



**Konzept zur Steigerung und
Einführung von Regionalität
und Nachhaltigkeit in Kölner
Kitas und Familienzentren**



Ernährungsrat
Köln und Umgebung

Inhalt

Seite 2

Nachhaltige Essensverpflegung und Ernährungsbildung
in Kitas & Jugendzentren: das Projekt StErn-Kita

Seite 4

Skalierung des Konzeptes

Seite 6

Rahmenbedingungen für die Gemeinschaftsverpflegung
im Kitabetrieb

Seite 8

Maßnahmen zur Steigerung der Nachhaltigkeit
in der Gemeinschaftsverpflegung

Seite 15

Verfahrensleitlinien für die
pädagogische Umsetzung

Seite 18

Ein Blick zurück, ein
Blick nach vorn

Infos über Kitagärten
Seite 14

Maßnahmen für die
Ernährungsbildung
Seite 12

Maßnahmen für die
nachhaltige Speiseplanung
Seite 8

Maßnahmen zur
regionalen Versorgung
Seite 10

Maßnahmen im Bereich
Essenpädagogik
Seite 16

Nachhaltige Essensverpflegung und Ernährungsbildung in Kitas & Jugendzentren: das Projekt StErn-Kita

Um die Nachhaltigkeit in Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit zu erhöhen, eignet sich die Gemeinschaftsverpflegung als Ansatzpunkt besonders gut. In Köln gibt es rund 700 Kindertageseinrichtungen, in denen die Kinder oft dreimal täglich essen. Der hier entstehende Bedarf an frischen und gesunden Lebensmitteln ist demnach groß genug, um eine tragende Rolle in der Transformation der Landwirtschaft hin zu mehr Regionalität und Nachhaltigkeit zu spielen.

Selbst wenn man den Ausstoß von Treibhausgasen in allen anderen Sektoren, wie dem Verkehrs- oder Energiesektor, jetzt sofort stoppen würde, im Ernährungssektor dagegen aber alles so weiterlaufen ließe wie bisher, würde man das global beschlossene Ziel eines weltweiten Temperaturanstiegs um max. 1,5 Grad nicht einhalten können.



Rund die Hälfte der Gesamtfläche Deutschlands wird landwirtschaftlich genutzt und hat dadurch entscheidenden Einfluss auf die Umwelt, das Klima und die Gesundheit des Menschen – lokal, regional und global. Die industrielle Landwirtschaft ist durch den hohen Ausstoß an Treibhausgasen wie CO₂, Stickstoff und Methan maßgeblich am Klimawandel beteiligt.



Es ist also nötig und möglich Landwirtschaft nachhaltiger zu gestalten und die Treibhausgasausstöße zu reduzieren. Hier setzen Ernährungsräte mittlerweile weltweit an und bringen Konsument:innen, lokale Akteur:innen der Lebensmittelversorgung wie Landwirt:innen und andere Erzeuger:innen, Interessengruppen, die kommunalen Verwaltungen und Politik zusammen, um gemeinsam die Versorgung mit Lebensmitteln auf ökologisch nachhaltige und soziale gerechte Weise zu gestalten.

Der Ernährungsrat für Köln und Umgebung e.V., der im März 2016 als erster Ernährungsrat Deutschlands gegründet wurde, arbeitet schon seit Gründungsbeginn am Aufbau neuer, lokaler Strukturen im Bereich der Gemeinschaftsverpflegung, Ernährungsbildung, Regionalvermarktung und der Essbaren Stadt Köln.



Diese Ansätze wurden in den „Impulsen für die kommunale Ernährungswende: Eine Ernährungsstrategie für Köln und Umgebung – Handlungsfelder, Bestandsaufnahme und Zielvorgaben“ verankert. Die Ernährungsstrategie ist in Zusammenarbeit von Zivilgesellschaft und Stadtverwaltung entstanden und 2020 im Stadtrat als Leitlinie für zukünftige politische Entscheidungen angenommen worden.

Ein Schwerpunkt des StErn Kita Projektes lag daher auf der Erarbeitung eines Konzeptes zur regionalen Versorgung der Kitas. Denn: werden diese Lebensmittel zum Großteil von Landwirt:innen und Erzeuger:innen aus der Kölner Region bezogen, können diese wiederum mit zuverlässigen Abnehmer:innen rechnen. Dies resultiert in mehr Planungssicherheit,

Unabhängigkeit und einer wirtschaftlichen Stärkung der Betriebe. Es wurde schnell deutlich, dass zur Versorgung der Kitas zunächst einmal ein Logistikkonzept entwickelt werden musste. Zu diesem Zweck wurde eine Kooperation mit Feldling, einem Start-Up aus der Region, angestoßen, die für das entwickelte Konzept den Gründerpreis Rhein-Erft-Kreis 2023 erhalten haben.

