

Kita-Ideen-Box – ein praxisorientiertes Instrument zur Ernährungsbildung in der Kita



Entdecke die Welt der Lebensmittel mit
Krümel und Klecksi

Kita Kids IN FORM

Projekt des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des Nationalen Aktionsplanes IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Entdecke die Welt der Lebensmittel mit
Krümel und Klecksi

Bundesweite Workshop-Angebote

- Allergenmanagement und Allergen-kennzeichnung
- Speiseplanung
- U3
- Ernährungsbildung

Ernährungsbildungsmaterial

- Kita Ideen Box

Bildungsaktivitäten der Verbraucherzentrale NRW

- Angebot an **Bildungsveranstaltungen** für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Kita, Schule und außerschulischen Bildungseinrichtungen
- **Fortbildungen, Elternabende, Bildungsmaterialien und Bildungsveranstaltungen** für Multiplikatoren
- Themenbereiche:
 - **Finanzen & Recht**
 - **Energie**
 - **Umwelt**
 - **Lebensmittel & Ernährung**

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

KONSUMIEREN WILL GELERNT SEIN
Unsere Bildungsangebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

FINANZEN & RECHT

ENERGIE

UMWELT

LEBENSMITTEL & ERNÄHRUNG

Das erwartet Sie heute...

- Warum Ernährungsbildung in der Kita?
- Vorstellung der Kita-Ideen-Box
- Praxisbeispiele aus dem Kita-Alltag
- Übungen mit der Box

Ernährungsbildung – Warum?

Die Verzehrsempfehlungen werden von vielen Kindern

nicht erreicht

bzw.

überschritten

für:

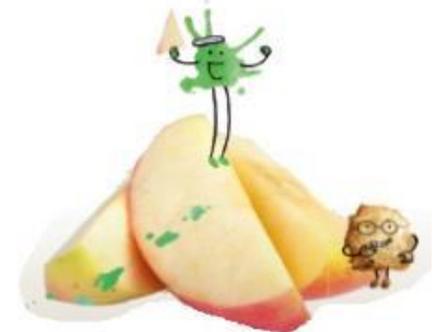
- Gemüse
- Obst
- Getreideprodukte, Kartoffeln
- Fisch
- Getränke
- Milch/-produkte

bei:

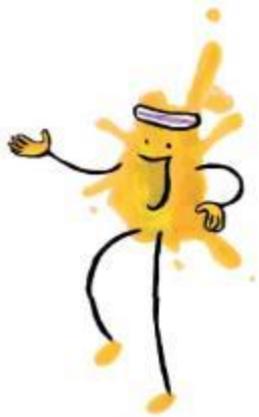
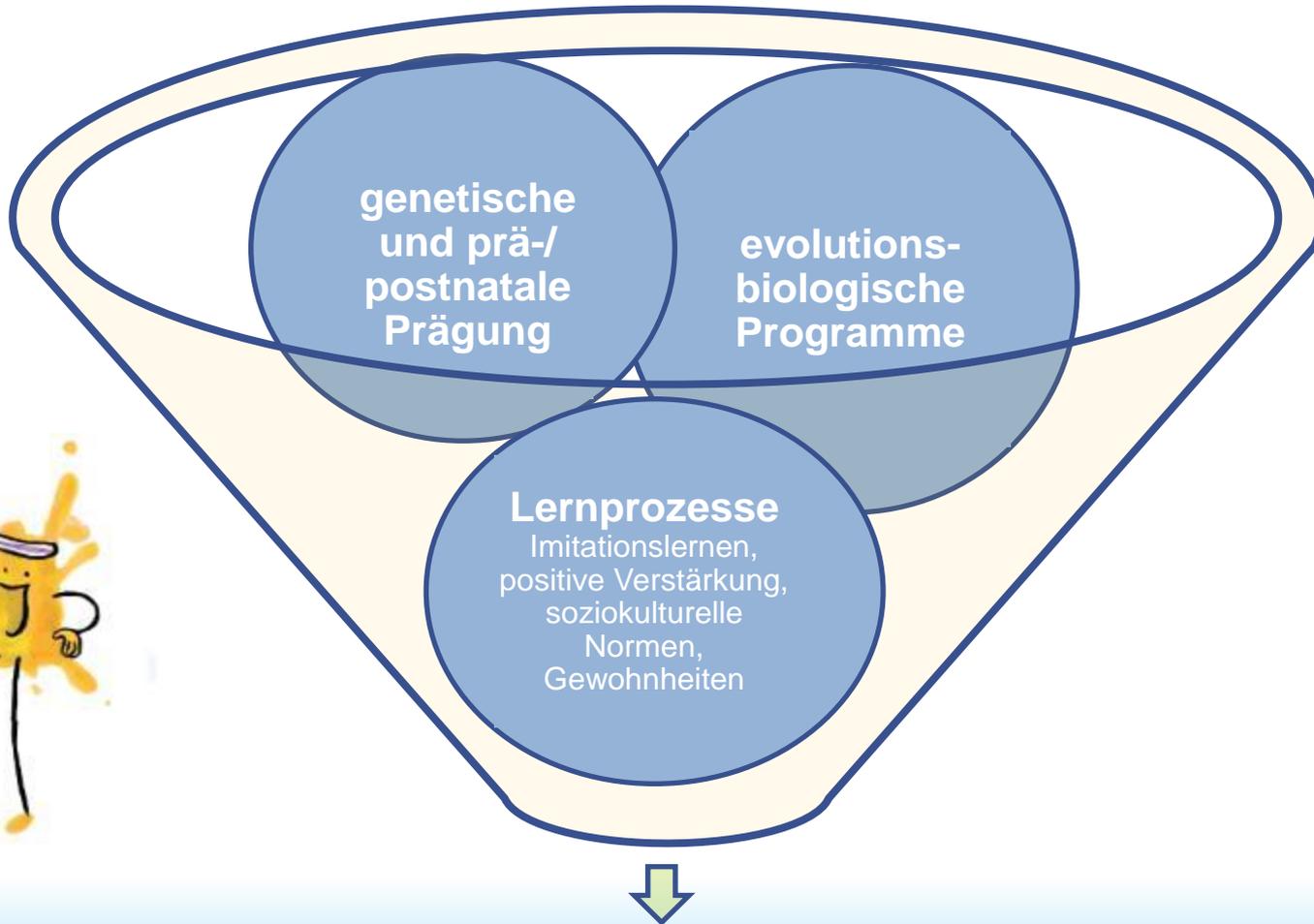
- Fleisch/-erzeugnissen
- Süßigkeiten, Snacks

Aber:

Es gibt auch Kinder, die zu wenig Fleisch oder zu viel Milch zu sich nehmen.



