

EU-Schulprogramm in Kindertagesstätten

Pädagogische ernährungsbildende Begleitmaßnahmen

- Empfehlungen, Anregungen, Ansprechpersonen –



Einleitung

Um Kinder mehr für Obst, Gemüse und Milch zu begeistern, hat die EU ein Schulprogramm eingeführt, das in Rheinland-Pfalz für Kindergärten und Kindertageseinrichtungen (Kitas) umgesetzt wird. In Verbindung mit der wöchentlichen Extraportion dieser Lebensmittel sind begleitende Ernährungsbildungsmaßnahmen verpflichtend in den teilnehmenden Einrichtungen durchzuführen. Diese sehen vor, dass Kinder in der Kita Grundlagen der gesunden Ernährung kennenlernen und mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln vertraut gemacht sowie an Einkäufen und Zubereitung der Speisen beteiligt werden. Dazu haben sich schon viele Beispiele guter Praxis entwickelt. Ebenso kann man an die „Bildungs- und Erziehungsempfehlungen für Kindertagesstätten in Rheinland-Pfalz“ angeknüpft werden.

Ernährungsphysiologische Bedeutung von Obst und Gemüse

Obst und Gemüse nehmen eine hervorragende Stellung unter den Lebensmitteln ein, weil sie bei geringer Energie eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen liefern, die zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen aufweisen. Mindestens 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse sollten täglicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein. Das sind für Kindergartenkinder jeweils zwischen 120 und 200 g Obst und Gemüse am Tag. Man misst die Portionsgröße am besten mit den Händen. Bei großstückigem Obst oder Gemüse passt dieses in eine Hand. Eine Portion kleinstückiges Obst, wie z.B. Erdbeeren, oder

kleinstückiges Gemüse, wie z.B. Hülsenfrüchte wird mit beiden Händen gemessen. Kinder erhalten so automatisch an ihren Bedarf angepasste Portionen.

Der Rohverzehr von Obst ist zu bevorzugen, weil hierdurch wertvolle Inhaltsstoffe weitgehend erhalten bleiben. Es kann zum Frühstück im Müsli und zwischendurch als Obstsalat oder einfach als „Finger Food“ angeboten werden. Obst eine gute gesunde Alternative zu Süßigkeiten und stillt den Heißhunger auf „Süßes“.

Auch Gemüse kann roh verzehrt werden und schmeckt gut als Finger Food oder als Sticks zu Dipps. Doch Vorsicht bei Hülsenfrüchten, diese sollten nur gekocht verzehrt werden. Auch sind einige Gemüsesorten, z.B. Paprika oder Kohl, gegart oft besser verdaulich.

Ernährungsphysiologische Bedeutung von Milch

Milch wird als ein wichtiges Lebensmittel in der Ernährung von Kindern angesehen. Sie bietet einen guten Einstieg in den Tag und zählt zu den bedeutendsten Kalziumlieferanten. Besonders das Kindes- und Jugendalter ist die Zeit des stärksten Knochenwachstums, in der eine ausreichende Kalziumversorgung wichtig ist. Doch Milch liefert neben Kalzium noch weitere Nährstoffe, zum Beispiel Magnesium und Phosphor, die Spurenelemente Zink und Jod sowie Vitamine der B-Gruppe. Darüber hinaus dient das enthaltene Milcheiweiß als wichtiger Baustoff für Muskeln und Organe während des Wachstums.

Milch und Milchprodukte sollten „mäßig, aber regelmäßig“ verzehrt werden. Konkret lautet die Empfehlung, täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte zu trinken bzw. zu essen. Mit etwa 300 bis 350 ml Milch und Milchprodukten täglich, ist ein Kleinkind im Alter von 1 bis 6 Jahren gut versorgt. Drei Portionen Milch und Milchprodukte können einfach im Tages Speiseplan umgesetzt werden. Das kann beispielsweise so aussehen: ein Glas Milch oder ein Milchshake zum Frühstück, ein Joghurt oder eine Quarkspeise als Zwischenmahlzeit und Brot mit Käse zum Abendessen.

Ernährungsbildungsmaßnahmen erhöhen die Akzeptanz und festigen ein gesundes Ernährungsverhalten

Die Akzeptanz von Obst, Gemüse und Milch kann wesentlich gesteigert werden, wenn man den Kindern einen Bezug dazu vermittelt. Hier greifen Ernährungsbildungsmaßnahmen, die sich den Tatendrang und Wissensdurst der Kinder zunutze machen.

Unterstützen Sie aktiv den Forscherinstinkt und lassen Sie die Kinder so früh wie möglich bei der Zubereitung von Speisen mitwirken und Gerichte ausprobieren! Es ist spannend, Lebensmittel wie Obst und Gemüse mit allen Sinnen wie sehen, greifen, schmecken, hören und riechen zu erfassen. Kinder nehmen die Umwelt mit ihren Sinnesorganen intensiver wahr als die Erwachsenen.

Es ist leicht, an die Alltagserfahrungen der Kinder anzuknüpfen. Kinder haben Fragen wie „Warum ist der Apfel so knackig?“, „Warum hat er einen Stiel auf der einen und eine Blüte auf der anderen Seite?“ Wozu sind die Kerne da?“, „Warum ist die Birne mal hart und mal weich?“, „Warum hat die Himbeere so viele Kerne?“ oder „Wie entsteht die Milch in der Kuh?“ und „Was wird aus der Milch gemacht?“

Fragen über Fragen, die sich leicht beantworten lassen, wenn man sich mit der Herkunft, dem Anbau, der Milchviehhaltung, kleinen Geschichten und Experimenten rund um das Obst und Gemüse sowie der Milch beschäftigt. Somit können mit der Ernährungsbildung Kinder auch in vielen anderen Bildungsbereichen gefördert werden, z. B. in den Bereichen Naturwissenschaft, Mathematik, Naturerfahrung, Ökologie, Sprache und Kreativität. Auch ein Besuch auf dem Bauernhof oder Milchviehbetrieb, bei einem nahegelegenen Gemüsegarten oder beim Obsthändler zeigt die bunte Vielfalt, die es gibt. Das Wissen rund um die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten sowie Milchprodukte macht diese zu etwas Lebendigem und wird beim nächsten Mal bestimmt mit ganz andern Augen angeschaut und genüsslich gegessen. Kinder sollten so früh wie möglich, spielerisch an eine gesunde Ernährung herangeführt werden, die der Entstehung von Übergewicht und ernährungsabhängigen Krankheiten vorbeugt und genussvolles Essen fördert. Durch ein geeignetes Angebot, Vorbildcharakter und spielerisches Lernen stehen die Chancen sehr gut auch für ein verantwortungsvolles Ernährungsverhalten im Erwachsenenalter.