Mit dem Projekt „Regionalentwicklung durch Steigerung und Einführung von Ernährungsbildung und regionalnachhaltig produzierten Lebensmitteln in Kölner Kitas und Familienzentren“, kurz StErn Kita Projekt, führte der Ernährungsrat Köln ein innovatives Projekt durch, das die Etablierung der notwendigen regionalen Versorgung in der Gemeinschaftsverpflegung mit der Bildung zu lokaler Ernährung verknüpft.

Das Umdenken in Bezug auf Ernährung und Konsumverhalten auf Basis einer saisonalen und regionalen Versorgung ist essenziell, um die gesellschaftlich gesetzten Ziele für Klimaschutz und Ressourcenschonung zu erreichen.

Vorteile für die Trägerschaft



Verbesserung der Emissionsbilanz



Beitrag zu Umwelt- und Klimaschutz



Erhöhung des Bioanteils



Reduktion von Speiseabfällen bis zu 20%



Direkter Kontakt zu Landwirt:innen



Beitrag zur Stärkung der Landwirtschaft in der Region



Interdisziplinäre Ansätze unter Einbeziehung aller Stakeholder



Multiplikator:innen-Effekt der Fachkräfte



Frische und qualitativ hochwertige Lebensmittel



Praktische Anleitungen für naturpädagogisches Lernen



Nachhaltige Implementierung mit langfristiger Wirkung



Potentielle Kostensenkung beim Einkauf

In enger Zusammenarbeit mit den 15 beteiligten Kita-Einrichtungen und regionalen landwirtschaftlichen Betrieben wurden klimafreundliche Wege der Essensverpflegung erprobt. Dabei war es wichtig alle Beteiligten und deren Bedürfnisse gleichermaßen zu berücksichtigen. Angelehnt an die vorherrschende Auffassung von Nachhaltigkeit ökologische, wirtschaftliche und soziale Ziele in Einklang zu bringen, hat der Ernährungsrat Köln daher für das Projekt das Modell mit den drei Teilsystemen Kitas, Erzeuger:innen und das regionale Umfeld erarbeitet. Nur wenn diese drei Interessengruppen gemeinschaftlich und gleichberechtigt zusammenarbeiten und die individuellen Bedürfnisse Berücksichtigung finden, kann der nachhaltige Erfolg der erarbeiteten Ansätze gewährleistet werden.



Wir waren besonders begeistert von der Frische und Qualität der Lebensmittel. Früher mussten bei den Bestellungen regelmäßig bis zu 20% Schwund durch verdorbene Waren eingeplant werden, das ist jetzt nicht mehr notwendig!

In unserer Kita wurde der Rohkostteller beliebter, da die Kinder nun wissen, dass es frisch vom Feld kommt und morgens von Landwirt:innen geerntet wurde.



Das Konzept ist auch für mich als Köchin sehr gut. Spontan geäußerte Wünsche wie besonders große Kartoffeln für weniger Schälaufwand können direkt weitergegeben werden und das funktioniert super!



Es muss sowohl die mit vorhandenen Ressourcen zu bewerkstellende Umsetzbarkeit in den Kitas als auch die Wirtschaftlichkeit für die Erzeuger:innen unter Berücksichtigung von Regionalität, Nachhaltigkeit und Klimaschutz gewahrt werden.



Die Gestaltungsmacht der Träger nutzen:

- Setzen Sie den großen Einfluss, den Sie als Träger von Kitas und Familienzentren bewusst ein und schreiben Sie eine nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung vor
- Machen Sie Nachhaltigkeitsschulungen und Fortbildungen für die Küchenkräfte obligatorisch
- Stellen Sie den Einrichtungen die finanziellen Mittel zur Implementierung von Maßnahmen zur Verfügung
- Aktivieren Sie zunächst einzelne motivierte Einrichtungen, um die neuen Maßnahmen zu testen und skalieren Sie dann die Ansätze in die Breite
- Berufen Sie ein Nachhaltigkeitsgremium ein, das sich der flächendeckenden Umsetzung in den Kitas widmet
- Nutzen Sie das zur Verfügung stehende Beratungsangebot bspw. von Seiten des Ernährungsrates

Insgesamt spielt die soziale Dimension des Essens eine zentrale Rolle bei der Entwicklung des kindlichen Ernährungsverhaltens. Die Gemeinschaftsverpflegung in Kitas bietet daher eine wertvolle Gelegenheit, die sozialen und ernährungsbezogenen Kompetenzen von Kindern zu fördern und ihre Entwicklung in diesen Bereichen zu unterstützen.

