



Gute
Kita
Praxis!

Silke Hubrig

ERNÄHRUNGSBILDUNG IM ALLTAG

Gesundheitsförderung
in der Kita ganz praktisch



IMPRESSUM

Titel

Gute Kitapraxis!

Ernährungsbildung im Alltag

Gesundheitsförderung in der Kita ganz praktisch

Autorin

Silke Hubrig

Umschlagmotive

Foto: © Anastasia_Panait – Shutterstock.com; Illustration: © Maria Skrigan – Shutterstock.com

Blume: © KatyaKatya – stock.adobe.com

Motive im Innenteil

Icons Glühbirne, Ausrufezeichen und „Mach mit“-Icon: © reeel – stock.adobe.com;

Illustrationen: alle von © Maria Skrigan – Shutterstock.com,

außer auf S. 11, S. 19, S. 89: © Mountain Brothers – Shutterstock.com

und S. 90, 91: © Anja Boretzki

Lektorat

Juliane Baumann

Druck

Athesia Druck GmbH, Bozen, IT



Verlag an der Ruhr

Mülheim an der Ruhr

www.verlagruhr.de

Geeignet für Kinder von 3–6 Jahren

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für den eigenen Gebrauch in der jeweils benötigten Anzahl. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autorin) haben wir für Sie als Service bereits mit eingedruckt. Diese Angaben dürfen weder verändert noch entfernt werden. Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Kein Verleih. Keine gewerbliche Nutzung.

Näheres zu unseren Lizenzbedingungen können Sie unter www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen/ nachlesen.

© Verlag an der Ruhr 2021

ISBN 978-3-8346-4791-7

INHALT

Vorwort	5
1. ERNÄHRUNGSBILDUNG IN DER KiTA – GRUNDLAGEN	7
„Essen und Trinken“ statt „gesunde Ernährung“	8
Die Ernährungssituation von Kindern	9
Die Ernährungspyramide	10
Stoffe, die der Körper braucht	13
Was macht der Körper mit der Nahrung?	17
Essen ist mehr als Nährstoffe aufnehmen	18
Körperliche Gesundheit und psychisches Wohlbefinden	20
Geschlechterrollen und Essverhalten	20
Selbstreflexion: Ernähre ich mich gesund?	22
2. ERNÄHRUNGSBILDUNG PRAKTISCH – IDEEN FÜR DEN KiTA-ALLTAG	23
Was sind Lebensmittel?	24
Kennenlernen der Ernährungspyramide	29
Getränke	32
Gemüse und Obst	35
Milch und Milchprodukte	44
Fleisch, Fisch und Eier	48
Getreide, Brot und Beilagen	53
Fette und Öle	58
Süßigkeiten	60
Das Frühstück in der Kita	63
Praxis-Ideen für das Kita-Frühstück	67

INHALT

Die Essenssituation kindgerecht gestalten	70
Auffälliges Essverhalten von Kindern einordnen	73
„Mmh, lecker!“ – Fachkräfte als Vorbilder	74
Kleinere Ernährungs-Projekte in der Kita	75
Elternabend: Für eine gesunde Ernährung sensibilisieren	79
Ein paar Worte zum Schluss	85
Hinweise zu Hygiene, Sicherheit und Allergien	86
Kopiervorlagen	89
Quellen- und Literaturhinweise	92
Register der Aktionen zur Ernährungsbildung in der Kita	96



Vorwort

Ernährung ist ein existenzielles, menschliches **Grundbedürfnis**. Täglich nimmt jeder Mensch Nahrung in Form von Essen und Trinken auf, um leben zu können. Kinder nehmen durch eine gesunde Ernährung die Nährstoffe und Energie auf, die sie für ihr Wachstum und ihre Entwicklung brauchen.

Gesunde Ernährung hat, neben ausreichend Bewegung und Entspannung, einen wichtigen Anteil an einer **gesunden, ganzheitlichen Entwicklung**. Sie wirkt präventiv Erkrankungen vor, die mit ungesunder Ernährung einhergehen können. Das können beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes sein. Eine anhaltend schlechte Ernährung kann lebenslange Folgen mit sich bringen.