Beispiele für Aktivitäten mit Obst, Gemüse und Milch:

- Herkunft der Obst- und Gemüsesorten und Milchprodukte erarbeiten
- Ernährungspyramide spielerisch erarbeiten
- Obstteller und Gemüsesticks regelmäßig anbieten
- Kinder Obst und Gemüse schneiden und anrichten lassen
- Frische Milchmixgetränke mit Obst zubereiten
- Aktionen mit Eltern planen und durchführen
- Projektwoche mit Abschluss für Eltern durchführen
- Spielen, Rätseln, Basteln, Vorlesen

Ansprechpersonen:

Ministerium für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten, Referat 413, Kaiser-Friedrich-Str. 1, 55116 Mainz

www.mueef.rlp.de

- Katharina Schärfke und Edith Cleres-Thein, Tel. 06131 16-0, Kita-Schulprogramm@mueef.rlp.de

Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz an den Dienstleistungszentren Ländlicher Raum (DLR)

www.ernaehrungsberatung.rlp.de

- Ute Pötsch, Koordinierungsstelle Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz, DLR Westerwald-Osteifel, Tel. 02602 9228-16,
ute.poetsch@dlr.rlp.de

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Rheinland-Pfalz

www.kitaverpflegung.rlp.de

- Anette Feldmann-Keunecke, DLR Westerwald-Osteifel, Tel 02602 9228-28, kitaverpflegung@dlr.rlp.de

Bildungsministerium, Referat 9504, Mittlere Bleiche 61, 55116 Mainz

www.bm.rlp.de

• Sissi Westrich, Tel. 06131-16-5320, sissi.westrich@bm.rlp.de

Die nachstehende Übersicht bietet Vorschläge für die Gestaltung von begleitenden Ernährungsbildungsmaßnahmen. Die hier vorgestellten Materialien entsprechen aktuellen ernährungswissenschaftlichen und methodisch-didaktischen Kriterien. Es handelt sich um unterschiedliche Medien wie Bücher, Poster, CDs, DVDs, Ringbücher, Arbeitsblätter, Karteikarten etc. Diese Materialien können die Umsetzung der Ernährungsbildung in den Kitas unterstützen. Dabei erhebt die Liste keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Titel	Inhalt	Medienart und Umfang	Bezugsquelle / Anbieter	Kosten
Landesspezifische Angebote für Kitas zum Thema Ernährungsbildung und/oder Gesundheitserziehung mit praxisbezogenen Inhalten				
5-Sterne-Power-Frühstück (zurzeit in Überarbeitung)	Ein Frühstücksprojekt für Kindertagesstätten: Ziel ist es, die besondere Bedeutung eines ausgewogenen Frühstücks für eine gesunde Ernährung hervorzuheben und dieses im Alltag der Kindertagesstätten und der Familien der Kinder zu verankern. Eltern sollen für das Thema sensibilisiert und zur Nachahmung angeregt werden.	Zur Umsetzung werden den teilnehmenden Kindertagesstätten Materialien (Poster, praktische Anleitung und Anregungen zur Gestaltung des Projektes, Rezeptflyer für die Eltern) zur Verfügung gestellt.	Ministerium für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten (MUEFF) in Zusammenarbeit mit der Vernetzungsstelle Kita- und Schulpflege Rheinland-Pfalz www.mueef.rlp.de	kostenfrei, finanzielle Unterstützung mit bis 1 € pro Kita-Platz
Projekt „Milch und mehr für Schulen und Kitas“	Botschafterinnen der MILAG e.V. können für Kitaeinsätze (mit Theorieteil und Frühstück) im Rahmen des Projektes gebucht werden. Kinder erhalten Informationen zum Leben der Kuh, dem Weg der Milch, der Weiterverarbeitung des Rohproduktes, den Inhaltsstoffen und deren Wirkung auf den menschlichen Körper, sowie Auskünfte zu Milchprodukten und deren Herstellung. Die Kinder haben durch das Erzählen eigener Erfahrungen und durch das Erarbeiten in Gruppenarbeit die Möglichkeit, sich aktiv an der Unterrichtsgestaltung zu beteiligen.	Arbeitsmaterialien und Frühstück	MILAG e.V. http://www.milag.net/projekt-milch-an-schulen.htm	kostenfrei