Für die Gemeinschaftsverpflegung von Kindern in Kitas ergeben sich gegenüber der Verpflegung Jugendlicher oder Erwachsener besondere Herausforderungen:

- Ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung fördern
- Einbeziehung von Kindern in den Kochbetrieb unter den Hygiene- und Sicherheitsvorschriften
- Begrenzte personelle und zeitliche Ressourcen der Hauswirtschaftskräfte bei gleichzeitig entscheidender Rolle in der Ernährungsbildung
- Begrenztes Budget: kosteneffiziente Mahlzeiten bei ausgewogener Ernährung
- Mögliche Allergien und Unverträglichkeiten der Kinder



Frischküche und Mischformen

Der Unterhalt einer eigenen Küche in der Kita ist mit finanziellem, personellem und organisatorischem Mehraufwand verbunden. Jedoch ergeben sich Vorteile sowohl für die Einrichtungen mit Frischküche als auch jene mit Mischformen wie Cook & Chill, wobei aufgrund des großen Verbesserungspotentials eine langfristige Umstellung auf eine Selbstversorgungsküche in Erwägung gezogen werden sollte.

- Kitas haben größeren Spielraum bei der Gestaltung der Speisepläne und Versorgungsstrukturen
- Durch Entscheidungsspielraum ergibt sich großes Optimierungspotential
- Mehr Ansätze zur Integration von Ernährungsbildung
- Bessere Partizipationsmöglichkeiten für Kinder
- Verringerung der Tellerreste durch mehr Einfluss auf die Portionsmengen



Catering-Unternehmen

Für viele Kitas und auch Schulen stellen Catering-Unternehmen eine wichtige Alternative zur eigenen Küche dar. Die Auslagerung der Nahrungsversorgung entlastet die Einrichtungen auf personeller, organisatorischer und finanzieller Ebene.

Prof. Dr. Marc Schulz von der Technischen Hochschule Köln begleitete 2020/21 studentische Studien zum Thema Catering in der Gemeinschaftsverpflegung für Kinder und Jugendliche. In diesem Zuge wurden Befragungen von fünf Catering-Unternehmen aus NRW durchgeführt. Diese ergaben folgende für das Projekt relevante Ergebnisse:

- Einrichtungen erwarten trotz Auslagerung der Versorgung an Catering-Unternehmen weiterhin großen Gestaltungsspielraum
- Die Qualitätsansprüche (Essenqualität, Bioanteil und alternative Süßungsmittel) sind bei gleichbleibendem Budget gestiegen
- Insbesondere in Kitas entstehen oft große Mengen an Abfällen durch Tellerreste
- Mangelnder Kontakt zwischen Kindern und Köch:innen erschwert die Ernährungsbildung, obwohl Catering-Unternehmen diese durchaus als ihre Aufgabe ansehen

Maßnahmen zur Steigerung der Nachhaltigkeit in der Gemeinschaftsverpflegung

Die folgenden Maßnahmen wurden vom StErn-Kita-Projektteam in fast drei Jahren Laufzeit gemeinsam mit den am Modellprojekt beteiligten Kitas und Familienzentren unter Beteiligung aller Stakeholder:innen erarbeitet, erprobt und nachhaltig implementiert. Sie wurden nach Handlungsfeldern sortiert und den entsprechenden Themenbereichen zugeordnet.

Nachhaltigkeit in der Kitaküche steigern

Speiseplanung

Zielgruppe: Hauswirtschaftskräfte, Kitaleitungen, Elternbeiräte und Essensgremien

Nachhaltige Alternativen

- Saisonales Kochen mit regionalen Produkten: mit neuen Gemüsesorten experimentieren und so lange wie möglich auf Lagerware bzw. importiertes Gemüse verzichten
- Möglichst gering verarbeitete Lebensmittel nutzen, z.B. selbst Gemüsebrühe oder Bratlinge bzw. Patties herstellen; einfachere Nudeln statt Tortellini nutzen
- Reialternativen wie Kinoa (Quinoa aus Köln), Amaranth und Bulgur verwenden, die eine bessere Klimabilanz und Nährstoffvarianz als Reis aufweisen

