

ERNÄHRUNGSBILDUNG IN DER KITA

Wie kann Ernährungsbildung gelingen?

Essen und Trinken in der Kindertagesbetreuung sind ein Querschnittsthema. Sie finden sich in den Bereichen „Bildung, Erziehung und Betreuung“ wieder. Sie sind Teil des pädagogischen und sozialen Handelns. Das Essenlernen erfolgt im Alltag ohne Lehrplan.

Lebensmittel und Mahlzeiten als Teil des Alltagshandelns und der Alltagsbildung in den Blick zu nehmen sowie die Rahmenbedingungen zu gestalten, sind für Kinder eine Chance zum Erwerb von gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Ernährungskompetenzen. Vielfältige Handlungsmöglichkeiten und Bildungsanlässe gilt es zu identifizieren.

Mahlzeiten sind Bildungszeiten für das Essen lernen. Insbesondere für Kleinkinder tragen die immer wiederkehrenden Tätigkeiten zum Erwerb von vielfältigen Kompetenzen bei: Physiologische Kompetenzen, Feinmotorik, Sinnliche Wahrnehmung, Naturwissenschaft, Sprache, Kommunikation, soziales Verhalten, personale Kompetenz, Struktur und Organisation, Nahrungsmittelkunde, ökologische Kenntnisse.¹

Unter den folgenden Links finden Sie umfangreiche Informationen und Praxistipps für das Essen und Trinken in der Kita:

<https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-kita/ernaehrungsbildung-im-alltag-foerdern> (Materialien)

<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/lebensmittel/rezptsammlung-kita-11817> (vegetarische Rezepte)

<https://www.bzfe.de/schule-und-kita> (Informationen zur Ernährungsbildung)

<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/essen-lernen-in-der-kita-22640> (Essen und Trinken in der Kita)

<https://www.fitkid-aktion.de/startseite> (Essen und Trinken in der Kita)

Darüber hinaus finden Sie in der nachfolgenden Tabelle Bildungsmaterialien, die im Zusammenhang mit unserer Aktion „REGIONAL ESSEN! MACH MIT“ einen handlungsorientierten Unterricht und Praxisprojekte ermöglichen.

¹ Essen bildet, Adriane Höhne, Verlag Herder GmbH, 2018, S. 10-13

REGIONAL ESSEN! MACH MIT!



Kita: Materialien für die Ernährungsbildung mit dem Schwerpunkt „nachhaltige Ernährung“

Titel	Link	Inhalt
Gemeinsam Vielfalt entdecken: Saisonales Obst und Gemüse	https://www.ble-medianservice.de/0586-1-dl-gemeinsam-vielfalt-entdecken-saisonales-obst-und-gemuese.html	Wann wächst was bei uns in der Region? Welches Obst und Gemüse kennen die Kinder. Illustrationen erleichtern den Zugang zu dem Thema und bieten zahlreiche Handlungsansätze.
Schmecken mit allen Sinnen	https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-kita/schmecken-mit-allen-sinnen	Kinder probieren mit allen Sinnen Lebensmittel. Sie lernen ihre Vielfalt kennen. Nach dem Motto „Gut für mich, gut für die Umwelt“ betätigen sie sich als kleine Klima- und Umweltschützer.
So macht Essen Spaß	https://www.ble-medianservice.de/1317-11-so-macht-essen-spas-entdeckerheft-fuer-kitakinder-und-erstklaessler.html	Bearbeitung von Kinderfragen rund um unsere Lebensmittel. Das Entdeckerheft mit den bunten Stickern hilft bei der Beantwortung. Die vielen bunten Bilder wecken die Neugier der Kinder auf klimagesundes Essen und die Natur und motivieren zum Mitmachen. Ergänzend zum Kinderheft gibt es einen kostenfreien pädagogischen Leitfaden mit weiteren Ideen für Aktionen.
Ausmalbilder rund ums Essen Alltagsszenen zum Entdecken, Malen und Sprechen	https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-kita/ausmalbilder-rund-ums-essen#teaser	Ausmalbilder zum Download: Alltagsszenen vom Acker bis auf den Teller.
Joschi hat`s drauf	https://www.verbraucherzentrale.de/verbraucherzentrale/joschi-hats-drauf-nicht-vergessen-gutes-essen-17996	Das Handbuch "Joschi hat`s drauf. Nicht vergessen. Gutes Essen." ermöglicht Kitas das Thema Ernährung unter verschiedenen Aspekten aufzugreifen. Aktionsbausteine zu den Lebensmittelgruppen, u. a. zu Obst, Gemüse und Getränke, ermöglichen eine handlungsorientierte Ernährungsbildung.
Materialien zur Durchführung von Ernährungsbildungsaktionen	https://www.kita-schulverpflegung.nrw/materialien-zur-durchfuehrung-von-ernaehrungsbildungsaktionen-107030	Ideen und Unterstützung für eine praxisorientierte Ernährungsbildung. Aufgegriffen werden Themenbereiche wie: Sinnesschulung, Zubereitung, Aktionen, Lebensmittelverschwendung.

REGIONAL ESSEN! MACH MIT!



Titel	Link	Inhalt
Praktische Ernährungsbildung mit der Kita-Ideen-Box	https://www.verbraucherzentrale.nrw/kita-ideen-box	70 Aktionsideen und Arbeitshilfen rund um Essen und Trinken in der Kita.

Stand Juli 2025