EU-Schulprogramm in Rheinland-Pfalz – Pädagogische Begleitmaßnahmen in Kitas

<p>Große Erlebniskiste "Ernährung"</p>	<p>Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer sowie weitere pädagogische Fachkräfte können die Kiste bei der LZG ausleihen und für die Arbeit mit Kindergartenkindern bis hin zu jungen Erwachsenen einsetzen. Die darin enthaltenen Materialien ermöglichen, Ernährung mit allen Sinnen zu erleben. Es kann gesungen, gespielt, gelesen und getüftelt werden. Manches regt zum Nachdenken an, manches lädt zum Ausprobieren ein.</p>	<p>Ausleihbares Medium</p>	<p>Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V., Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz Hildegard Walz Tel.: 06131 2069-23 Fax: 06131 2069-69 E-Mail: hwalz@lzg-rlp.de</p>	<p>Die Transportkosten (30 - 40 €) werden der Einrichtung in Rechnung gestellt. Selbstabholung ist möglich.</p>
<p>Projekt Kochbus</p>	<p>Durch den Einsatz des Kochmobils werden Themen wie Ernährungsbildung, regionale Wertschöpfung oder nachhaltige Landwirtschaft im Fokus einer Aktion nahegebracht. Diese Aktionen können in Kitas und Grundschulen stattfinden.</p>		<p>Organisation, Einsatz und Betrieb des Kochbusses durch die Landeszentrale für Umweltaufklärung (LZU) im Rahmen der Kampagne „Rheinland-Pfalz isst besser“ Weiterführende Informationen: https://mueef.rlp.de/de/themen/ernaehrung/kochbus/</p>	
<p>Projekt KinderGartenpaten</p>	<p>Neben dem Gärtnern geht es auch um die Verwertung und die Zubereitung der Gartenprodukte mit den Kindern.</p>		<p>Das Projekt „KinderGartenpaten“ für Kitas wird von der der NABU Rheinland-Pfalz im Auftrag der Landeszentrale für Umweltaufklärung (LZU) Rheinland-Pfalz durchgeführt. Weiterführende Informationen: https://kindergartenpaten.jimdo.com/</p>	
<p>Projekt „Her mit dem Gemüse!“</p>	<p>für Kindergartenkinder im Alter ab 5 Jahre Die Fachfrauen der LandFrauen Rheinland-Pfalz bieten Kitas drei Einheiten à 90 Minuten an: Zum Einsatz kommen Texte aus dem Bilderbuch „Bert, der Gemüsekobold“, eine</p>	<p>Arbeitsmaterialien und Lebensmittel, Elternbrief zur Information</p>	<p>LandFrauen Rheinland-Pfalz mit Förderung des Ministeriums für Bildung www.kita.rlp.de</p>	<p>kostenfrei Lebensmittel und Arbeitsmaterialien werden von den</p>

EU-Schulprogramm in Rheinland-Pfalz – Pädagogische Begleitmaßnahmen in Kitas

	<p>Stoffpuppe und die Ernährungspyramide. Bei jedem der drei Termine wird mit den Kindern etwas zubereitet, ob Brotgesichter, Knuspermüsli oder Gemüsewaffeln. Elternabend zum Austausch von Tipps und „Tricks“ bei der Kinderernährung</p>			<p>Fachfrauen kostenfrei mitgebracht.</p>
--	---	--	--	---

Weitere Angebote zu den Themen Ernährung, Gesundheit und Landwirtschaft				
<p>Initiative „Ich kann kochen“</p>	<p>Praktische Ernährungsbildung möchte Kindern im Kita- und Grundschulalter beibringen, wie gut eine vielseitige Ernährung schmeckt und wie viel Spaß der genussvolle Umgang mit frischen Lebensmitteln macht. Das Prinzip: In kostenfreien Fortbildungen werden pädagogische Fach- und Lehrkräfte dafür qualifiziert, in ihren Einrichtungen Koch- und Ernährungskurse anzubieten. Neben Grundlagen zum Kochen mit Kindern, werden den Fortbildungsteilnehmer*innen Kochtechniken und Wissen über ausgewogene Ernährung vermittelt. Über das Online-Portal der Initiative können Tipps und Materialien für die pädagogische Praxis, darunter ein Vorschlag für einen 10-teiligen Einsteiger-Kochkurs mit Kindern, abgerufen werden. Die Anmeldung erfolgt über die Website der Initiative. Die Fortbildung zum so genannten Genussbotschafter steht allen interessierten pädagogischen Fach- und Lehrkräften offen, die mit Kita- und Grundschulkindern arbeiten.</p>	<p>Fortbildung und Bildungsmaterialien</p>	<p>Ernährungsinitiative der Sarah Wiener Stiftung und BARMER https://ichkannkochen.de/startseite.html Mehr Infos unter: https://www.barmer.de/ www.sarah-wiener-stiftung.de</p>	<p>kostenfrei Fortbildungsteilnehmer können 500 Euro für Lebensmittel für eigene „Ich kann kochen!“-Projekte erhalten.</p>
<p>GemüseAckerdemie</p>	<p>Ganzjähriges theorie- und praxisbasiertes Bildungsprogramm Das Programm für eine „AckerKita“ umfasst folgende Schwerpunkte: Bis zu 15 Gemüsearten bauen die Kinder an. Die Pflege der Ackerfläche übernehmen die Kinder unter Anleitung der Erzieher/innen.</p>	<p>Bildungsprogramm</p>	<p>Ackerdemie e.V. Großbeerenstr. 17 14482 Potsdam www.gemueseackerdemie.de Mail: info@ackerdemie.de</p>	<p>kostenpflichtig (mit Eigenanteil)</p>

EU-Schulprogramm in Rheinland-Pfalz – Pädagogische Begleitmaßnahmen in Kitas

	<p>Alle Kitas bekommen umfangreiche Bildungsmaterialien. Zusätzlich ist das geerntete Gemüse ein Hauptbildungsmaterial, das direkt auf dem Acker begutachtet, verkostet oder beim gemeinsamen Kochen verarbeitet wird.</p>			
--	--	--	--	--