Gesunde Verpflegung

- Zuckerhaltige Lebensmittel reduzieren und auf frisches Obst oder Nüsse als Snack setzen, Energieriegel oder zuckerreduziertes Nuss- oder Schokomus mit den Kindern herstellen
- Klare Regelungen zum Inhalt von Frühstücks- oder Snackbox sowie bei Geburtstagen zu Süßigkeiten, Kuchen und Gebäck; z.B. mind. eine Portion Obst oder Gemüse, Vollkornprodukte und Verzicht auf zuckerhaltige Getränke
- Kinder und Eltern aktiv in das Verpflegungskonzept der Einrichtung einbinden
- Eltern klare Vorgaben machen, nur vereinbarte Lebensmittel einzukaufen, um die Kinder in der Geschmacksbildung positiv zu beeinflussen

Erhöhung des pflanzlichen Anteils

- Reduktion von Fleisch und Fisch: einmal pro Woche Fleisch oder Fisch, dann in Bioqualität und Portionsgrößen mit Bedacht wählen
- Vegetarische Proteine wie Tofu, Tempeh, Seitan und Hülsenfrüchte ausprobieren
- Gemüseanteil in den Mahlzeiten erhöhen und den Gesamtanteil an Fleisch, Fett und Kohlenhydraten reduzieren

Frischküche

Zielgruppe: Küchenpersonal/Hauswirtschaftskräfte

Erhöhung der Akzeptanz von neuen Gerichten

- Kindern Kontrolle über die Mahlzeiten geben, indem Einzelbestandteile der Mahlzeiten bereitgestellt werden
- Gebildeter Speiseplan für die Kinder
- Probierschälchen einführen, um Kinder an neue Gerichte heranzuführen
- Feedbackabfrage der Kinder zu neuen Speisen
- Einbindung der Kinder in die Rezeptentwicklung

Partizipation aller Stakeholder:innen

- Die Sichtbarkeit von Küchenkräften in der Einrichtung ist wichtig für die Kinder, die diese gerne als Ansprechpersonen wahrnehmen
- Kinder aktiv in die Speiseplanung einbinden, indem Verbesserungsvorschläge oder Lieblingsgerichte bzw. Gerichte von Zuhause abgefragt werden, z.B. mit einer Wunschbox
- Einrichtung eines „Kinderrates“ zum Thema Essen oder eine regelmäßige Feedback-Abfrage bei den Kindern
- Regelmäßige Besprechungen in Teamsitzungen, unter Einbindung des Küchenpersonals /des Caterers, um Abläufe zu optimieren und Probleme frühzeitig zu erkennen bzw. lösen
- Eltern über Aushänge, Mails, Homepage oder App über den Speiseplan informieren

Catering

Zielgruppe: Träger, Kitaleitung, Caterer

Regelmäßige Kommunikation als Nachhaltigkeitstreiberin

- Eine schriftliche Vereinbarung zwischen Kita, Träger und Catering-Unternehmen gewährleistet strukturierte Zusammenarbeit und Kommunikation
- Den Catering-Unternehmen regelmäßiges Feedback über die Beliebtheit der Gerichte sowie über Verbesserungsmöglichkeiten geben
- Die Catering-Unternehmen in das Essensgremium aufnehmen, gemeinsam Themen wie Speiseplanung, Portionsgrößen, Temperaturen und Anlieferzeiten besprechen

Erhöhung der Akzeptanz durch die Kinder

- Vorlieben und Wünsche der Kinder direkt dem Catering-Unternehmen mitteilen
- Besuch der Küche der Catering-Unternehmens mit einer kleinen Kindergruppe
- Gemeinsame Kochveranstaltung mit dem Catering-Unternehmen in der Kita
- Explizit auf Kinderspeisen ausgerichtete Anbieter:innen beauftragen

Regionale Versorgungsstrukturen aufbauen



Vorteile regionalen Einkaufs

- Kurze Transportwege
- Weniger Lagernotwendigkeit
- Verbesserung der Emissionsbilanz
- Frisch geerntete und qualitativ hochwertige Ware, dadurch Reduktion von Abfällen
- Faire Bezahlung der Landwirt:innen
- Reduktion von Flugware
- Förderung von regionalem Anbau von bspw. Reisalternativen
- Unterstützung ökologischer Konzepte
- Stärkung regionaler Wertschöpfungsketten
- Regionales und somit immer saisonales Angebot
- Kontakt zu Landwirt:innen
- Anforderungen der Einrichtungen an das Angebot kann direkt entsprochen werden

Partizipation aller Beteiligten

Die Ausgangslage der Kitas mit geringem finanziellem Spielraum, der Notwendigkeit von Flexibilität und Planbarkeit der Einkäufe sind oft schwer mit den Anforderungen der landwirtschaftlichen Betriebe nach Mindestabnahmemengen und Abnahmegarantien zu vereinbaren. Eine gute Vorbereitung ist dort hilfreich.