Das **Elternhaus** beeinflusst wesentlich die Ernährungsgewohnheiten von Kindern und ist für die gesunde Ernährung hauptsächlich verantwortlich. Dennoch profitieren Kinder auch sehr davon, wenn sie ebenso in der **Kita** an eine gesunde Ernährung herangeführt werden. Durch das tägliche, gemeinsame Erleben und Ausprobieren von verschiedenen Lebensmitteln, die geregelten Mahlzeiten und gezielte, spielerische Angebote lernen Kinder einen selbstverständlichen Umgang mit dem Thema kennen. Dabei können wichtige Weichen für eine ausgewogene Ernährung, auch in späteren Lebensjahren, gestellt werden.

Die meisten Kinder wissen bereits früh, dass Schokolade und Gummibärchen ungesund sind und es dagegen gut für sie ist, viel Obst und Gemüse zu essen. Das **Wissen um ungesunde und gesunde Nahrungsmittel** scheint allerdings nicht auszureichen, um Kinder vor einer falschen Ernährungsweise gänzlich zu schützen.



GUT ZU WISSEN

Laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts leidet inzwischen ca. jedes siebte Kind in Deutschland an Übergewicht, wodurch sich andere Erkrankungen entwickeln können.

(Vgl. KiGGS 2018)

Kinder wählen in der Regel ein Lebensmittel nicht aus, weil sie wissen, dass es gesund ist. Sie möchten die Lebensmittel essen und trinken, die ihnen gut schmecken. Im **Vorschulalter** sind sie bereits gut in der Lage, die Vor- und Nachteile verschiedener Ernährungsweisen zu verstehen. Wichtige Informationen dazu können sie am besten über **spielerisches, neugieriges Entdecken** und **Experimentieren** aufnehmen und verinnerlichen, nicht über die rein kognitive Wissensvermittlung.

Für die Ernährungsbildung in der Kita bedeutet das, dass Kinder spielerische, erlebnisorientierte, sensorische **Angebote und Impulse** in der Gruppe brauchen, um sich das Thema möglichst nachhaltig zu erschließen. Die Eingruppierungen in gute/schlechte Lebensmittel oder erlaubte/verbotene Lebensmittel sind dabei völlig fehl am Platz. Grundlegendes Wissen über Ernährung kann Kindern anhand der Ernährungspyramide spielerisch deutlich gemacht werden. Ernährungsbildung in der Kita soll Freude machen und für alle Beteiligten bereichernd sein.

In diesem Buch finden Sie viele Anregungen, wie Sie Kindern einen **selbstverständlichen Umgang mit gesunder Ernährung** vermitteln können. Sie finden einfache Angebote, die unkompliziert und ohne oder mit sehr geringem Material- und Vorbereitungsaufwand im Kita-Alltag umgesetzt werden können. Im Vordergrund stehen dabei immer der Genuss, die Spielfreude und das entdeckende Lernen der Kinder. Viel Spaß beim gemeinsamen Ausprobieren!



ERNÄHRUNGSBILDUNG IN DER KiTA - GRUNDLAGEN



„Essen und Trinken“ statt „gesunde Ernährung“

Kinder vom Genuss bestimmter Lebensmittel zu überzeugen, nur weil diese gesund für sie sind, ist wenig zielführend. Häufig entscheiden sich Kinder nicht für ein bestimmtes Lebensmittel, weil es gesund ist, sondern weil es ihnen gut schmeckt. Deshalb ergibt es nicht viel Sinn, bei der Ernährungsbildung in der Kita die Begriffe „gesund“ und „nicht gesund“ in den Vordergrund zu stellen und damit zu argumentieren.