Entwicklung des Essverhaltens



Essverhalten

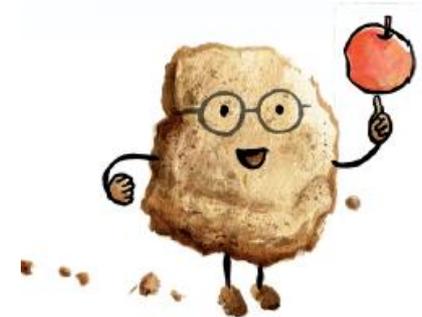
Genetische und prä- und postnatale Prägung

- **angeborene Süßpräferenz („Sicherheitsgeschmack der Evolution“)**
 - süß \neq giftig; bitter kann giftig sein
 - Signal für hohe Energiedichte \rightarrow schnell verfügbare Energie
- **pränatale-Programmierung** \rightarrow Prägung von Geschmacksrichtungen durch mütterliches Essverhalten in der Schwangerschaft
- **postnatale Prägung** \rightarrow Geschmacksbildung durch Essverhalten der Mutter während des Stillens



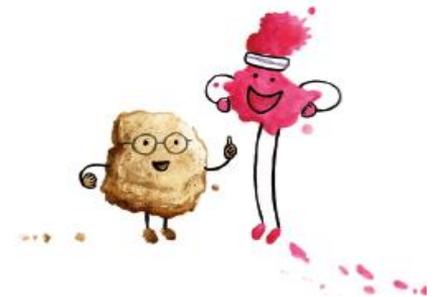
Evolutionenbiologische Programmierung

- **Mere-Exposure-Effect – Sicherheit**
häufige Darbietung eines Geschmacks, bis er „bekannt“ ist, gewohnheitsbildendes „Hineinschmecken“
- **Spezifisch-sensorische Sättigung – Vielfalt**
Abneigung gegenüber ständig wiederholender Geschmacksqualität, Schutz vor einseitiger Lebensmittelauswahl
- **Aversionsbildung**
Abneigung von bestimmten Lebensmitteln durch unangenehme Erfahrungen

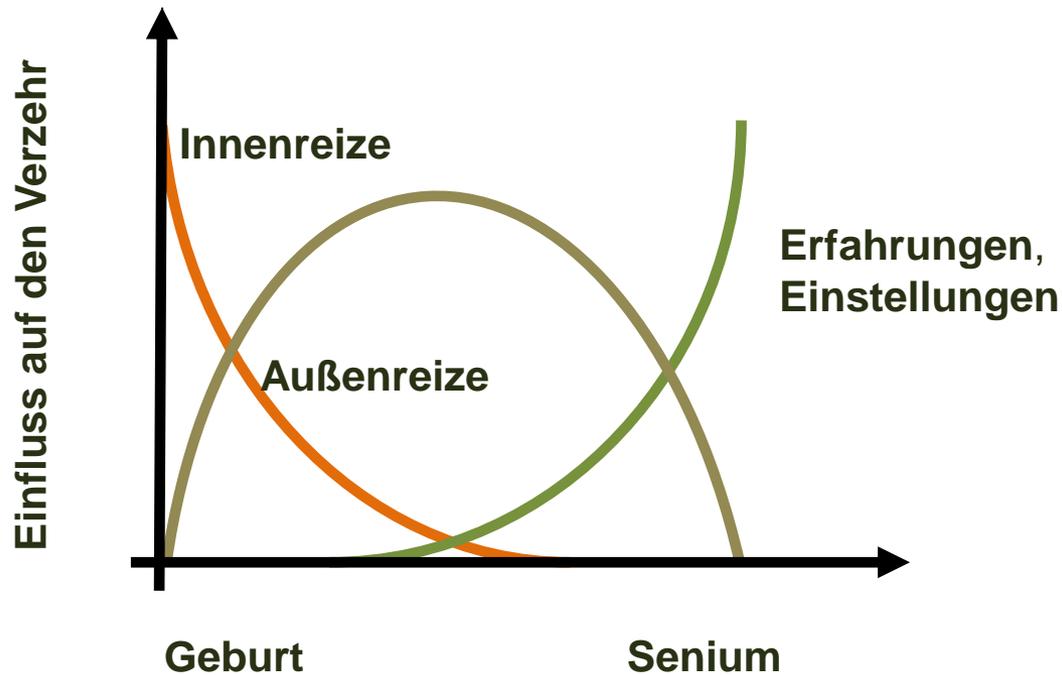


Innen- und Außenreize

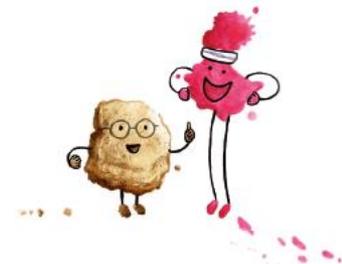
- **Innenreize** (Primärbedürfnisse) wie Hunger, Durst, Sättigung sichern adäquate Nahrungsaufnahme von Säuglingen. Mit zunehmendem Alter werden sie durch
- **Außenreize** (Sekundärbedürfnisse) wie feste Essenszeiten, Regeln, Esskultur abgelöst.



Innen- und Außenreize



Quelle: Kersting, M.: Kinderernährung aktuell.