- Bevor Sie die regionale Versorgung anstoßen, sprechen Sie die Vorgehensweise mit den Küchenkräften und Erzieher:innen ab
- Sprechen Sie zunächst mit Betrieben in der näheren Umgebung, in welcher Form eine Kooperation möglich ist
- Bereiten Sie die Hauswirtschaftskraft auf den neuen Bestellvorgang vor
- Schauen Sie, welche Möglichkeiten sich für die Schaffung von Lagerräumen anbieten
- Informieren Sie die Eltern und fragen Sie bei den Anbieter:innen bzw. Landwirt:innen nach der Möglichkeit bei der Kitalieferung für Familien mitzubestellen
- Recherchieren Sie nach saisonalen Rezepten, z.B. in unserem Kochbuch
- Fragen Sie Betriebe nach der Möglichkeit von Hofbesuchen

Tipps für die Umstellung auf regionale Versorgung

Für einige Kitas sind Mindestbestellmengen, Gebindegrößen und mangelnde Lagermöglichkeiten eine Herausforderung. Für manche Einrichtungen war der Wechsel des erntereichen Sommers auf den Herbst oder die verstärkte saisonale Ausrichtung zunächst ungewohnt.

Diese Ansätze können bei der Umstellung helfen:

- Neue Rezepte ausprobieren
- Austausch von Zutaten in Bestandsrezepten
- Veränderungen beim Rohkoststeller
- Neue Zubereitungsarten
- Schaffen von Lagermöglichkeiten
- Einkaufsmöglichkeit für die Fachkräfte vor Ort



Weitere Ideen für regionale Alternativen

- Kooperationen mit einer Solidarischen Landwirtschaft (Solawi) anfragen
- Bezug der Lebensmittel über Hofläden, ggf. gewähren diese für Einrichtungen der Kinderbetreuung einen Rabatt
- Gemüseboxen im Abonnement: regional angebautes Gemüse wird an festen Tagen vor der Türe oder einem anderen verabredeten Ort gestellt

Es bieten sich hier tolle Möglichkeiten zur Unterstützung alternativer Konzepte bei gleichzeitiger Einbindung von Eltern an. Auch ist es meist möglich, die kleinen Betriebe zu besuchen und den Kindern so einen ganz anderen Einblick hinter die Kulissen der Lebensmitteherzeugung zu bieten.



Ernährungsbildung erfolgreich integrieren

Die Begleitung der Umsetzung regionaler Versorgungskonzepte durch Maßnahmen der Ernährungsbildung ist integral, um eine Veränderung im Wertesystem der Einrichtungen zu etablieren.

Vorbereitende Maßnahmen

- Finden Sie Mitarbeitende, die sich dem Thema ausführlich widmen können und die Organisation und Umsetzung verantworten
- Fortbildungen oder Materialien helfen, das nötige Wissen zu erlangen und können bei der Vorbereitung und Umsetzung hilfreich sein
- Integrieren Sie alle Maßnahmen in den Kitaalltag und die gelebte Kitakultur, da nur dies eine dauerhafte, nachhaltige Implementierung der Ansätze ermöglicht; reine „Projektarbeit“ hat meist keinen besonders nachwirkenden Effekt
- Auch die Einbeziehung der Eltern ist wichtig, um eine kontinuierliche Umsetzung und Unterstützung zu gewährleisten

Ernährungsbildung im pädagogischen Kitabetrieb

Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte

Sinneserfahrungen ermöglichen

- Regionale, alte, seltene, bunte Gemüsesorten im Kitagarten oder Hochbeet selbst anbauen und mit den Kindern das bunte Gemüse erforschen, sie riechen, fühlen, anschauen, schmecken und zeichnen lassen
- Mit den Kindern gemeinsam Zutaten für einen Obstsalat schnippeln, kochen und backen - auch ohne voll ausgestattete Küche - gibt ihnen die Gelegenheit verschiedene Lebensmittel zu erforschen und ihre eigenen Mahlzeiten zu kreieren.
- Sinnesschulungen oder Sinnesreisen können auch dazu beitragen, dass die Kinder verschiedene Lebensmittel erkunden und ihre Sinne schärfen. Indem sie lernen, wie Lebensmittel aussehen, riechen, schmecken und sich anfühlen, können sie eine tiefere Verbindung zu den Lebensmitteln aufbauen und die Vielfalt der Geschmacksrichtungen und Texturen schätzen lernen

Aktive Einbindung der Kinder

- Haltbarkeit von Lebensmittel kennenlernen: Apfelringe trocknen, Gurken einlegen oder Marmeladen kochen
- Mitwirkung in einem nahen Garten- oder Ackerprojekt: der eigene Anbau von Gemüse in der Kita können Kindern die Bedeutung von saisonalem und regionalem Essen näherbringen
- Ernährungsthemen während der Mahlzeiten aufgreifen: z.B. gesunde Ernährung, Lebensmittelgruppen und Portionsvielfalt
- Partizipation: Kinder beim Einkauf der Lebensmittel einbeziehen
- Einblicke hinter die Kulissen gewähren: Hofbesuche fördern Wissen und Wertschätzung von Kindern, Fachkräften und Eltern



Was Kinder von der Natur lernen können

Kinder entwickeln motorische Fähigkeiten und werden in Beobachtungs- und Auffassungsgabe gefördert.