Kinder wissen in der Regel, dass zu viel Zucker und Süßigkeiten nicht gesund für sie sind, Gemüse hingegen aber schon. Bei manchen Kindern setzt sich schon früh die Aussage fest: „Was gesund ist, mag ich nicht gern essen“. Manche bekommen auch ein schlechtes Gefühl, wenn sie ein Stück Schokolade genießen. Nahrungsaufnahme soll immer **genussvoll** sein und Ernährungsbildung soll auch mit Genuss in Verbindung gebracht werden – und nicht mit gesunden, guten und ungesunden, schlechten Lebensmitteln. Dies passt zum Gesundheitsbegriff, den die Weltgesundheitsorganisation WHO folgendermaßen definiert:

GUT ZU WISSEN



„Gesundheit“ bedeutet nicht, nicht krank oder gebrechlich zu sein. Vielmehr bezeichnet Gesundheit einen subjektiven Zustand, in dem sich ein Mensch sowohl körperlich als auch psychisch und sozial wohlfühlt (vgl. Teichert 2019). So ist es beispielsweise möglich, dass sich ein Mensch mit einer körperlichen Behinderung rundum gesund fühlt, während sich ein psychisch extrem belasteter, aber körperlich gesunder Mensch krank fühlen kann.

Damit ist Gesundheit nicht für jeden Menschen gleichermaßen festzulegen, sondern ein rein **subjektives Empfinden**. Einem Kind zu erläutern, dass Vollkornbrot gesund ist und Weißbrot ungesund, hilft dem Kind, welches kein Vollkornbrot kennt, weil die Eltern es nicht mögen und nicht kaufen, sehr wenig. Selbstverständlich ist es gut, wenn Kinder Vollkornprodukte in der Kita kennenlernen, weil diese viele gesundheitsförderliche Nährstoffe liefern. Aber diese als gesund zu bezeichnen, während das, was das Kind von zu Hause kennt, als ungesund abgewertet wird, ist wenig förderlich. Bei einer bedürfnisorientierten Ernährungsbildung in der Kita geht es um die Wissensvermittlung sowie das **Kennenlernen von gesundheitsförderlichen Lebensmitteln** – und zwar genussvoll mit allen Sinnen.

Auch die Verwendung des Begriffes „Ernährung“ ist im Kita-Alltag nicht angebracht. Mit Ernährung befassen sich Expert*innen.* In der Kita geht es um die regelmäßige Aufnahme von **Essen und Trinken**. Wenn wir an Ernährung denken, fallen den meisten Erwachsenen häufig bestimmte Ideologien (z. B.: Fleischverzicht ist besser für das Weltklima und die Tiere), Reglementierungen (z. B.: wenig Fett, möglichst kein Zucker, kein Weißmehl) und Genussfeindlichkeit (z. B.: schlechtes Gewissen, wenn man noch ein zweites Stück Torte mit Sahne gegessen hat) ein. Denken wir hingegen an die Begriffe „Essen und Trinken“, so reduzieren sich unsere Assoziationen auf die notwendige, **alltägliche Nahrungsaufnahme**. Diese schließt ein breites Spektrum an Möglichkeiten ein, das von einem bewussten, ausgewogenen Frühstück mit der Familie bis hin zu Chipsessen mit Freund*innen auf dem Sofa reichen kann.

Die Ernährungssituation von Kindern

Was essen und trinken Kinder heutzutage? Wie ernähren sie sich in Deutschland? Selbstverständlich sind diese Fragen nicht für jedes einzelne Kind zu beantworten. Ernährungsweisen hängen von so vielen Faktoren ab, die gar nicht zusammenfassend in ein paar Sätzen genannt werden können. Die gesundheitlichen Folgen einer ungesunden Ernährung hingegen lassen sich in Zahlen ausdrücken:



GUT ZU WISSEN

15,4 Prozent der 3- bis 17-jährigen Kinder in Deutschland sind übergewichtig. Davon werden rund sechs Prozent als adipös (krankhaft übergewichtig) eingestuft.

