

Schulung zum Thema “Saisonales Kochen”

Fokus: Saisonalität

Was bedeutet Saisonalität?

Der Begriff „Saisonalität“ leitet sich von „Saison“ ab und beschreibt eine bestimmte Zeitspanne im Jahr. Bezogen auf landwirtschaftliche Erzeugnisse bedeutet dies, dass Obst und Gemüse nur zu bestimmten Jahreszeiten verfügbar sind – abhängig von den natürlichen Wachstumsbedingungen. Beispielsweise hat Spargel in Deutschland seine Saison im Frühling, während Kürbisse vor allem im Herbst geerntet werden. Auch importierte Lebensmittel haben in den jeweiligen Ländern eine Saison. So beginnt die Orangernte in Spanien Mitte November.



Umweltschutz durch Saisonalität

Saisonales Obst und Gemüse stammt in der Regel aus regionalem Anbau. Dadurch werden lange Transportwege und hohe CO2-Emissionen vermieden. Zudem entfallen beheizte Gewächshäuser und künstliche Bewässerung, was Wasser und Energie spart.

Dank hoher EU-Standards kommen beim Anbau weniger Pestizide zum Einsatz, was die Artenvielfalt schützt und gesündere Lebensmittel für Kinder sicherstellt. Gleichzeitig stärkt der Kauf saisonaler Produkte die lokale Wirtschaft und unterstützt regionale Bauernhöfe.

Dadurch leistet der Einkauf saisonaler Lebensmittel einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz und zur Arbeitsplatzsicherheit.

Banane:



→ Bananen sind eine schnelle und leicht verdauliche Energiequelle, die besonders gerne für Kleinkinder im Alter von 1–3 Jahren eingesetzt wird. Allerdings erfordert ihr Anbau oft einen hohen Energieverbrauch und den Einsatz gesundheitsschädlicher Pestizide.

Alternativen: Äpfel und Birnen, Süßkartoffeln oder Möhren gedünstet, frische Beeren, Hafer oder Getreidebrei (Porridge), Joghurt oder eine Quarkspeise, Vollkornbrot, Mais, Kichererbsen oder Linsen Waffeln - darüber freut sich auch die Verdauung der Kinder!

→ Falls auf Bananen nicht verzichtet werden kann, unbedingt auf Bio-Qualität und Fair-Trade-Standards achten

Anforderungen an die Verpflegung in der KiTa und in Familienzentren

Wie schaffe ich es dabei auf Saisonalität zu achten?



Ernährungsrat
Köln und Umgebung



Praktische Tipps zur Umsetzung von Saisonalität

- Saisonale Lebensmittel lassen sich durch Einkochen, Einlegen, Fermentieren oder Trocknen nachhaltig herstellen – zum Beispiel Kürbis, Hülsenfrüchte oder Trockenobst. Wie wäre es im Juni mit einem selbstgemachten Erdbeer-Rhabarber-Kompott mit wenig Zucker? Auch fermentierte Gurken bringen Abwechslung auf den Teller.
- **Wichtig:** Selbst hergestellte Aufstriche & Brot sind günstiger als Fertigware. Für die Lebensmittelkontrolle und Rückverfolgbarkeit ist es wichtig zu beschriften, worum es sich handelt.
- Ein Saisonkalender hilft dabei, gezielt und frisch einzukaufen.

Vorteile von Saisonalität für den KiTa Alltag

Gesundheitlich:

Da die Lebensmittel meist direkt und ohne lange Lagerung verarbeitet werden, bleiben die **wertvollen Nährstoffe** erhalten, was einen wichtigen Beitrag zu einer gesunden Ernährung der Kinder leistet.

Finanziell:

In der Hochsaison sind Produkte günstiger als zu Beginn und zum Ende der Saison. Bei Landwirt:innen kann nach Bruch- oder Krummer Ware und Kita-Rabatten gefragt werden.

Tipp: Die Arbeit mit **festen Rezepten** hilft, Mengen und Portionen gezielt zu planen. So lassen sich **Bestellungen** besser abstimmen und Kosten sparen. Wer genau weiß, wie viel tatsächlich benötigt wird, vermeidet somit eine **Überproduktion** und damit **unnötige Reste**.



Saisonale Lebensmittel aus Deutschland

Fokus: Saisonalität ist entscheidend, denn sie spart Kosten, schont die Umwelt und bietet frische, nährstoffreiche Lebensmittel.

Vom Feld

Winter

Januar

- Palmkohl
- Postelein
- Feldsalat
- Flower Sprouts
- Rosenkohl
- Grünkohl
- Lauch
- Pastinake
- Portobello & Champignons
- Chicorée



Februar

- Flower Sprouts
- Rosenkohl
- Grünkohl
- Lauch
- Pastinake
- Portobello & Champignons
- Chicorée



März

- Lauch
- Rucola
- Chircorée
- Pastinake
- Portobello & Chamignon



Frühling

April

- Feldsalat
- Spargel
- Rucola
- Spinat
- Bärlauch
- Lauch
- Pak Choi
- Rübstieler
- Portobello & Champignons
- Mairüben
- Radieschen



Mai

- | | |
|----------------|---------------|
| • Romanasalat | • Champignons |
| • Spargel | • Mangold |
| • Kopfsalat | • Rhababer |
| • Kohlrabi | • Radieschen |
| • Lauchzwiebel | • Erdbeeren |
| • Rucola | |
| • Spinat | |
| • Rübstieler | |
| • Lauch | |
| • Mönchsbart | |
| • Bärlauch | |
| • Mairüben | |