Das Erfahren von Teamfähigkeit, Selbstwirksamkeitserwartung und Verantwortungsbewusstsein wird ermöglicht.

Ein Kitagarten trägt maßgeblich dazu bei, die Neugier auf neue Lebensmittel zu wecken. Die Kinder werden durch das Gärtnern inspiriert, neue Lebensmittel auszuprobieren und entdecken, was ihnen schmeckt und was nicht.

Wenn Kinder lernen, wie viel Ressourcenaufwand zur Produktion von Lebensmitteln benötigt wird und das Essen mehr wertschätzen, reduziert sich die Menge der Tellerreste. Die Reduktion von Lebensmittelabfällen beinhaltet ein großes Einsparungspotential für anfallende Emissionen.



Kitagärten

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte, Hauswirtschaftskräfte, Eltern

Vorbereitende Maßnahmen

- Boden auf Schadstoffbelastung überprüfen, z.B. mit der Entnahme von Bodenproben
- Bei Bodenbelastung darf nicht im Boden sondern nur in Hochbeeten gegärtnert werden
- Klärung der Finanzierung und der Verantwortlichkeiten, um eine Betreuung während der Schließzeiten (z.B. Gießen) zu garantieren
- Beschaffung von Erde, Saatgut und Jungpflanzen vor Beginn klären
- (Pädagogische) Mitarbeitende benennen, die sich um die Pflege des Beets kümmern und den Kindern die nötigen Fertigkeiten vermitteln können
- Mindestens eine Pflanze auswählen, die einen "garantierten Erfolg" verspricht, um den Kindern schnell sichtbare Erfolge zu ermöglichen, bspw. Kapuzinerkresse

Sensibilisierungsmaßnahmen

- Gemeinsam mit den Kindern bienenfreundliche Pflanzen aussäen, um Insekten Nahrungsangebote zu schaffen und den Kindern ein Bewusstsein für die Notwendigkeit von Bestäubern zu vermitteln
- Beobachtung von Insekten im Staudenbeet oder Wannenbiotop
- Anhand eines Komposts können die Kinder lernen, dass aus Lebensmittelabfällen wertvolles Material zur Bodenverbesserung gewonnen werden kann
- "Regrow": aus Resten von Gemüse neue Pflanzen ziehen
- Besuch von Fallobstwiesen: Kindern sehen die Veränderung der Natur im Jahresverlauf
- Im Sommer und Herbst können Äpfel gesammelt und mit einer Saftpresse zu Apfelsaft verarbeitet werden

Maßnahmen ohne großes Außengelände

- Hochbeete: dank ihrer Höhe für Kinder gut geeignet, auch besondere Rolli-Beete bieten die Möglichkeit mit einem Kinderrollstuhl das Hochbeet anzufahren
- Mit Pflanzkisten oder -kübeln den richtigen Standort fürs Hochbeet austesten
- Bei Verwendung samenfester Gemüsesorten Saatgut für nächstes Jahr gewinnen
- Naschhecken aus Beerensträucher wie Himbeeren oder Johannisbeeren anlegen
- Kräuter, Kapuzinerkresse und andere Blühpflanzen auf dem Fensterbrett ermöglichen den Anbau im Innern und die Kinder sind immer direkt am Geschehen dran
- Bohnenwachswettbewerbe, bei denen Kinder möglichst hohe Pflanzen heranzüchten
- Mit Kartoffelpyramide oder Pflanzsack auch auf wenig Platz den Kindern den Anbau von Kartoffeln näherbringen

Verfahrensleitlinien für die pädagogische Umsetzung der Ernährungsbildungsmaßnahmen

Es ist unsere Überzeugung, dass Bildung nur dann nachhaltig ist, wenn sie aus der Eigenmotivation des Kindes heraus entsteht. Daher sollen diese Leitlinien dazu dienen, die praktischen Umsetzungsideen aus den Bildungsmodulen in einen pädagogisch sinnbringenden Kontext zu setzen.