(Vgl. KiGGS 2018)

Dass die Folgen von **Übergewicht** nicht nur körperlich sind, wissen alle, die mit Kindern zu tun haben. Die übergewichtigen Kinder haben auch ein großes psychisches – und oft auch soziales – Leid zu tragen. Dennoch wird an der gesundheitsschädlichen Ernährung noch viel zu wenig geändert. Ursache dafür kann u. a. sein, dass die Lebensmittelindust-

* Der Verlag an der Ruhr legt großen Wert auf eine geschlechtergerechte und inklusive Sprache. Daher nutzen wir das Gendersternchen, um sowohl männliche und weibliche als auch nichtbinäre Geschlechtsidentitäten einzuschließen. Alternativ verwenden wir neutrale Formulierungen.



rie mit vielen Tricks arbeitet, um ihre Produkte gut zu verkaufen und ansehnlich aussehen zu lassen. Jede*r weiß, wie ungesund der Konsum von zu viel Zucker und zu viel Fett für uns Menschen sein kann. Die Werbung für Lebensmittel weiß das allerdings gut zu vertuschen. Jedenfalls springt keinem Kind oder Elternteil sofort der hohe Zuckeranteil eines Produktes ins Auge.

Für viele Kinder stellt sich allerdings nicht die Frage, was sie genau essen, sondern ob sie überhaupt Essen haben. Manche haben schlichtweg nicht genug, um satt zu werden. Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte gibt an, dass in Deutschland ungefähr 500.000 Kinder regelmäßig an Hunger leiden, der nicht gestillt werden kann (vgl. BVKJ 2011). Das hat natürlich gravierende **körperliche gesundheitliche Folgen**, wie etwa eine Unterentwicklung des Gehirns und der Muskulatur durch Eiweißmangel. Ständiger Hunger beeinflusst die Gedanken und hat auch Auswirkungen auf die soziale Gesundheit und Entwicklung der Kinder. Dass eine Kitafreundin beispielsweise zum Abendessen eingeladen werden kann, ist bei prekären, finanziellen Verhältnissen weniger wahrscheinlich.