Interaktive Bildungsmaterialien für Kitas				
Schmecken lernen für 4- bis 7-Jährige Grundkurs mit Pyramidenstickern	für 4- bis 7-Jährige Während die Kinder die wiederablösbaren Lebensmittelsticker auf die Pyramide und die Teller kleben und ihre Karte als Tischsteller nutzen, geht es im Feinschmeckerkurs um echte Geschmackserlebnisse. In sechs kleinen Einheiten erweitern die Kinder über einfache Sinnesschulungen ihren Geschmack, lernen zu genießen, ihre Empfindungen auszudrücken und die Lebensmittel wertzuschätzen. Ob mit oder ohne Feinschmeckerkurs - die bunten Sticker und die Pyramidenklappkarte versprechen Spaß und animieren Kinder, ihr Essen unter die Lupe zu nehmen, Essenswünsche zu äußern, mitzumachen in der Küche und das Essen mit allen Sinnen in schöner Atmosphäre zu genießen.	Spiel-/ Unterrichtsmaterial mit 10 Stickerkarten und 1 Begleitheft	Bundeszentrum für Ernährung Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn www.BLE-Medienservice.de Erstaufgabe 2013, Bestell-Nr. 3613	7,50 €
So macht Essen Spaß Entdeckerheft für Kitakinder und Erstklässler	Mitmachen, probieren und selbst aktiv werden: Stickern im bunten Entdeckerheft macht Kindern Spaß! Die pfiffigen Aufgaben wecken dabei die Lust, neue Lebensmittel zu probieren, die Natur zu entdecken und oft draußen zu spielen. Viel Gesprächspotenzial steckt in den reich bebilderten Seiten im Kinderheft - ideal für Kita, Schule und zu Hause. Und das alles ohne lesen und schreiben, denn die Beschriftungen im Heft sind nur für die Großen gedacht. Das Plus für die pädagogische Arbeit: Ein kostenfreier Leitfaden im Internet mit kurzen	Heft mit 20 Arbeitsblätter, 1 Stickerbogen und 1 Elternbrief	Bundeszentrum für Ernährung Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn www.BLE-Medienservice.de 10. Auflage 2017, Bestell-Nr. 1317	2,50 €

EU-Schulprogramm in Rheinland-Pfalz – Pädagogische Begleitmaßnahmen in Kitas

	Erläuterungen zu den Bildern, Ideen für Aktionen und zusätzlichen Arbeitsmaterialien. So lassen sich die Seiten mit noch mehr Leben füllen und mit echten Geschmackserlebnissen verknüpfen.			
Brötchen, Milch und Marmelade	Kinder erkunden auf spielerische Art einen Bauernhof.	Mal- und Vorleseheft, auch als PDF-Download	information.medien.agrar e.V. http://information-medien-agrar.de/webshop/mediafiles/PDF/104-100_broe_mi_ma.pdf	kostenfrei
Kita-Ideen-Box "Krümel und Klecksi"	Die Kita-Ideen-Box ist eine nach den Jahreszeiten gegliederte Sammlung von rund 80 Aktionsideen und Geschichten rund um die Themen gesunde Ernährung und Lebensmittel. Dabei führen die zentralen Figuren „Krümel“ (für feste Lebensmittel) und „Klecksi“ (für Getränke) Erzieher/-innen und Kinder durch das Material. Die Begleitbroschüre für das pädagogische Personal enthält vertiefenden Informationen rund um die Ernährungsbildung. 24 Bildkarten mit unterschiedlichen Lebensmitteln lassen sich vielfältig in der Kita einsetzen, z. B. für Konzentrationsspiele oder als Einstieg in Gespräche zur Herkunft und Verarbeitung von Lebensmitteln. Die Kita-Ideen-Box enthält außerdem eine Jahreszeitenuhr, auf der die Maßnahmen der Aktionskarten anschaulich wiederzufinden sind. Die Jahreszeitenuhr kann auch separat bestellt werden (Bestell-Nr. 1761).	Materialbox mit 80 Aktionskarten, Jahreszeitenuhr und Begleitheft	Bundeszentrum für Ernährung Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn www.BLE-Medienservice.de 3. Auflage, 2015, Bestell-Nr. 1760	40,00 €

EU-Schulprogramm in Rheinland-Pfalz – Pädagogische Begleitmaßnahmen in Kitas

Esspedition Kita – Ernährungsbildung für die Praxis	Der umfassende Ordner liefert wichtige Fachinformationen und praxisnahe Anregungen rund um gesundes Essen und Trinken im Kindergarten.	Ordner	Bundeszentrum für Ernährung Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn www.BLE-Medienservice.de 8. Auflage, 2016, Bestell-Nr. 3548	25,00 €
Erlebnis Bauernhof Ideen für Aktionen im Kindergarten	Ordner mit Ideen für Aktionen und Spiele rund um die Themen Bauernhof und Lebensmittel mit Übungsvorschlägen, Geschichten, Bastelvorschläge, Rezepte, Lieder u.v.m.	Ringordner	Bundeszentrum für Ernährung Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn www.BLE-Medienservice.de Erstauflage 2005, Bestell-Nr. 3864	10,00 €
Saisonkalender für Obst und Gemüse Poster	Der Kalender zeigt auf, wann das Obst in unserer Region wächst und Saison hat.	DIN A2 Poster	Bundeszentrum für Ernährung Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn www.BLE-Medienservice.de 5. Auflage, 2017, Bestell-Nr. 3488	2,50 €
Die aid- Ernährungspyramide Didaktisches Poster	Portionenmodell	DIN A1 Poster (Alternativ: Fotoposter 4. Auflage 2017, Bestell-Nr.: 3968)	Bundeszentrum für Ernährung Deichmanns Aue 16 53179 Bonn www.BLE-Medienservice.de 4. Auflage 2016, Bestell-Nr. :3914	3,00 € 4,50 € (Fotoposter)
Gartenkinder – Gärtnern mit Kindern	Das Heft bietet Anleitungen für Kinder, Eltern, Erzieherinnen und Erzieher zum Säen, Pflegen und Ernten von über 17 ausgewählten Pflanzen und zusätzlich Spiel- und Basteltipps.	Broschüre mit Bastelbogen	Bundeszentrum für Ernährung Deichmanns Aue 29 53179 Bonn www.BLE-Medienservice.de 2014, Bestell-Nr. 1624	5,00 €
FITKID Flyer Elterninformation "Ernährungsbildung in der Familie"	Der Flyer "Ernährungsbildung in der Familie" liefert Informationen zur Ernährungs- und Geschmacksbildung. Er zeigt Wege auf, wie Kindern ein genussvolles Essen vorgelebt und täglich in der Familie umgesetzt werden kann. Der Flyer ist für Eltern geschrieben. Aber auch pädagogische Fachkräfte	Flyer Download	Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/medien/	kostenfrei

