



## Factsheet zur Podcast-Folge Nr. 9

# Praktische Ernährungs- bildung in der Kita



### Zusammenfassung



- Ernährungsbildung umfasst die Vermittlung von Wissen und Fähigkeiten rund um Ernährung und Lebensmittel.
- Ziel ist es, dass Kinder zukünftig selbstbestimmt und ernährungs kompetent ihre eigene Essbiographie gestalten können.
- Ernährungsbildung ist im Betreuungsalltag allgegenwärtig. Greifen Sie die Fragen und Ideen der Kinder dazu auf.
- Ernährungsbildung kann so zu einer mehrperspektivischen Betrachtung der Themen rund um Essen und Trinken führen und Kinder dazu befähigen passende Essentscheidungen für sich zu treffen.
- Kinder lernen viel über Vorbilder, wenn diese sich beispielsweise für Lebensmittelvielfalt begeistern können, dann kann sich diese Begeisterung auf die Kinder übertragen.

### Ideen für die praktische Umsetzung



- Integrieren Sie Ernährungsbildung in den Kita-Alltag (z.B. im freien Spiel der Kinder wie der Spielküche oder Kinderkaufladen etc.).
- Nutzen Sie Ausflüge (z.B. zu Obstwiesen oder Bauernhöfen)
- Lassen sie die Kinder teilhaben an der Zubereitung rund um das Essen und Trinken (z.B. aufschneiden von Obst und Gemüse).

### Genannte und interessante Seiten



- [ble-medienservice.de](http://ble-medienservice.de)
- [bzfe.de/bildung](http://bzfe.de/bildung)
  - Schmecken mit allen Sinnen
  - Ernährungsbildung im Alltag fördern
- Ernährungsbildung - Begleitordner für Pädagogisches Fachpersonal
- Überblick über Vernetzungsstellen Kita-Verpflegung der Länder
- Kindergarten St. Nicolaus Erfurt



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Vernetzungsstelle  
Kita-Verpflegung  
THÜRINGEN