Beobachtungs- / Imitationslernen

- lernen durch Nachahmen von Vorbildern
- wichtigstes Lernprinzip

positive Verstärkung (operante Konditionierung)

- lernen durch erlebbare positive Verhaltenskonsequenz
- geschmackliche Verstärkung, atmosphärische Verstärkung



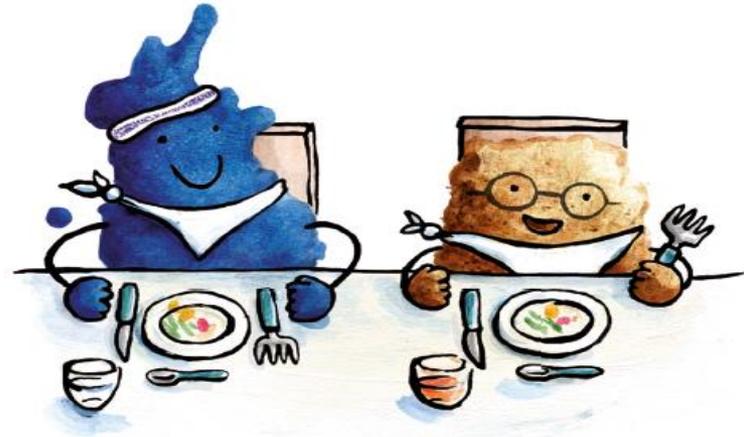
Ernährungsbildung in der Kita – Warum?

- **Prägung** des Ernährungsverhaltens erfolgt in den **ersten Lebensjahren**
- der überwiegende Teil der Kinder (~95%) wird mehr als 25 Wochenstunden betreut, etwas mehr als die Hälfte sogar bis zu 45 Wochenstunden
- **Chancengleichheit** - Erreichbarkeit unabhängig der kulturellen und sozialen Herkunft
- **Prävention** von Übergewicht und ernährungsmitbedingten Krankheiten



Begleitung der Mahlzeiten

- ist **pädagogische Aufgabe**, da Verhaltensregeln, Kommunikationsregeln und Esskultur vermittelt werden
- Erzieher/-in hat **Vorbildfunktion** und stützen das Imitationslernen
- Erzieher/-in isst selber mit **Genuss**



Interaktionen beim Essen

Belohnung / Bestrafung

- Wertschätzung des zu belohnenden Lebensmittel sinkt
- Äußere Reize werden wichtiger als innere
- **kurzfristig** wirksam

Rationale Argumente

- Begriffe wie „gesund“ und „ungesund“ zu abstrakt



Kontrollierende / verpflichtende Strategien

- zu viel Kontrolle stört die angeborene Hunger-Sättigungs-Regulation
- weckt Gegenwehr, verdirbt Genuss
- **kurzfristig** wirksam

Restriktion / Beschränkung

- Verbote und Verknappung steigern die Präferenz
- je stärker die Einschränkung desto größer die Begierde



Ernährungsbildung in der Kita

Ernährungsverhalten positiv beeinflussen durch:

- Angebot **abwechslungsreicher Mahlzeiten** in positivem Kontext, gute Rahmenbedingungen und Mitsprache
- Vermittlung **praktischer Fertigkeiten** und Kompetenzen
- Vordergrund sollten **Genuss und Geschmack** stehen, nicht der Gesundheitswert



Was Kinder im Umgang mit Lebensmitteln lernen können

- **Motorische Fähigkeiten:** Auge-Hand-Koordination beim Raspeln, Reiben, Schneiden
- **Sinnestraining:** Wie riechen und schmecken Lebensmittel? Wie hören und fühlen sie sich an?
- **Sprachentwicklung:** Wortschatzerweiterung durch Benennen von Lebensmitteln
- **Sozialverhalten** beim Kochen und Essen in der Gruppe
- **Wertschätzung** von Lebensmitteln



Bildungsbereiche

Körper, Bewegung, Gesundheit

- Körperwahrnehmung – Hunger, Sättigung, Durst
- Bewegungsspiele
- Esskultur und Genuss
- Geruchs- und Geschmackssinn
- Getränke

Natur und kulturelle Umwelten

- Saisonale und regionale Lebensmittel
- Ökologische Aspekte der Landwirtschaft
- Transportwege
- Herkunft von Lebensmitteln

Sprache, Schrift, Kommunikation

- Gedichte, Reime, Zungenbrecher
- Bücher und Geschichten
- Sinneseindrücke beschreiben
- Körperwahrnehmungen ausdrücken

Personale und soziale Entwicklung, Werteerziehung/ religiöse Bildung

- Schönheitsideale
- Essen und Gefühle
- Esskulturen
- Tischsitten
- Andere Länder andere Sitten

Mathematik, Naturwissenschaften, (Informations-) Technik

- Experimente
- Kräutergarten
- Element Wasser
- Wiegen, Zählen, geometrische Formen, physikalische Vorgänge

Musische Bildung/ Umgang mit Medien

- Lieder
- Essen und Werbung
- Sog. Kinderlebensmittel



Entdecke die Welt der Lebensmittel mit
Krümel und Klecksi

Kinder...

werden selbstständig

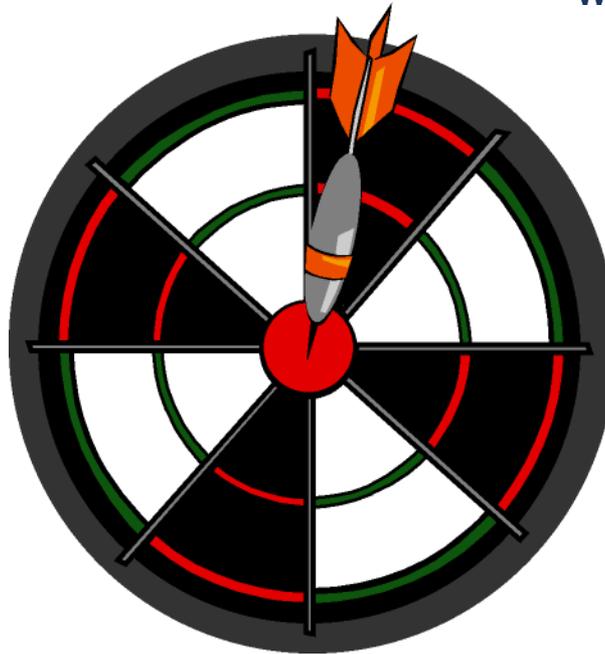
entwickeln ein
gesundheitsbewusstes
Essverhalten

nehmen Hunger und
Sättigung wahr



erfahren Esskultur
und Essgenuss

gewöhnen sich an
nährstoffreiche Lebensmittel



lernen kulturspezifische
Essgewohnheiten kennen

erlangen Kenntnisse über
Herkunft der Lebensmittel

Förderung der Selbstständigkeit

- Kinder zum selbstständigen Handeln **motivieren**
Fähigkeiten und Altersstruktur
berücksichtigen
- Kindern **Verantwortung** übergeben
- Kompetenzen über aktives „Tun“ fördern



Quelle: Katkov/iStockphoto

Hilfreiche Voraussetzungen...