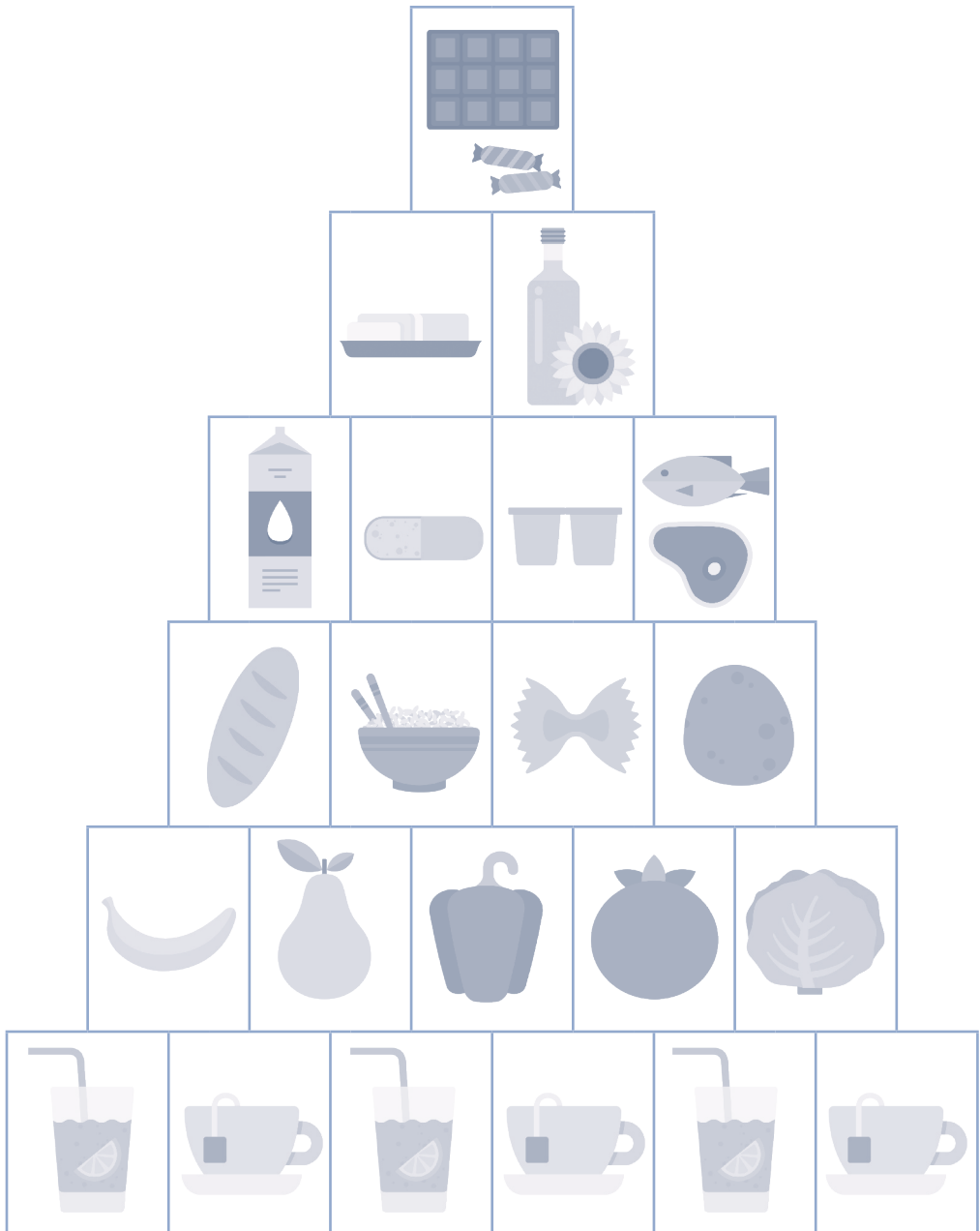
Darüber hinaus gibt es weitere, gravierende **Krankheiten**, die sich als Folge einer gesundheitsschädlichen Ernährung bei Kindern ergeben können. Beispiele hierfür sind Karies oder Diabetes (vgl. WHO/Europa 2011). Zu wenig Essen und Trinken sowie ernährungsbedingte Krankheiten wirken sich negativ auf die aktuelle Lebenssituation und die private und berufliche Zukunft der Betroffenen aus.

Die Ernährungspyramide

Es ist anzunehmen, dass der Körper mit den für seine Entwicklung notwendigen Nährstoffen ausreichend versorgt wird, wenn sich der Mensch **abwechslungsreich und ausgewogen** ernährt. In Deutschland sind wir in der glücklichen Situation, dass wir ein sehr großes Angebot an Nahrungsmitteln haben. Ein mittelgroßer Supermarkt hat zum Beispiel mehr als 10.000 unterschiedliche Lebensmittel in seinem Sortiment. Bei uns Konsument*innen liegt dann die Entscheidung, was wir im Sinne einer gesunden Ernährung auswählen. Aber wonach sollen wir das tun? Das Bundeszentrum für Ernährung hat hierfür die sogenannte **Ernährungspyramide** entwickelt. Diese gibt Orientierung, wonach die Nahrungsmittel für eine vielfältige Ernährung und ausreichende Nährstoffaufnahme auszuwählen sind. (Vgl. BZfE 2020)

Die Ernährungspyramide unterteilt **Lebensmittel verschiedener Gruppen** und präsentiert sie auf sechs Ebenen in Form einer Pyramide. Symbolisch wird jede Lebensmittel-

gruppe dargestellt. Die Anzahl der Kästchen verdeutlicht die empfohlene Mengenangabe. Ein Kästchen ist eine Portion. Eine Portion bedeutet eine Handvoll. Das Maß wächst also mit, denn eine Kinderportion sollte kleiner als eine Portion für eine*ⁿ Jugendliche*ⁿ oder Erwachsene*ⁿ sein.





