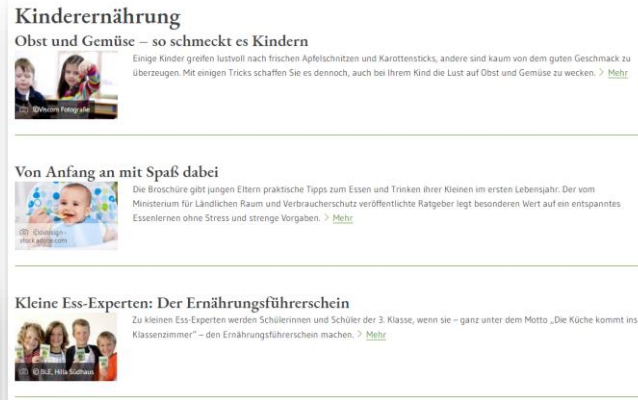
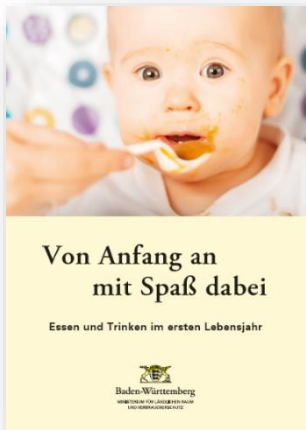
Unterricht und
Aktionstage mit
Kindern*

*Unterstützung bei der päd. Begleitung
zum EU-Schulprogramm

Die Angebote der Landesinitiative BeKi:

- sind kostenfrei für alle
- finden in ganz Baden-Württemberg statt – vor Ort oder online
- werden individuell abgestimmt zu Uhrzeit, Termin, Themen(-wünsche)

Einblick: Informations- und Bildungsmaterialien



gedruckt
und
digital

[Direktlink zu den Materialien](#)



Ihr Weg zu einer ernährungsbewussten Kita

Landesinitiative BeKi

Weitere Informationen zu den Angeboten und zum **BeKi-Zertifikat** unter www.beki-bw.de

BeKi-Netzwerk

Kontaktliste der [BeKi-Ansprechpersonen](#) in Baden-Württemberg

Überregionale Veranstaltungen

[Veranstaltungskalender](#)

Aktuell - Ernährungsbildung in der Kita:
Nachhaltig, praxisnah und BeKi-zertifiziert

- 07.05.2024
- 16.05.2024
- 12.06.2024



Unterstützungsangebote – Kitaverpflegung

■ Tag der Kitaverpflegung

- Jährlicher bundesweiter Aktionstag mit Ziel der Verbesserung der Verpflegung in der Kindertagesbetreuung
→ **Motto: Vielfalt schmecken + entdecken**
- **Online-Fachtag am 16.05.2024**
„Nachhaltig genießen, gesund vespern in Kita und Kindertagespflege“
- Aktionsrezepte und Begleitmaterial zum Einsatz in Kita und Kindertagespflege



Bildungsort Mahlzeit



■ Werkstattgespräche Kita- und Schulverpflegung

- Bieten Unterstützung rund um die Organisation und Durchführung einer kindgerechten Verpflegung in Kitas und Schulen
- Erfahrungsaustausch und praxisnahe Impulse
- Thema 2024: Nudging



IN FORM- Projekt am Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz: „Stärkung des Themenbereichs Ernährung in der Erzieherinnen- und Erzieherausbildung“ (STErnE)

Laufzeit: 01.01.2021 – 30.06.2024

Ziel: Das Thema Essen und Trinken in der Ausbildung stärker integrieren (abseits von reiner Krankheits-/Nährstofflehre)

Zielgruppe: Lehrkräfte an Fachschulen für Sozialpädagogik

Ergebnisse: Unterstützungsinstrumente für Lehrkräfte an den Fachschulen

- [Broschüre mit Medienübersicht](#)
- [Moodle-Kurs für Lehrkräfte](#)
- interaktive Handreichung mit Anknüpfungspunkten zum Thema Ernährung an den Rahmenlehrplan



Abschlussveranstaltung des In FORM- Projekts am 17. Juni 2024 in Stuttgart

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

**LErn – Landeszentrum für Ernährung
Baden-Württemberg
an der Landesanstalt für Landwirtschaft,
Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)**

Oberbettringer Straße 162
72575 Schwäbisch Gmünd

Tel: 07171 917-100
ernaehrung@lel.bwl.de
www.ernaehrung-bw.de