- **Kinderküche**



- **kindgerechte** Küchenutensilien z.B. rutschfeste Brettchen

- kindgerechtes Mobiliar bzw. Hilfsmittel für eine sichere Position des Kindes z.B. Fußbank

- „**Kochbekleidung**“ für jedes Kind (Kopfbedeckung und Schürze)



Beispiele

- Tisch ein- und abdecken, Tischdienst
- Lebensmittel einkaufen
- Zubereitung kleiner Speisen
- Geschirr abwaschen
- Lernen mit Messer und Gabel umzugehen
- Speisen selbstständig aufnehmen und Portionsgröße selbst bestimmen



Was können Kinder wann?

	SPIELEN	HELFEN
ab ca. 1 Jahr	mit Topf, Deckel, Löffel usw. spielen	
ab ca. 1,5 Jahren	Rühren, Schränke ein- und ausräumen	kleine Dinge bringen und suchen helfen
ab ca. 2 Jahren	Kochen spielen	Lebensmittel sortieren, Quark rühren, Obst und Kräuter im Garten ernten
ab ca. 3 Jahren	Lebensmittel raten, riechen, schmecken („Kim-Spiele“), mit ihnen kochen	Obst, Gemüse, Salat waschen, Teig rühren
ab ca. 4 Jahren	am Puppenherd kochen, Puppen bewirten	am Herd mit kochen, schälen und klein schneiden, Soße rühren, Tisch decken und abräumen
ab ca. 5 Jahren	kochen und Backen spielen mit anderen Kindern, allein den Tisch decken, etwas „Richtiges“ kochen, Restaurant spielen	beim Kuchenbacken helfen, Eier aufschlagen, Eier braten, Kleinigkeiten einkaufen, Zutaten wiegen und messen, kleine Gerichte selber kochen



Förderung der Wahrnehmung von Hunger und Sättigung

- Bildungsangebote gestalten, die verdeutlichen, was mit der **Nahrung im Körper** passiert
- **kein ständiges Essensangebot**
- positives **Körperbewusstsein** fördern
z. B. regelmäßige Bewegung und Entspannung
- **keine Ablenkung** bei den Mahlzeiten
- Kinder entscheiden selbst, was und wie viel sie essen; ein „Nein“ akzeptieren!



Quelle: „Meine Suppe ess ich nicht!“. Rowohlt, 1995



Hilfreich zur Förderung von Hunger und Sättigung kann sein...

- ... entsprechendes **pädagogisches Material** z.B. Stethoskop (wie hört sich ein „voller“ Bauch an)
- ... ein **Ruheraum**/Ruhebereich zum entspannen
- ... ausreichend **Zeit** für die Mahlzeiten



Vermittlung der Herkunft und Vielfalt der Lebensmittel

- **regelmäßig unbekannte Lebensmittel** anbieten; Neugier wecken!
- Lebensmittel mit ALLEN Sinnen wahrnehmen
- **Herstellerbetriebe** besuchen
- nach Möglichkeit eigener **Kita-Garten**
- **Sortenvielfalt eines Lebensmittels** nutzen
z. B. verschiedene Brotsorten



Quelle: „Meine Suppe ess ich nicht!“. Rowohlt, 1995



Hilfreich bei der Vermittlung der Herkunft und Vielfalt der Lebensmittel kann sein...

- ... **abwechslungsreicher Speisenplan** (4-Wochen-Zyklus)
- ... regelmäßiges Angebot von **unbekannten Speisen**
- ... unterschiedliche Zubereitungsarten
- ... Kontakt zu Herstellerbetrieben



Vermittlung von Esskultur und Kulturtechniken



- Angebot/ Zubereitung von **Speisen aus anderen Kulturkreisen**
- **Rituale und Regeln** für die Mahlzeiten vermitteln z.B. gemeinsamer Beginn, Tischspruch
- **soziale Bedeutung** von Mahlzeiten fördern z. B. durch Tischgespräche
- **regionale Besonderheiten** beachten
- jahreszeitliche **Feste** mit entsprechendem Speisenangebot gestalten



Hilfreich bei der Vermittlung von Esskultur und Kulturtechniken kann sein...

- ... unterschiedliche Kulturen der Kinder in der Kita sind bekannt
- ... entsprechendes pädagogisches Material wie z. B. Länderkarten, Globus
- ... Informationen von Eltern aus anderen Kulturkreisen
- ... feste Rituale im Essalltag der Kita

Elternarbeit

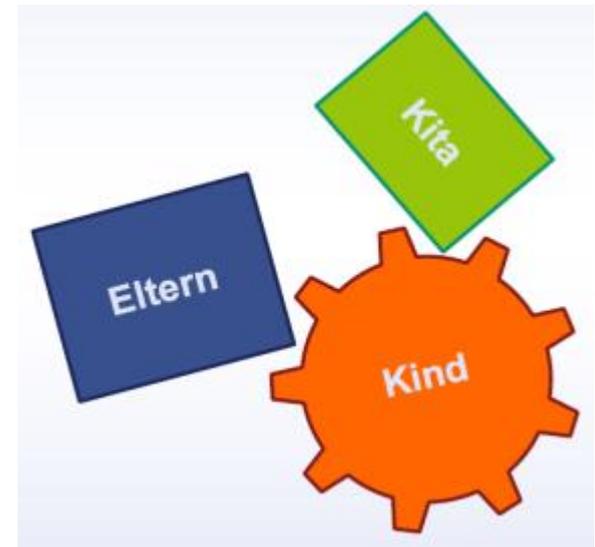
- Zusammenarbeit in Form einer „Erziehungspartnerschaft“
- nicht moralisieren
- gegenseitig ergänzen und „verzahnen“
- Ernährungsverhalten gemeinsam positiv beeinflussen



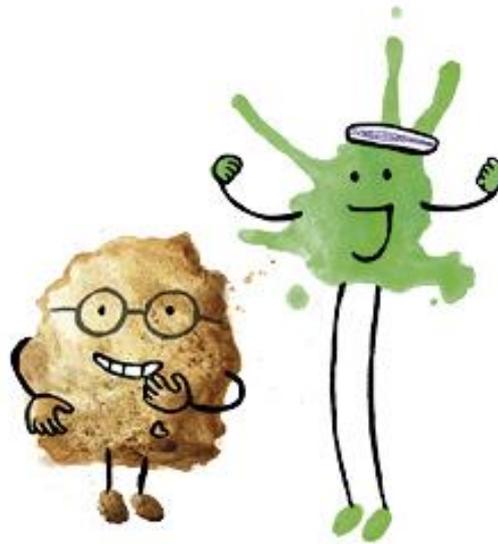
Wenn es nicht „rund“ läuft...