- Als Basis für die pädagogischen Ansätze gilt, dass die Kinder in den Kitas mit Freude und Neugier ihr Umfeld erleben und selbst einordnen lernen.
- Wenn die Kinder etwas Neues über Nachhaltigkeit und Ernährung erfahren, dann soll dies unter Berücksichtigung ihrer Lebensrealität erfolgen und ihren sozialen und kulturellen Identitäten entsprechen.
- Die Bildungsmaßnahmen dienen primär dazu, die pädagogischen Fachkräfte dabei zu unterstützen, Antworten auf die Fragen der Kinder zu finden. In der Beobachtung im Alltag und aus entsprechendem Kontext heraus finden sich wiederum Anlässe für Fragen von Seiten der Fachkräfte, um herauszufinden, an welchen Sachverhalten Interesse bei den Kindern besteht und diese gegebenenfalls aufzugreifen und zu vertiefen. Dies sollte jedoch nur in Situationen erfolgen, in denen die Kinder Lernmotivationen zeigen und ausschließlich in einem für sie geeigneten Umfang.
- Das Aufgreifen von Schlüsselsituationen durch die Fachkräfte kann dazu dienen, bei den Kindern Neugier für die im Projekt behandelten Themen zu wecken. Die Identifizierung geeigneter Themen ist Ziel sowohl während der Tagesbetreuung als auch bei der Konzeption von Aktionstagen.
- Die Themenfindung für Aktionstage, Ausflüge und Projekte sollte zusammen mit den Kindern und Eltern erfolgen und auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder abgestimmt sein.
- Die Kommunikation von Wissen erfolgt gemeinschaftlich. Die Kinder entscheiden, wann sie Lust haben, sich mit einem Thema zu beschäftigen und werden in den Entscheidungsprozess, welche Ideen aus den Modulen umgesetzt werden, aktiv einbezogen.
- Bildungsansätze, die sich mit Naturerleben beschäftigen, sind häufig mit konkreten zeitlichen Anlässen verbunden.
- Diese sind jedoch trotzdem nicht als zu bearbeitende Aufgaben zu verstehen, sondern sollten nach Möglichkeit in einem oben beschrieben Kontext eingebettet werden.

Essenspädagogik nachhaltig umsetzen

Das gemeinsame Essen in der Kita ist viel mehr als nur das Stillen des Hungers. Es ist ein soziales Ereignis, das viele verschiedene Aspekte berührt. Diese Aspekte können das Essverhalten der Kinder beeinflussen und es ist wichtig, sie zu berücksichtigen, um positive Erfahrungen zu schaffen.

Pädagogische Essenssituationen

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte, Hauswirtschaftskräfte, Eltern

Umfeldgestaltung

- Schaffen Sie eine Umgebung, die die Kinder ermutigt und motiviert, neue Speisen auszuprobieren.
- Beziehen Sie ethische und kulturelle Überlegungen in die Speisenplanung mit ein, um alle Kinder zu integrieren.
- Vermeiden Sie Zeitdruck und Hektik beim Essen und sorgen Sie für eine ruhige und angenehme Atmosphäre mit geringem Geräuschpegel.
- In einem sicheren Umfeld können Kinder das Essen genießen und gleichzeitig soziale Fähigkeiten erlernen und ihre Esskultur entwickeln. Außerdem ermöglicht ihnen diese Umgebung Raum für selbstbestimmte Erfahrungen und das Kennenlernen neuer Lebensmittel.
- Eine gute Balance zwischen Autonomie und Begleitung ist hierbei entscheidend.
- Schaffen Sie feste Rituale und Abläufe und achten Sie auf einen adäquaten Umgang mit Essen und Lebensmitteln. Die Übernahme alltäglicher Aufgaben (z.B. Tischdecken und -abräumen) sowie ruhige Tischgespräche stärken das soziale Miteinander und die Kommunikation.



Ideen für die Tischgestaltung

- Gruppentische tragen dazu bei, dass die Kinder miteinander interagieren und eine positive Essatmosphäre entsteht
- Tischgestaltung attraktiv und informativ, z.B. die in der Mahlzeit verarbeiteten Bestandteile wie eine Knoblauchknolle, Paprika, Tomaten, Hülsenfrüchte oder Kräuter in einem kleinen Körbchen als Anschauungsobjekt für die Kinder bereitstellen
- Dem Alter entsprechend können sich Kinder mit dem Essbesteck vertraut machen und die Möglichkeit haben damit zu essen
- Das Basteln saisonaler Dekoration fördert das Verständnis für den Wechsel von Jahreszeiten und damit verbundenen Lebensmittel

