



Factsheet zur Podcastfolge Nr. 1, Staffel 2

# Nudging in der Kitaverpflegung

## Gesundheit auf dem Teller

### Zusammenfassung



- Das Konzept „Nudging“ bedeutet übersetzt „Anstupsen“, und beruht auf der Annahme, dass unsere Umgebung Einfluss auf unsere Entscheidungen nimmt.
- Gerade Essensentscheidungen sind selten rational, sondern werden von sozialen und Umgebungsfaktoren mitbestimmt – auch im Kindesalter.
- Nudging soll die bessere Wahl zur einfacheren Wahl machen.
- Die Kita ist als Setting für Nudging optimal, da hier Grundsteine fürs spätere Essverhalten gelegt werden.
- Kostengünstige und transparente Umsetzung macht es zu einem beliebten Instrument der Verhaltensökonomie.



### Ideen für die praktische Umsetzung



- Wichtig: Fachkräfte und Kinder einbeziehen und zuerst an den aktuellen Gegebenheiten orientieren!
- Trinken: kindgerechte Trinkbrunnen oder Getränkestationen mit Zapfhahn, befüllt mit ungesüßten Getränken; Getränkeuntersetzer gemeinsam basteln
- Essen: Kräuter auf der Fensterbank selbst ziehen; Gemüse oder Obst selbst schnippeln lassen; farbliche Trennung von z. B. Gemüsesorten; Servierreihenfolge anpassen (Frischkost zuerst); für Kinder attraktive Namensgebung der Gerichte; Verkostungs-Aktionen; Rohkost mit Dips anbieten; „Allesesser“ zusammen mit wählerischen Kindern an einem Tisch platzieren

### Genannte und interessante Seiten



- [Interaktives Erklärvideo und PDF](#) zum Thema Nudging
- [Aktuelles Nudging IN FORM Projekt](#)
- [Thaler R, Sunstein C: Nudge. Ullstein, 2008](#)