Mögliche Ursachen:

- eigene (Familien-) Essbiographie
- mangelnde Information
- Kommunikationsbarrieren
- mangelndes Interesse an dem Thema
- verschiedene „Wahrheiten“ zu ernährungsrelevanten Themen



Ernährungsbildung in der Kita



Entdecke die Welt der Lebensmittel mit
Krümel und Klecksi

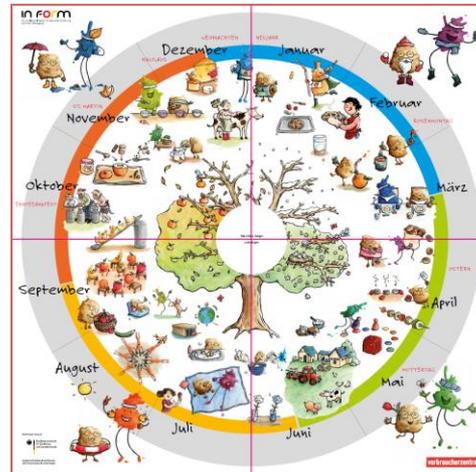


Kita-Ideen-Box mit 80 Aktionskarten

Ideen-Box



Jahreszeiten-Uhr



Begleitheft



Aktionskarte



Begleitheft

Inhalt:

- Gesundheitsförderung durch Ernährungsbildung – das sagt die Wissenschaft
- Richtig essen lernen in der Praxis
- Gelungene Zusammenarbeit mit den Eltern
- Lebensmittelangebot in der Kita – Lecker und Gesund
- Kinderlebensmittel & Co
- Hygiene – Mehr als Händewaschen
- Wissenswertes zu Schluss



Wahrnehmungsspiel und Vielfalt der Lebensmittel.
KRÄUTER-DUFTSTATION



ABLAUF:
Die Kinder versuchen, die Kräuter am Duft zu erkennen und den Kräutern in dem Glas ein Zuhause zuzubereiten.
Varianten Duftweitere: In die Filmdosen werden passende Kräuter gefüllt. Die Kinder dürfen jeweils zwei Dosen und riechen, mit geschlossenen Augen das gleiche Duft erkennen zu haben oder alle Düfte ein Gegenstück gefunden in die Dosen gefüllt und der Inhalt ka



ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF:
Die Kinder hören an dem Pflanzen, 2 riechen, sodass der Duft sich beim Kinder mit den unterschiedlichen Duft wieder sie diese unterscheiden können.

Wahrnehmungsspiel und Sinneserfahrung:
OBST UND GEMÜSE BE-GREIFEN



ABLAUF:
Die Kinder nehmen mit geschlossenen oder verbundenen Augen das Obst bzw. Gemüse in die Hand und betasten es. Sie beschreiben die Form und die Oberflächenstruktur für das Obst bzw. Gemüse hart oder weich, groß oder klein, kalt oder warm, glatt oder rau. Die Kinder raten, welches Obst bzw. Gemüse sie in der Hand halten. Besprechen Sie mit den Kindern, dass sich durch Tasten und Riechen der Ballaststoff von Obst und Gemüse feststellen lässt.
Variante: Die Kinder nehmen die Lebensmittel auch mit einem Tuch abdecken oder in einen Stoffbeutel stecken. Aus einem Kartón können Sie eine Fühl-Box mit einer Öffnung für die Hände herstellen und diese mit einem Stoffbeutel verschließen.

ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:
Für jüngere Kinder ist es einfacher, wenn jeweils ein Exemplar zur Anschauung bereit liegt.



Tipp
WITTERERFÄHRUNG: Mit Hilfe der Haut können wir ganz unterschiedliche Reize empfinden. Überlegen Sie gemeinsam mit den Kindern, was sie mit der Haut wahrnehmen können: Wärme und Kälte, Druck und Dringens, Vibration, Berührung und Tactile. Was fühlen die Kinder gerade an und was empfinden sie als unangenehm?

Fingerspiel und Herkunft der Lebensmittel.
FÜNF KLEINE KARTOFFELMÄNNER



ABLAUF:
Mit den Kindern werden gemeinsam die Reime gesprochen und die passenden Fingerbewegungen ausgeführt.



Lesenspiel und Vielfalt der Lebensmittel.
DEM ZUCKER AUF DER SPUR



VORBEREITUNG:
Die zuckerreichen Lebensmittel werden mit einem Aufkleber, z.B. ein Fußabdruck von Käse oder Bäckerei, markiert. Die zuckerarmen Lebensmittel Naturreis, Milch, Vollkornbrot und Banane enthalten Zucker, der von Natur aus in diesen Lebensmitteln ist als Milchzucker, Stärke oder Fruchtzucker vorhanden. Beim Detektivspiel bekommen sie keine Markierung. Eine Schachtel wird als „Schatzkiste“ mit Süßigkeiten gefüllt, die der erlaubten Tagesmenge Zucker entsprechen.

ABLAUF:
Gemeinsam wird die Ermittlung in das Thema: Welche Süßigkeiten sind für gesund? Wie viel Süßes ist in Ordnung? Auf einem Tisch wird eine Detektiv-Matten gestaltet. Die Kinder suchen nach den zuckerreichen Produkten. Zudem steht nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in Fertigdesserts, Fruchtgurts, Nahrungsergänzung, Getreidemilch, Gebäck, Nougat und vielen Kinderlebensmitteln. Um zuverlässlichen, welche Menge Zucker pro Tag erlaubt ist, wird die Schachtel geöffnet. Sie enthält eine Tagesmenge für ein Kindesgewicht in Form von Süßigkeiten.