Pädagogische Grundregeln

- Den Erzieher:innen kommt eine besondere Vorbildfunktion zu. Es ist sehr wichtig, dass Pädagog:innen selbst als Vorbilder handeln, indem sie eine positive Einstellung zum Essen zeigen und gesunde Lebensmittel bevorzugen. Negative Äußerungen können das Essverhalten der Kinder nachteilig beeinflussen. Auch ist es somit von Vorteil, wenn die Mitarbeitenden selbst am Essen teilnehmen und die Speisen mit den Kindern gemeinsam einnehmen.
- Kinder benötigen die Möglichkeit ihre eigenen Entscheidungen über ihr Essen zu treffen und sich nicht zwingen zu lassen, Dinge zu essen, die sie nicht mögen. Indem Sie Kindern die Wahl geben, was und wie viel sie essen möchten, lernen sie auch auf ihre eigenen Körperbedürfnisse zu hören und ein gesundes Verhältnis zum Essen zu entwickeln.



Fort- und Weiterbildungen

Durch gezielte Fortbildungsmaßnahmen können sowohl die pädagogischen Fachkräfte als auch die Hauswirtschaftskräfte auf die besonderen Herausforderungen und Chancen im Bereich der Gemeinschaftsverpflegung vorbereitet werden.



Hauswirtschaftskräfte aus den Modellkitas und das Projektteam in einer Fortbildung mit dem bio-veganen Koch Stefan Brandel



Der Ernährungsrat blickt zurück auf eine spannende und fruchtbare Zusammenarbeit mit mittlerweile 15 im ganzen Kölner Raum verteilten Modellkitas. Ohne das Engagement und Herzblut des Küchenpersonals, der pädagogischen Fachkräfte und Kitaleitungen wäre die Konzeptentwicklung nicht möglich gewesen. Ein großes Dankeschön geht auch an alle anderen Projektbeteiligten, die Erzeuger:innen und Akteur:innen im Bereich Regionalvermarktung und Landwirtschaft, den engagierten Unterstützer:innen aus den Ausschüssen und nicht zuletzt den Vertreter:innen der Kitaträger und der Stadt Köln, die das Projekt begleitet haben.

Das Konzept dient als Wegweiser und Inspiration, damit Köln besser isst, damit Kölner Kinder und Jugendliche gesund und lecker versorgt werden können und lernen, die Zukunft in der Region aktiv mitzugestalten. Zum Abschluss steht der Wunsch nach einer systemisch nachhaltigen, fairen und abwechslungsreichen Lebensmittelversorgung und der Ernährungsrat Köln freut sich darauf, auch weiterhin dieses Ziel gemeinsam mit anderen Mitstreiter:innen und in Zusammenarbeit mit der Stadt Köln zu begleiten.



Ernährungsrat Köln



StErn Kita



Feldling





Das Konzept zur Steigerung und Einführung von Regionalität und Nachhaltigkeit in Kölner Kitas und Familienzentren basiert auf dem gleichlautenden Projekt „Regionalentwicklung durch Steigerung und Einführung von Ernährungsbildung und regional-nachhaltig produzierten Lebensmitteln in Kölner Kitas und Familienzentren“, kurz StErn Kita.



Dem Bereich Bildung und Nachwuchsförderung kommt in der gesellschaftlichen Entwicklung eine zentrale Rolle zu. Im StErn Kita Projekt wurden in 2,5 Jahren in anfänglich zehn, dann später 15 Modellkitas in ganz Köln Konzepte zur Steigerung von Regionalität und Nachhaltigkeit getestet und implementiert. Die Ergebnisse entstanden in enger Kooperation mit allen Stakeholdern, darunter neben den pädagogischen Fachkräften und Kitaleitungen natürlich vor allem auch den Hauswirtschafts Kräften, Produzierenden aus der Region und nicht zuletzt den Kitakindern.

Die Maßnahmen und entwickelten Ansätze wurden nun in diesem Modellkonzept festgehalten und sind skalierbar auf verschiedene Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit. So lassen sich die Ergebnisse auf breiter Ebene verstetigen und sorgen dafür, dass viele zukünftige Generationen an Kindern von unseren Projektergebnissen profitieren und so für einen nachhaltigen und klimaschonenden Lebenswandel sensibilisiert werden.

Impressum

Stand 03.2023

Konzeption, Redaktion und Herausgeber:

Ernährungsrat für Köln und Umgebung e.V.

Neven-DuMont-Straße 14

50667 Köln

0221-29852359

www.ernaehrungsrat-koeln.de

info@ernaehrungsrat.koeln

Umschlaggestaltung: Christian Reinken, www.christian-reinken.de

Mit finanzieller und fachlicher Begleitung der