Erläuterung der einzelnen Stufen der Ernährungspyramide

- ➔ **Ebene 1:** Die Grundlage bilden **Getränke**. Täglich sind sechs Gläser empfohlen, was insgesamt 1,5 Liter entspricht. Mit Getränken sind Wasser, ungesüßte Tees und Kaffee ohne Milch und Zucker gemeint. Limonaden (Softdrinks) zählen wegen des hohen Zuckergehalts zu den Süßigkeiten und Milch oder Kakao zu den Milchprodukten.
- ➔ **Ebene 2:** Die zweite Ebene umfasst **pflanzliche Lebensmittel**. Es werden täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst empfohlen. Eine Portion Obst kann auch gegen eine Portion Nüsse ausgetauscht werden.
- ➔ **Ebene 3:** Die dritte Ebene umfasst alle **Getreideprodukte**, wie Brot, Reis oder Nudeln, sowie Kartoffeln. Es ist zu Vollkornprodukten zu raten, denn durch deren Verzehr nimmt der Mensch wichtige Ballaststoffe auf. Vier Portionen sind dabei empfohlen.
- ➔ **Ebene 4:** Die vierte Ebene bilden **tierische Lebensmittel**, wie Milch, Fisch, Fleisch und Eier. Es sollten täglich drei Portionen Milch oder Milchprodukte verzehrt werden, um ausreichend Kalzium, B-Vitamine und Eiweiß aufzunehmen. Daneben ist täglich eine Portion Fisch oder Fleisch zu empfehlen. Fleisch/Wurst sollte möglichst fettarm sein. Eiweiß, Fett und Omega-3-Fettsäuren sollten durch Fisch, wie Hering oder Lachs, höchstens 2- bis 3-mal pro Woche gegessen werden.
- ➔ **Ebene 5:** Auf der fünften Ebene befinden sich **Öle und Fette**. Der Körper ist nicht in der Lage, essenzielle Fettsäuren selbst zu produzieren. Deshalb muss der Mensch sie zu sich nehmen. Zwei Portionen pro Tag sind empfohlen. Mit einer Portion sind ein Esslöffel Öl oder zwei Esslöffel Streichfett bzw. Butter gemeint. Wertvolle Fettsäuren enthalten pflanzliche Öle, wie Oliven-, Sonnenblumen- oder Rapsöl.
- ➔ **Ebene 6:** Die Spitze der Pyramide bilden **Süßigkeiten, Snacks und Knabbereien** sowie Softdrinks und alkoholische Getränke. Diese Lebensmittel enthalten nur wenig Nährstoffe und viel Zucker, Salz oder/und Fett. Deshalb sollte höchstens eine Portion davon täglich aufgenommen werden.

Stoffe, die der Körper braucht

Im Folgenden werden Nährstoffe und andere wichtige Elemente beschrieben, die der Mensch zum Leben braucht und die er aus der Nahrung aufnimmt. (Vgl. Verbraucherzentrale 2020, Vitamine und Mineralstoffe für Kinder)

Vitamine

Es wird zwischen zwei Arten von Vitaminen unterschieden: den fettlöslichen und den wasserlöslichen Vitaminen.

Fettlösliche Vitamine können vom menschlichen Körper nur aufgenommen und gespeichert werden, wenn gleichzeitig Fette (z. B.: Öl) gegessen werden. Folgende Vitamine zählen dazu:

- ☉ **Vitamin A** ist für die Funktion und den Schutz der Haut, der Augen und der Schleimhäute wichtig. Es ist in tierischen Lebensmitteln, beispielsweise in Fisch, Eigelb, Milch oder Leber enthalten. In gelbem oder orangefarbenem Obst und Gemüse ist ein Vitamin enthalten, das eine Vorstufe des Vitamin A ist. Diese Vorstufe kann der Körper selbstständig in das Vitamin A verwandeln, sofern das Lebensmittel gleichzeitig mit Fett gegessen wird (z. B.: etwas Öl zu gekochten Möhren geben).
- ☉ **Vitamin D** ist für gesunde Knochen und Zähne relevant. Es wird durch Lebensmittel wie Ei oder fettreichen Seefisch (z. B.: Lachs oder Hering) aufgenommen. Der Körper ist auch in der Lage, durch Sonnenlicht Vitamin D zu bilden (täglich mindestens 10–15 Minuten im Freien aufhalten).
- ☉ **Vitamin E** ist wichtig für das Immunsystem des Menschen. Zudem wirkt es entzündungshemmend. Vitamin E ist in pflanzlichen Ölen, Vollkornprodukten und Nüssen enthalten.
- ☉ **Vitamin K** wird für die Blutgerinnung gebraucht. Fehlt es, so kann es bei kleinen Verletzungen zu starken Blutungen kommen. Deshalb bekommen Neugeborene präventiv eine Dosis Vitamin K zugeführt. Vitamin K steckt in Eiern, Getreideprodukten und Gemüsesorten, wie Brokkoli, Spinat oder Weißkohl.