Tipp
• Wie viel Süßes ist erlaubt? Kleine Mengen Zucker sind Süßigkeiten sind bei einer ausgewogenen Ernährung kein Problem. Allerdings sollten es nicht mehr als 10 Prozent der täglichen Energiezufuhr sein. Das sind bei 2-3-jährigen Kindern 120 kcal, bei 4- bis 6-jährigen nur etwa 120 Kalorien und 20 g Bonbons oder 30 g Schokolade oder 30 g Nougat-Creme oder zwei Gläser Limonade pro Tag oder 1 Regel Kinderchokolade + 20 g Fruchtgummi + keine Süßigkeiten als Trösteressen verwenden! • Sollen Sie in Ihrem Haus/Kindergarten/Vorfeld für die Zuckerreduzierung können Sie den Zuckergehalt in Form von Zuckerkarten darstellen (siehe Regelbereich Seite 5, 100).



Header



Methode und Kategorie

Bildungsbereiche



Alter



Nummer

FRÜHLING-NR. 1
DAZU PASST AUCH:
FRÜHL.-NR. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

passende
Aktionen

Einführungsgeschichte „Frühling“:

KRÜMEL UND KLECKSI BEIM BÄCKER



Titel

Jahreszeit

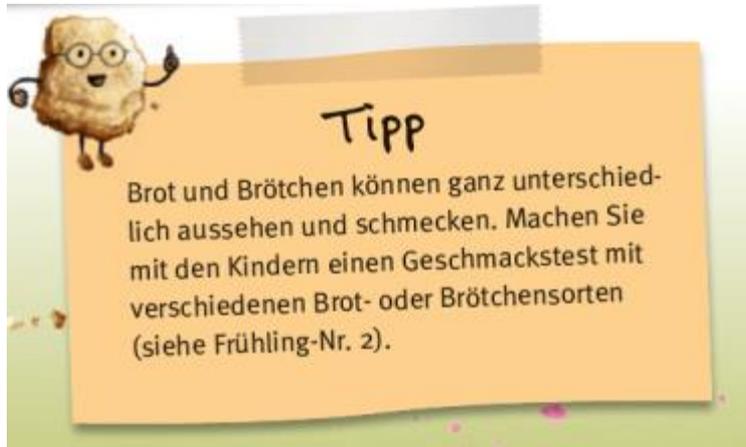
ABLAUF:

Die Kinder nehmen mit geschlossenen oder verbundenen Augen das Obst bzw. Gemüse in die Hand und betasten es. Sie beschreiben die Form und die Oberflächenstruktur: ist das Obst bzw. Gemüse hart oder weich, groß oder klein, kalt oder warm, glatt oder rau. Die Kinder raten, welches Obst bzw. Gemüse sie in der Hand halten. Besprechen Sie mit den Kindern, dass sich durch Tasten und Riechen der Reifegrad von Obst und Gemüse feststellen lässt.



ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:

Für jüngere Kinder ist es einfacher, wenn jeweils ein Exemplar zur Anschauung bereit liegt.



Bildkarten



INHALTSVERZEICHNIS



FRÜHLING

Nr.	Aktion	Methode	Dauer	Kategorie	Bildungsbereich	Alter
1	Krümel und Klecksi beim Bäcker	Einführungsgeschichte „Frühling“	20-40 min			ab 3 Jahren
2	Brote schmecken	Wahrnehmungsspiel	30 min	Vielfalt der Lebensmittel		ab 3 Jahren
3	Brot, wo kommst du her?	Lied	10 min	Herkunft der Lebensmittel		ab 3 Jahren

Selbstständigkeit

in FORM **THEMA B**

Kind: SPÜLEN MIT KRÜMEL UND KLECKSI

ABLAUF: Erzählen Sie den Kindern die Geschichte von Krümel und Klecksi und die Schritte, in denen sie abspülen. Teilen Sie diese fünf Schritte einzelne Schritte zu. Über 2 bis 3 Tage werden die Kinder zum Spülen von Händen geschriebener eingeteilt, um sich von Krümel und Klecksi, die sich von Krümel und Klecksi, die Abgaben abgeben zu lassen.

1. Geschirrtorbien und gelbes Spülmittel einfüllen.
2. In ein Spülbecken warmes Wasser, in das zweite Becken kaltes Wasser verlaufen lassen. Bis die Hände voll sind, wenig Spülmittel ins warme Wasser geben. Geschirre von allen Seiten spülen.
3. Geschirre kaltem Wasser nachspülen.
4. Abtropfen lassen und abtrocknen.
5. Ausräumen, Spüle säubern.

Info

ALDER DER KINDER: 2 bis 3 Kinder
DAUER: 15 Minuten
MATERIAL: Spülbecken, Spülmittel, Spülbecken oder Dunst, Tuch zum Abtropfen
LEHRZIELE/FÄHIGKEITEN: Schließen in der Systemarbeit abzurufen, praktischer Erfahrungen mit Wasser und Spülen sammeln, Beobachtung über Hygiene erfahren

Wie Kita in Form [verbraucherzentrale](#)

in FORM **THEMA C**

Kind: HYGIENE IN DER KÜCHE MIT KRÜMEL UND KLECKSI

ABLAUF: Besprechen Sie mit den Kindern, welche grundlegenden Hygieneregeln eingehalten werden müssen, bevor sie anfangen Essen zubereiten.

1. Die Hände vorher gründlich mit Seife waschen.
2. Nicht ins Essen hinein oder hauen.
3. Lange Hände zusammenhalten.
4. Zum Niesen immer einen vorbreiten Löffel benutzen.
5. Bei Niesaktionen an dem Handrücken mit einem weichen, dünnen Pflaster verbinden.
6. Eine Tüchlein oder ein Handtuch verwenden.

Info

ALDER DER KINDER: Eintragsgruppe
DAUER: 15 Minuten
SCHWERPUNKTE: Hygieneregeln, Zusammenleben und zugehörig

Tipp

Die Kinder werden keine Handtücher schenken. Sie stellen die Handtücher mit engem Fokus auf.

Wie Kita in Form [verbraucherzentrale](#)

in FORM **THEMA 16**

Kind und Erzieher: VORNEHM ESSEN WIE IM RESTAURANT

ABLAUF: Besprechen Sie mit den Kindern in der Gruppe, was Besuch in einem Restaurant ist.