EU-Schulprogramm in Rheinland-Pfalz – Pädagogische Begleitmaßnahmen in Kitas

	profitieren von den Anregungen und Empfehlungen.			
FITKID Flyer Elterninformation "Naschen und Knabbern - Maßvoll mit Genuss"	Der Flyer "Naschen und Knabbern - maßvoll mit Genuss" zeigt Strategien auf, die zu einem maßvollen Umgang mit Süßigkeiten verhelfen. Zudem werden Beispiele für angemessene Naschportionen gegeben. Der Flyer ist für Eltern geschrieben. Aber auch pädagogische Fachkräfte profitieren von den Anregungen und Empfehlungen.	Flyer Download	Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/medien/	kostenfrei
FITKID Flyer „Internationale Rezepte: Lecker, Schmecker, Weltentdecker..."	Der Flyer thematisiert begleitend zu der Rezeptreihe „Kita International" eine vegetarische Ernährung in der Kita oder Zuhause, sowie die Vorteile der Geschmacksvielfalt durch multikulturelle Einflüsse. Ein Rezeptbeispiel macht Appetit auf die internationalen Zubereitungen, die ein tolerantes und weltoffenes Miteinander in der Kita fördern sollen.	Flyer Download	Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/medien/	kostenfrei
FITKID Frühstückspan	FIT KID: Die gesund-Essen- Aktion für Kitas hat einen Frühstückspan entwickelt, der Groß und Klein anspricht. Mit "Winnis Wurst-Brot" oder einem "Bleichgesicht" präsentiert der Plan ernährungsphysiologisch ausgewogene Rezeptideen, die Hunger auf mehr machen.	Plan in DIN A4	Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/medien/	kostenfrei
Praxishandbuch „Gesunde Kita - starke Kinder!“	Das Praxishandbuch baut auf den Erfahrungen und Erfolgen des peb-Projektes "gesunde Kitas - starke Kinder" auf und bietet praxiserprobte Hilfen und Tipps für den Kita-Alltag.	Buch (eine Arbeitshilfe gibt es als kostenlosen Download)	Plattform Ernährung und Bewegung e.V.(peb) www.pebonline.de ISBN: 978-3589247080 Cornelsen Verlag, Berlin 2011	19,99 €

EU-Schulprogramm in Rheinland-Pfalz – Pädagogische Begleitmaßnahmen in Kitas

Fotokarten zur Lebensmittelauswahl für Krippenkinder	Fotokarten - Beispiele für Auswahl und Zubereitung	Download darüber hinaus Faltblätter, Flyer, Plakate	KErn – Kompetenzzentrum für Ernährung Hofer Straße 20 95326 Kulmbach Telefon: 09221/40782-31 E-Mail: poststelle@kern.bayern.de http://www.kern.bayern.de/shop/sonstiges/127523/index.php	kostenfrei
Esspedition Frühstück - Experimente aus der Küche Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi), Baden-Württemberg	Das Konzept verbindet Themen aus dem Ernährungsalltag der Kinder mit naturwissenschaftlichen Phänomenen. Handbuch für Erzieher*innen und Kooperationslehrkräfte an den Grundschulen	Begleitmaterial als Download	Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg http://www.ernaehrung-bw.info/pb/site/pbs-bw-new/get/documents/MLR.LEL/PB5Documents/ernaehrung/61339V_MEL_Esspedition_Fruehstueck_web.pdf	kostenfrei
Faire Kita Broschüre "Zehn aus 43"	Fairer Handel und Ernährung: Die Best-Practice- Broschüre " FaireKITA – 10 aus 43" gibt einen Einblick in die Alltagspraxis von 10 Einrichtungen, die im Rahmen des Projekts als „FaireKITA“ ausgezeichnet wurden.	Broschüre Download	Informationszentrum 3. Welt Dortmund e.V. www.faire-kita-nrw.de	kostenfrei
Klimafrühstück Leitfaden für Modul 01 (Kindergarten)	„Das Klimafrühstück“ orientiert sich sowohl inhaltlich als auch methodisch am Konzept der Bildung für Nachhaltige Entwicklung. Es dient als Einstieg in die ausführliche Bearbeitung zum Beispiel der Themen Klimaschutz oder Ernährung. Es kann aber auch als eigenständiges Projekt durchgeführt werden.	Leitfaden und andere Materialien (Vorlesebuch „Leos Klimazonenreise)	KATE Kontaktstelle für Umwelt und Entwicklung e.V. Greifswalder Str. 4 10405 Berlin klimafruehstueck@kateberlin.de Telefon: 030- 4405 3110 www.kate-berlin.de/klimafruehstueck-de.html	7,00 €

EU-Schulprogramm in Rheinland-Pfalz – Pädagogische Begleitmaßnahmen in Kitas

	Es ist für Kinder im Alter zwischen 4 und 6 Jahren entwickelt worden und beinhaltet vielfältige altersgerechte Methoden.			
Münchener Werkbuch Ganzheitliche Gesundheitsbildung in Kindertageseinrichtungen	Das Werkbuch zeigt grundlegende Konzepte und viele Praxisbeispiele, die für die Förderung eines gesunden Lebensstils der Kinder im Kita-Alltag wichtig sind.	Broschüre, Download	Herausgabe durch die Stadt München in Zusammenarbeit mit der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb), 2012 http://www.pebonline.de/fileadmin/pebonline/bilder/News/Ganzheitl_Gesundheitsbildung_geaendert.indd.pdf	kostenfrei
Gesundes Frühstück mit Getreide im Kindergarten	Der Leitfaden mit Materialien für Erzieher*innen zu den Getreidearten Weizen, Roggen und Hafer enthält <ul style="list-style-type: none"> • Sachinformationen und Rezepte • Lieder und eine Vorlesegeschichte • Bastelideen, Spiele und Experimente • zwei Ausmalvorlagen und eine Elterninformation zur Ernährungsbildung im Vorschulalter rund um Brot und Brötchen, Mehl und Müsli.	Leitfaden und Materialien als Download oder Printversion	GMF Vereinigung Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung GmbH Godesberger Allee 142-148, D-53175 Bonn http://www.gmf-info.de/frames.htm Eine kostenlose Printversion kann im i.m.a-Webshop bestellt werden unter http://information-medien-agrar.de/webshop/ .	kostenfrei
Erlebnisordner Kita Ernährung: Lernen durch Erleben - Kinder entdecken Großes	Erlebnisisdeen für kleine und große Entdecker methodenreiche Ideen, die Kinder zum Erkunden und Staunen einladen – ob im Kreativatelier, im Forscherlabor, in der Kinderküche oder im Bewegungsraum zahlreiche Tipps aus der Praxis, Erweiterungsideen und Varianten für jüngere Kinder	Loseblattsammlung	Klett-Verlag, 2016 ISBN: 978-3960460145 www.klettkita.de	24,95 €