Wasserlösliche Vitamine können vom menschlichen Körper nicht gespeichert werden. Alles, was zu viel an diesen Vitaminen aufgenommen wird (mit Ausnahme von B12), wird mit dem Urin aus dem Körper transportiert. Diese Vitamine zählen dazu:

- ➔ **Vitamin B1** ist wichtig für die Energiegewinnung des Menschen. Es ist in Vollkornprodukten, Schweinefleisch und Hülsenprodukten enthalten.
- ➔ **Vitamin B2** ist bedeutend für eine gesunde Haut, Augen sowie Finger- und Fußnägel. Außerdem trägt es zum gesunden Wachstum des Körpers bei. Es kommt insbesondere in tierischen Produkten wie Leber, Milch sowie Gemüse vor.
- ➔ **Vitamin B3** ist beim Auf- und Abbau von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten beteiligt. Es kommt in Nüssen, Fleisch, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten vor.
- ➔ **Vitamin B5** hilft gegen Erkrankungen der Schleimhaut und beim Abbau von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten. Es befindet sich in Fleisch, Gemüse und Vollkornprodukten.
- ➔ **Vitamin B6** ist bei der Eiweißverdauung und der Entgiftung bedeutsam. Es ist in Fleisch, Fisch, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten enthalten.
- ➔ **Vitamin B7** oder auch Biotin genannt, trägt zu einer gesunden Haut und gesunden Haaren bei. Zudem unterstützt es bestimmte Stoffwechselfvorgänge im Körper. Es ist in Eiern und Innereien enthalten.
- ➔ **Folsäure** ist wichtig für alle Zellwachstums- und Entwicklungsprozesse im Körper, denn es unterstützt maßgeblich die Blutbildung. Es befindet sich in grünem Blattgemüse, Vollkornbrot, Hülsenfrüchten und Leber.
- ➔ **Vitamin B12** kann im Gegensatz zu den eben genannten Vitaminen vom Körper gespeichert werden. Es ist wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen und Zellkernen. Vitamin B12 kommt in allen tierischen Lebensmitteln vor.
- ➔ **Vitamin C** unterstützt das Immunsystem und fördert die Wundheilung. Es kommt in Obst, Gemüse und Kartoffeln vor.

Riechen, fühlen, tasten und schmecken: Mit allen Sinnen lernen Kita-Kinder einen natürlichen Umgang mit Lebensmitteln. Wie Sie dabei das Thema Ernährung im Rahmen der Gesundheitsförderung konkret und alltagsintegriert umsetzen können, erfahren Sie hier.



Dieser Praxisratgeber bietet:

- ❁ Grundlagen zur Ernährungsbildung in der Kita
- ❁ kindgerechte Lebensmittelkunde samt Vorstellung der Lebensmittelgruppen
- ❁ über 40 Spiele, Bewegungsanreize, Rezepte und vieles mehr
- ❁ ausgearbeitete Projektideen rund ums Thema Ernährung
- ❁ eigene Kapitel zur Selbstreflexion, zur konstruktiven Elternarbeit und zum Erkennen auffälligen Essverhaltens



Für Erzieher*innen, Kita-Leiter*innen
und pädagogische Fachkräfte

 **Verlag an der Ruhr**
www.verlagruhr.de