- Haben die Kinder schon einmal in einem Restaurant gegessen?
- Was war anders als zu Hause oder in der Kita?
- Wer trägt das Essen und deckt den Tisch in einem Restaurant?
- Was gehört alles zu einem gedeckten Tisch (z.B. eine Melange, Teller, Besteck, Salz, Gläser, Tischschmuck, Kellnerkarte)?
- Helfen die Kinder zu Hause beim Tischdecken?

Info

VORBEREITUNG: Tischset stellen, Material bereitlegen
ALDER DER KINDER: Eintragsgruppe
DAUER: Aufbau: 30 Minuten, zum Warten: 30 Minuten
MATERIAL: Tischdecken, Servietten, Besteck, Salz, Gläser, Tischschmuck, Kellnerkarte
LEHRZIELE/FÄHIGKEITEN: positive Emotionen erleben, sich wachhalten, Aufgaben in einer Gruppe übernehmen

Beim feinen Frühstück haben die Frühstückstischchen und ein weißes, zu einem Restaurant ausgebaut werden. Hierzu wird der Tisch mit einer besonderen Tischschmuck und besonderen schön mit selbstgemachten Tischschmuck, Tischset, selbst gemachten Serviettenfalten, vielleicht sogar einer Blume dekoriert. Ein oder zwei Kinder werden gewählt, die Rollen des Kellners spielen. Sie bekommen eine Kellnerkarte angeteilt. Ihre Aufgabe ist es, die Kinder, die Frühstückstischchen, darüber zu informieren, was ein Platz hat geworden ist, begleitet sie an ihren Platz, tragen was sie trinken möchten. Der/Die Kellner/in deckt Teller und Besteck auf, über den Tisch werden ab und zu den Platz stellen. Die Kinder am Tisch unterhalten sich leise und bedanken sich für den guten Service und die freundliche Bedienung.

ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN
 Jüngere Kinder können vor dem Abgang bedankt werden.

Tipp

Üben Sie mit den Kindern den Tisch zu decken. Waschen gelbes Melange, Salz etc.

Wie Kita in Form [verbraucherzentrale](#)

Wahrnehmung von Hunger und Sättigung

in FORM www.inform.de **WISSEN ab 14** **SAISONAL: HERBST** **14** **WISSEN ab 11**

Ritual und Körperwahrnehmung: RUNDUM SATT



ABLAUF:
Jedem Kind liegt sich auf eine Decke und spürt, wie sich der Körper anfühlt. Wie gegessen hat, spürt vor allem den Bauch.
Anleitung: Ruhig hinlegen, wie mag, schließt die Augen. Ausatmen. Blick so zähmen und nach und nach ausatmen. Deiner Arme und Beine legen auf der Decke. Lege jetzt eine Hand auf deinen Bauch. Wie geht es deinem Bauch? Ist der Bauch garstig voll oder ist da noch Platz?
Wie fühlt sich das Selbst-Schmecken an? Wie fühlt sich erdenn noch? Wie mag, wie geht es jetzt ein wenig weiter Bauch.
Bauch etwas länger berühren und bewusst verschlucken möglich bzw. helfen zu helfen.

Info
VORBEREITUNG: Decken oder Matras bereitlegen
ANZAHL DER KINDER: Unbegrenzt
DAUER: 15 Minuten
MATERIAL: Matras oder Decken
LEHRERANLEITUNG: Sättigungserfahrung erfordern, in diesem Ritual helfen zu helfen

Tipp
Die Übung kann wiederholt durchgeführt werden und so die Gewohnheit, in sich hinein zu spüren, trainieren.
Kann auch als Ritual im Esssaal nach dem Frühstück oder Mittagessen am Tisch eingebaut werden.

Wie das in FORM **verbraucherzentrale**

in FORM www.inform.de **WISSEN ab 10** **SAISONAL: HERBST** **10** **WISSEN ab 7, 8, 9, 10**

Ritual und Körperwahrnehmung: LANGSAM WIE DIE SCHNECKEN ESSEN



ABLAUF:
Alle setzen sich im Schneckenstil auf den Boden, die Handflächen nach oben gestützt, so dass das „Schneckenhaus“ darin angelehnt werden kann: eine Mandel, ein kleines Stück Apfel, eine Banane. Die „Schnecken“, die ihr Futter langsam bekommen haben, warten bis auch die anderen bedient worden sind und schauen sich das Essen genau an. Alle schauen dann und nur dann im Uhrzeigersinn auf – so langsam wie die Schnecken, ganz geschickt, Bitte für Bitte.
Wer langsam am langsamsten Schmecken die Speisen an, wenn wir so langsam essen und genießen? Das Genießen ist das „wie“ – und – das“ ist uns, alle anderen Maßnahmen auch mit viel Ruhe zu genießen.

Info
VORBEREITUNG: Mandeln, Apfel und Banane werden getrennt so drei kleine Schalen je fünf
ANZAHL DER KINDER: Unbegrenzt
DAUER: 10 Minuten
MATERIAL: Mandeln, Apfel in Stücke geschnitten, Banane, 3 Schalen
LEHRERANLEITUNG: (Hausaufgabe) genießen, Geschichtserzählen, Tischmann und verbinden

Tipp
Die Geschichtserzähler „wie“ – und – das“ müssen Sie für alle Ma-Mitglieder in ihrer Einrichtung als Ritual festhalten.

ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:
Diese Übung eignet sich aufgrund der kurzen Wartezeit nicht für Kinder unter 3 Jahren. Bieten Sie jüngeren Kindern stattdessen Lebensmittel zum kosten an.



Wie das in FORM **verbraucherzentrale**

in FORM www.inform.de **WISSEN ab 7** **SAISONAL: HERBST** **7** **WISSEN ab 4, 5, 6, 7**

Wahrnehmungsspiel und Entspannung: DEN APFEL SPÜREN



ABLAUF:
Die Kinder legen sich geschickt auf die Decken. Sie schließen die Augen, wenn sie möchten. Die nächsten die folgende Geschichtserzähler und beschreiben die Kinder dabei. Hierbei werden eine Langeweile schnell überbrückt, ist im Teil der Kinder die „Bitte so zähmen“ eingetrag.