EU-Schulprogramm in Rheinland-Pfalz – Pädagogische Begleitmaßnahmen in Kitas

<p>Knollig, kerngesund und kreativ: Die Kartoffel und ihre Kollegen Andrea Schaffrath</p>	<p>Aktionen rund um die Kartoffel und weitere Gemüse</p>	<p>Heft DIN A4 inklusive Audio-CD</p>	<p>Bergmoser + Höller Verlag AG, Aachen 4/2012 https://www.buhv.de/kindergarten-kita/praxismaterial/knollig-kerngesund-und-kreativ-die-kartoffel-und-ihre-kollegen.html</p>	<p>22,50 €</p>
<p>Kita aktiv: Projektmappe Ernährung Maggie Jung</p>	<p>Projektmappe – zu allen Bildungs- und Erziehungsbereichen findet man vollständig ausgearbeitete Angebote zum Thema Ernährung, die ohne großen Material- und Zeitaufwand spielerisch direkt in die Praxis umgesetzt werden können.</p>	<p>Broschüre mit zahlreichen Kopiervorlagen</p>	<p>BVK Buch Verlag Kempen, 2. Auflage 2015 ISBN: 978-3867402255 www.buchverlagkempen.de/shop/</p>	<p>20,90 €</p>
<p>Die Früchte-Detektive: Frechen Früchtchen auf der Spur Leonore Geiselbrecht-Taferner</p>	<p>mit Experimenten, Spielen, Bastelaktionen, Geschichten und Rezepten durch das Jahr Gesunde Ernährung wird spielerisch vermittelt.</p>	<p>Praxisbuch</p>	<p>Ökoptopia Verlag 1.Auflage, 2012 ISBN-13: 978-3867021708</p>	<p>9,99 €</p>
<p>Die Gemüsedetektive: Bohne und Co. auf der Spur Leonore Geiselbrecht-Taferner</p>	<p>Experimente, Spiele, Bastelaktionen, Geschichten und Rezepte rund um das Thema Gemüse</p>	<p>Praxisbuch</p>	<p>Ökoptopia-Verlag 3. Auflage 2008 ISBN-13: 978-3867020152</p>	<p>19,99 €</p>
<p>Die Kräuterdetektive: Von Brennessel bis Zitronenmelisse den Kinderkräutern auf der Spur Leonore Geiselbrecht-Taferner</p>	<p>vielfältige Experimente, Spiele, Bastelaktionen</p>	<p>Praxisbuch</p>	<p>Ökoptopia Verlag 3. Auflage 2010 ISBN: 978-3867020794</p>	<p>19,99 €</p>

EU-Schulprogramm in Rheinland-Pfalz – Pädagogische Begleitmaßnahmen in Kitas

Das Apfelprojekt Antje Bostelmann und Christian Engelbrecht	Das Apfelprojekt zeigt zweisprachig in Deutsch und Englisch das Vorgehen an einem alltagsnahen Bildungsprojekt. Es bietet viele praktische Ideen für die erfolgreiche Umsetzung von Ernährungs- bildung und Projektarbeit im Kindergarten.	Buch	Verlag Bananenblau, 2016 https://www.bananenblau.de/ ISBN: 978-3942334617	9,80 €
Das Kita-Kinder- Kochbuch Yvonne Wagner	Mit Kita-Kindern gemeinsam kochen, aber ohne Chaos! Gesund und lecker soll es sein und gleichzeitig soll es in jeder Kita-Küche funktionieren.	Buch	Verlag an der Ruhr, 2012 http://www.verlagruhr.de/ ISBN: 978-3834609335	17,99 €
Bunt is(s)t gesund! Friedrich Soretz	Ernährungspädagogische Spiele und Aktionen durchs ganze Jahr	Buch	Ökotoxia Verlag, 2013 www.oekotopia-verlag.de ISBN: 978-3867022248	9,49 €
Hurra, es wächst! Chris Collins	In vielen tollen und leicht realisierbaren Projekten werden die Kinder selbst zu kleinen Gärtnern.	Buch	Kosmos-Verlag www.kosmos.de/ ISBN: 978-3440126738	12,99 €
Mahlzeiten in der Krippe Antje Bostelmann und Michael Fink	Lernchancen erkennen und Esssituationen einfühlsam begleiten.	Buch	Bananenblau Verlag, 2014 www.bananenblau.de ISBN: 978-3942334372	19,80 €
Naschkatze und Suppenkasper Andrea Erkert	Rate- und Bewegungsspiele, dazu viele Bastelideen rund ums Essen, kindgerechte Rezepte sowie Anleitungen für einen Ernährungs-Elternabend und Projekttag.	Buch	Ökotoxia Verlag, 2015 www.oekotopia-verlag.de ISBN: 978-3867023405	24,99 €
155 Fünf-Minuten- Spiele für die Kita zu allen Bildungsbereichen Jackie Silberg und	Stichwortartig wird auf jeder Seite eines der Spiele vorgestellt, u.a. aus den Bereichen Ernährung und Bewegung. Für die meisten Spiele werden alltägliche oder gar keine Materialien benötigt.	Buch	Verlag an der Ruhr, 2015 www.verlagruhr.de ISBN: 978-3834626790	19,99 €