Info
VORBEREITUNG: Decken oder Matras und Apfel bereitlegen
ANZAHL DER KINDER: Unbegrenzt
DAUER: 15 Minuten
MATERIAL: Matras oder Decken, Apfel
LEHRERANLEITUNG: Sättigungserfahrung erfordern, in diesem Ritual helfen zu helfen

Tipp
Wird das Essen während der Meditation eines Apfels in der Hand halten.

Info
Ich möchte auch nur eine Geschichte von einem Mädchen, wenn Apfel. Dem ganzen Sommer über hängt über kleine rote Apfel auf dem Baum und lässt sich von der Sonne beschauen. Sättigung ist fast hat sie für gemacht, ist fast immer und beschau gerne vor meinen Augen. Wie schön er aussieht!
Ich blühe dem Apfel und spüre seine glatte, glatte Schale.
Seine frische Duft erfüllt mich in die Nase.
Kann spüren ich die er kleinen Lächeln. Das Fruchtfleisch ist fast in zwischen den Zähnen. Ich spüre den Saft in Mund.
Ich kann dem Apfel so lange, bis Apfelsine aus ihm geworden ist.
Ich schmecke und es geht nicht den Hals hinunter in den Bauch. Es macht den ganz wahlig warm.
Ich schmecke auch immer den Apfel im Mund und es ist immer noch ganz wahlig warm in meinem Bauch.
Ich möchte auch immer den Apfel im Mund und es ist immer noch ganz wahlig warm in meinem Bauch.
Zum Schluss möchte ich dir sagen ich alle „wie möchte einen Apfel essen?“

Wie das in FORM **verbraucherzentrale**

Beispiele aus der Praxis

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW → Tage der Kita-Verpflegung → 2016 Fachtagung → Kinder entdecken den Wert der Lebensmittel – Prämierung zum Aktionsprogramm

Startseite
Wir über uns
Termine
Tage der Kita-Verpflegung
2016 Fachtagung
2016 Kita-Mitmach Aktion
2015 Fachtagung
2015 Kita Mitmach-Aktion
Rezepte-Wettbewerb
Beratung & Vernetzung
Werkzeugkiste
Wissenswertes
Newsletter

Kinder entdecken den Wert der Lebensmittel – Prämierung zum Aktionsprogramm

Stand: 07.07.2016 [Drucken](#)

In einer feierlichen Prämierung durch Juliane Becker (MKLUNV) und Bernhard Burdick (VZ NRW) wurden die Modell-Kitas des Aktionsprogramms geehrt.

Hier erfahren Sie mehr über die Kita-Aktionen...

Im Rahmen der Fachtagung zum 2. Tag der Kita-Verpflegung wurde durch das Projekt "Kita gesund & lecker" das Aktionsprogramm "Kinder entdecken den Wert der Lebensmittel" ins Leben gerufen. Gemeinsam mit drei Modell-Kitas aus NRW haben wir uns auf den Weg gemacht, mit Kita-Kindern die Welt der Lebensmittel zu erkunden.

Tamara Brinkmann und **Janine Friedrichs** aus dem AWO Familienzentrum **Christa-Hasenclever aus Gummersbach** und **Birgitt Vossen** und **Marlee Greif** der **katholischen Kindergärten aus Katzem und Lövenich** nahmen ein Präsent als Dankeschön entgegen. Die dritte Modell-Kita aus Königswinter konnte leider nicht persönlich an der Prämierung teilnehmen und erhält das Präsent per Postweg.



©Verbraucherzentrale NRW

Die Vertreterinnen der Modell-Kitas schilderten kurz die eindrucksvollsten Erfahrungen durch das Aktionsprogramm und gaben einige wichtige Botschaft mit auf den Weg. Zum einen ist die Vorbildfunktion der Erzieher und Erzieherinnen für das Thema "Wertschätzung von Lebensmitteln" bedeutend und entscheidend für das Gelingen von Ernährungsbildungsaktionen. Zum anderen ist eine authentische und damit verbundene glaubwürdige Art der Erzieher und Erzieherinnen eine große Chance Kinder für bestimmte Themen mit Freude begeistern zu können.

Wir möchten uns noch einmal ganz herzlich für die Teilnahme bei allen Modell-Kitas bedanken!

[Hinweis](#)

Ergebnisberichte aus den drei Modell-Kitas können Sie auf den folgenden Seiten nachlesen:

Besuch auf dem Markt und im Reformhaus



© AWO Familienzentrum, Gummersbach



© AWO Familienzentrum, Gummersbach

Mahlen und Brot backen



© AWO Familienzentrum, Gummersbach



© AWO Familienzentrum, Gummersbach



© AWO Familienzentrum, Gummersbach



© AWO Familienzentrum, Gummersbach

Marmelade machen und Quark



© AWO Familienzentrum, Gummersbach



© AWO Familienzentrum, Gummersbach



© AWO Familienzentrum, Gummersbach

Von der Kuh zur Butter



© AWO Familienzentrum, Gummersbach



© AWO Familienzentrum, Gummersbach



© AWO Familienzentrum, Gummersbach



© AWO Familienzentrum, Gummersbach

Von der Kuh zur Butter



© AWO Familienzentrum, Gummersbach



© AWO Familienzentrum, Gummersbach



© AWO Familienzentrum, Gummersbach

Krümel und Klecksi: Immer dabei



© Kita St. Maria Empfängnis, Katzem



© Kita St. Maria Empfängnis, Katzem

Krümel und Klecksi: Immer dabei



© Kita St. Maria Empfängnis, Katzem



© Kita St. Maria Empfängnis, Katzem

Krümel und Klecksi: Immer dabei

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



© Kita St. Maria Empfängnis, Katzem



© Kita St. Maria Empfängnis, Katzem

Brote schmecken



© VillaKunterbunt, Königswinter



© VillaKunterbunt, Königswinter

Brotgesichter



© VillaKunterbunt, Königswinter



© VillaKunterbunt, Königswinter



© VillaKunterbunt, Königswinter

Vorschlag für die Gruppenarbeit

Erarbeiten Sie ein jahreszeitenübergreifendes Projekt mit „Krümel und Klecksi“ zum Thema:

- Frühstück
 - Sinne
 - Herkunft der Lebensmittel
 - Nachhaltigkeit
 - oder zu einem Thema Ihrer Wahl
-
- Sie haben 20 Minuten Zeit.