EU-Schulprogramm in Rheinland-Pfalz – Pädagogische Begleitmaßnahmen in Kitas

Sebastian Hölscher				
Rund ums Essen Maria Weininger und Elvira Weißmann-Polte	Ideen für die Kita-Praxis, Projektarbeit mit Kindern	Buch	Cornelsen Verlag, 2012 www.cornelsen.de ISBN: 978-3589247547	12,99 €
Wo die Brote mit den Paprikas tanzen Angeilka Jekic und Wolfgang Meissner	Ernährungs- und Bewegungsideen mit Musik für Kinder von 3 bis 6 Jahren	Praxisbuch, Band 18	Bildungsverlag EINS, 2011 https://verlage.westermanngruppe.de/bildungsverlag-eins/ ISBN: 978-3427505327	14,90 €
Der kleine Koch, Junior Slow e.V. (Hrsg)	Viele Kinder lernen in ihren Elternhäusern kaum noch, was es heißt eine Mahlzeit aus frischen Produkten zuzubereiten. Dieses liebevoll illustrierte Mitmach-Kochbuch für Kinder versammelt die besten, beliebtesten und vielfach erprobten Lieblingsrezepte.	Buch	Oekom Verlag, München 2015 www.oekom.de ISBN: 978-3865817389	12,95 €
Obst, Gemüse, Blumen, Gras – Gärtnern macht den Kindern Spaß, Katharina M. Kiefer	Das Buch lässt Kinder im Kindergarten- und Vorschulalter erleben, wie Pflanzen wachsen und gedeihen, wie man sie pflegt und ihre Früchte zur Reife kommen.	Foto-Bilderbuch	Bassermann Verlag, 2013 www.randomhouse.de/Verlag/Bassermann/22000.rhd ISBN: 978-3572080779	19,90 €

Empfehlungen für Kinderbücher zum Vorlesen und andere Medien				
Landwirtschaft im Kinderbuch	Der Bauernhof ist ein in Kinderbüchern häufig behandeltes Thema. Dabei geht es neben den Menschen, die dort arbeiten, den Tieren und Maschinen, auch um spannende Abenteuer, die erlebt werden können.	Kinderbuchliste Download	information.medien.agrar e.V. http://www.ima-agrar.de/fileadmin/redaktion/download/pdf/ima_kinderbuch_web.pdf	kostenfrei
Kasimir im Gemüsedschungel Hörspiel	Abenteuergeschichten des Hasen Kasimir	Audio CD-Rom mit 1 Begleitheft und 4 Kopiervorlagen	Bundeszentrum für Ernährung Deichmanns Aue 29 53179 Bonn www.BLE-Medienservice.de Erstauflage 2014, Bestell-Nr. 3490	8,00 €
Semmel und die schlauen Acht entdecken das Brot Sieglinde Dürr	Gemeinsam mit der kleinen Katze Semmel entdecken Jessica, Robert und sechs weitere Kinder den langen Weg vom Korn übers Mehl zum Brot – bis hin zu Einkauf und gemeinsamen Pausenfrühstück in Kita oder Kindergarten.	Sachbilderbuch	Vereinigung Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung e.V., (GMF) Godesberger Allee 142-148 53175 Bonn www.gmf-info.de	Portokosten: 1,45 €
Emma isst Jutta Bauer	gereimter Spaß rund um die ersten Esserlebnisse von Bärenkind Emma	Bilderbuch	Carlsen Verlag, 2009 www.carlsen.de ISBN 978-3551167415	5,99 €
Mein Körper – der Weg der Nahrung Ursula Heist	In fünf witzigen Liedern zum Zuhören und Mitsingen wird der Weg des Essens im Körper erklärt – von den „Gaumenfreuden“ im Mund bis zum „Dickdarmblues“.	CD, Plakat	www.contenti-music.de ISBN: 978-3980982856	8,95 €
Nulli und Priesemut: Ach, du dicker Moppelhase!, Matthias Sotdke, Helmut Kollars	Hase Nulli wird immer moppeliger, bis er eines Tages sogar in der Dachluke hängenbleibt. Mit seinem Freund Frosch Priesemut entwickeln sie einen Bewegungs- und Ernährungsplan. Ein witziges Buch über	Buch, Band 20	Lappan Verlag, 2015 www.carlsen.de ISBN: 978-3830312277	6,95 €

EU-Schulprogramm in Rheinland-Pfalz – Pädagogische Begleitmaßnahmen in Kitas

	die Entstehung von Übergewicht – mit schönen Zeichnungen und ganz ohne erhobenen Zeigefinger.			
Bert, der Gemüsekobold oder warum man gesunde Sachen essen soll Julia Volmert und Susanne Szesny	Kinder sollen mit der Geschichte spielerisch ein Gefühl für bewusste Ernährung bekommen und dazu angespornt werden, Gesundes zu essen.	Buch	Albarello Verlag GmbH, 2003 www.albarello.de ISBN: 978-3930299768	11,90 €
Danke, gutes Brot Brigitte Weininger und Anne Möller	In sorgsamer, klarer Sprache zeichnet die Autorin die Entstehung eines Brotes nach und regt feinfühlig dazu an, über dessen Wert nachzudenken.	Bilderbuch	NordSüd Verlag, Zürich 2000 www.nord-sued.com ISBN: 978-3314016097	14,00 €
Danke, kleiner Apfel Brigitte Weininger und Anne Möller	Äpfel sind süß, saftig und sehr gesund. In jedem Apfel ist ein kleiner Stern versteckt. In der Sternenkammer schlafen die braunen Kerne, die dereinst zu prächtigen Apfelbäumen wachsen und Blüten tragen, aus denen wiederum knackige Früchte reifen.	Bilderbuch	NordSüd Verlag, Zürich 2010 www.nord-sued.com ISBN: 978-3-314-01806-0	14,00 €
Igel Igor mag das nicht! Andrea Reitmeyer	Igel Igor isst nur Erdbeeren. Aber für den Winterschlaf kann man damit keine Reserven anlegen und in der kalten Jahreszeit gibt es diese Früchte nicht. Ein Eichhörnchen teilt seine Vorräte mit ihm und er lernt leckere, neue Lebensmittel kennen.	Bilderbuch	Jumbo Verlag, 2014 www.jumboverlag.de ISBN: 978-3833732355	12,00 €
Kasimir backt Lars Klinting	Biber Kasimir hat Geburtstag. Um den Tag gebührend zu feiern, beschließen er und sein bester Freund Frippe, einen leckeren Kuchen zu backen.	Bilderbuch	Oetinger Verlag, 1997 www.oetinger.de ISBN: 978-3789167720	12,00 €

EU-Schulprogramm in Rheinland-Pfalz – Pädagogische Begleitmaßnahmen in Kitas

Kasimir pflanzt weiße Bohnen Lars Klinting	Die Topfpflanze auf Kasimirs Fensterbank ist verwelkt. Kasimir braucht dringend eine neue. Er hat auch schon eine prima Idee. Er legt weiße Bohnenkerne in einen Blumentopf, gießt recht fleißig und nach einer guten Weile verwandelt sich sein Fenster in ein prächtiges Blättermeer. Auch sein kleiner Freund Frippe ist begeistert.	Bilderbuch	Oetinger Verlag www.oetinger.de ISBN: 978-3789167737	9,90 €
Kochen mit Pettersson und Findus: Ein Familienkochbuch Anne Tüllmann und Sophie Härtling-Reine	Bilderbuch mit Rezepten	Bilderbuch	Oetinger Verlag www.oetinger.de ISBN: 978-3789143212	15,00 €
Lisa und ihre Stowis: Die Geschichte der Stoffwechselwichtel Margot Steinbicker	Geschichte über gesunde Nährstoffe und Lebensmittel	Buch	Michaels Verlag, 1997 www.michaelsverlag.de/ ISBN: 978-3895394454	12,80 €
Nein! Tomaten ess ich nicht! Lauren Child	Charlie hat eine kleine Schwester, die heißt Pia. Manchmal muss er ihr das Essen machen. Das ist nicht ganz einfach, weil Pia weder Erbsen noch Möhren, weder Kartoffeln noch Pilze, keine Spaghetti, weder Eier noch Würstchen isst.	Bilderbuch	Carlsen Verlag www.carlsen.de/ ISBN: 978-3848900169	15,90 €
Neues aus dem Bahnhof Bauch Anna Russelmann	In Julias Bauch ist die Hölle los. Sie ist zu faul zum Kauen, und die Bäuchlinge müssen die großen Brocken klein hacken. Außerdem isst Julia dauernd so ungesunde Sachen.	Bilderbuch	Nord-Süd-Verlag, 2007 www.nord-sued.com ISBN: 978-3314015816	13,99 €

EU-Schulprogramm in Rheinland-Pfalz – Pädagogische Begleitmaßnahmen in Kitas

	Wann sagt ihr jemand, wie man sich richtig ernährt?			
Riech mal: es riecht so gut in unserer Küche Dorothea Cüppers	Ein Duftbilderbuch mit 6 wohlriechenden Düften, das schon bei Kindern ab 2 Jahren spielerisch die Sinne schärft. Jeder Duft ist mit einem einfachen Rezept verbunden sodass auch die ganz Kleinen mitmachen können.	Duft-Bilderbuch	Carlsen Verlag, 2015 www.carlsen.de ISBN: 978-3551250742	7,99 €
Wachsen Kartoffeln auf Bäumen?: Woher unser Essen kommt Sabine Rahn und Günther Jakobs	Lola und Mathis bereiten im Kindergarten das Erntedankfest vor und wollen wissen, woher die Lebensmittel kommen. Gibt es einen Kartoffelbaum? Schwimmen Fischstäbchen im Meer? Kinder ab 4 Jahren erfahren viel über die Herkunft der Lebensmittel.	Bilderbuch	Thienemann Esslinger Verlag, 2008 www.thienemann-esslinger.de/verlag ISBN:978-3522301121	12,90 €
Wieso, weshalb, warum? Unser Essen Doris Rübel	Band 19: Wieso? Weshalb? Warum? Viele beantwortete Fragen rund um die Ernährung, ein großformatiges Poster und überraschende Klappen machen das interessante Thema Essen für Kindergartenkinder ganz lebendig.	Bilderbuch	Ravensburger Verlag, 2002 www.ravensburger.de ISBN: 978-3473332625	14,99 €
Wieso, weshalb, warum? Junior, Was essen wir? Doris Rübel	Geschmäcker sind verschieden und essen macht Spaß. Kinder von 2 bis 4 Jahren erfahren, wie unterschiedlich unsere Lieblingsessen sind, warum wir essen und trinken, wo Obst und Gemüse wachsen und von welchen Tieren unser Essen stammt. Das Buch zeigt auch, wie Kinder in der Küche mithelfen können und wie schön ein Picknick ist.	Bilderbuch	Ravensburger Verlag, 2015 www.ravensburger.de ISBN: 978-3473328994	9,99 €

EU-Schulprogramm in Rheinland-Pfalz – Pädagogische Begleitmaßnahmen in Kitas

<p>Was ist was: Unser Essen Was uns fit hält</p>	<p>Ein gutes Essen mit Freunden oder der Familie – das ist lecker und macht Spaß! Außerdem versorgt es uns täglich mit Energie und Baustoffen für unseren Körper. Nur wenn wir gut essen, kann der Körper auch gut funktionieren, können wir denken und uns bewegen.</p>	<p>DVD</p>	<p>Tessloff Verlag, 2010 www.tessloff.com/ ISBN: 978-3788642792</p>	<p>6,99 €</p>
<p>Wir Kinder vom Hof Brigitte Laarmann</p>	<p>Landwirtschaft entdecken Sachbilderbuch über moderne Landwirtschaft für Kinder ab sieben Jahren</p>	<p>Buch</p>	<p>Landwirtschaftsverlag, 2015 www.lv.de ISBN: 978-3784353920</p>	<p>17,95 €</p>

Stand: Mai 2018