Juni

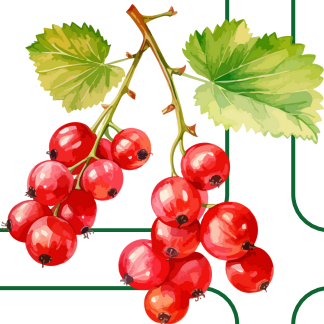
- | | | |
|----------------|---------------|--------------|
| • Spargel | • Weißkohl | • Mangold |
| • Brokkoli | • Chinakohl | • Radieschen |
| • Wirsing | • Fenchel | • Rhababer |
| • Zucchini | • Sellerie | • Zwiebel |
| • Spinat | • Blumenkohl | • Rote Beete |
| • Rucola | • Romanasalat | • Erdbeeren |
| • Spitzkohl | • Chicorée | • Blaubeere |
| • Kohlrabi | • Rübstieler | • Aprikose |
| • Grüne Bohnen | • Mairüben | |
| • Gurke | • Champignons | |
| • Kopfsalat | • Kartoffeln | |
| • Lauch | • Schalotten | |



Sommer

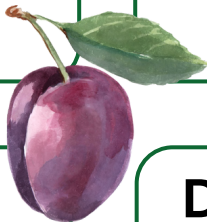
Juli

- | | | |
|----------------|-----------------|-----------------|
| • Rucola | • Fenchel | • Chicorée |
| • Grüne Bohnen | • Sellerie | • Radieschen |
| • Brokkoli | • Chinakohl | • Stachelbeere |
| • Zucchini | • Blumenkohl | • Johannisbeere |
| • Wirsing | • Rettich | • Kirsche |
| • Gurke | • Knollsellerie | • Himbeere |
| • Weißkohl | • Champignons | |
| • Spitzkohl | • Kartoffel | |
| • Lauch | • Schalotte | |
| • Kopfsalat | • Möhre | |
| • Kohlrabi | • Rote Beete | |
| • Romanasalat | • Mangold | |



August

- | | | |
|----------------|-----------------|--------------|
| • Brokkoli | • Rucola | • Paprika |
| • Spitzkohl | • Lauch | • Tomate |
| • Kopfsalat | • Chinakohl | • Mangold |
| • Kohlrabi | • Knollsellerie | • Radieschen |
| • Spinat | • Weißkohl | • Birne |
| • Zuckerschote | • Fenchel | • Pflaume |
| • Grüne Bohnen | • Blumenkohl | • Holunder |
| • Zucchini | • Champignon | • Brombeere |
| • Sellerie | • Zuckermais | • Blaubeere |
| • Artischocke | • Rote Beete | • Apfel |
| | • Rotkohl | • Trauben |
| | • Zwiebel | • Aprikosem |



September

- | | | |
|-----------------|---------------|---------------|
| • Palmkohl | • Kohlrabi | • Rotkohl |
| • Brokkoli | • Sellerie | • Zwiebel |
| • Zucchini | • Spitzkohl | • Radicchio |
| • Spinat | • Fenchel | • Rote Beete |
| • Wirsing | • Lauch | • Mangold |
| • Rucola | • Chinakohl | • Paprika |
| • Endiviensalat | • Pak Choi | • Tomate |
| • Zuckerschote | • Romanasalat | • Champignons |
| • Grüne Bohnen | • Blumenkohl | • Kartoffeln |
| • Grünkohl | • Pastinake | • Apfel |
| • Kopfsalat | • Kürbis | • Pflaume |
| | • Maronen | • Birne |

Herbst

Oktober

- | | | |
|-----------------|-----------------|--------------|
| • Brokkoli | • Rosenkohl | • Maronen |
| • Palmkohl | • Weißkohl | • Apfel |
| • Spinat | • Sellerie | • Rote Beete |
| • Wirsing | • Spitzkohl | • Zwiebel |
| • Grünkohl | • Blumenkohl | • Rotkohl |
| • Rucola | • Chinakohl | • Radicchio |
| • Grüne Bohne | • Fenchel | • Tomate |
| • Feldsalat | • Pastinake | • Paprika |
| • Lauch | • Kürbis | • Radieschen |
| • Kopfsalat | • Knollsellerie | • Möhren |
| • Endiviensalat | • Kartoffel | • Zuckermais |
| | • Champignon | • Quitten |

Novmeber

- | | | |
|-----------------|-----------------|--------------|
| • Brokkoli | • Weißkohl | • Zwiebel |
| • Palmkohl | • Fenchel | • Rote Beete |
| • Spinat | • Blumenkohl | • Quitten |
| • Wirsing | • Chicorée | • Apfel |
| • Grünkohl | • Knollsellerie | |
| • Rucola | • Kartoffel | |
| • Kohlrabi | • Champignon | |
| • Spitzkohl | • Pastinake | |
| • Endiviensalat | • Chinakohl | |
| • Lauch | • Kürbis | |
| • Rosenkohl | • Möhre | |
| | • Rotkohl | |



Dezember

- | | |
|-----------------|----------------------------|
| • Schwarzwurzel | • Portobello & Champignons |
| • Palmkohl | • Topinambur |
| • Rucola | |
| • Rosenkohl | |
| • Lauch | |
| • Grünkohl | |
| • Feldsalat | |
| • Chicorée | |
| • Pastinake | |
| • Fenchel | |

Saisonale Lebensmittel aus Deutschland

Eingelagert

Fokus: Saisonalität ist entscheidend, denn sie spart Kosten, schont die Umwelt und bietet frische, nährstoffreiche Lebensmittel.

Winter

Frühling

Sommer

Herbst

Januar

- Birne
- Wirsing
- Weiskohl
- Rettich
- Knollensellerie
- Schalotten
- Steckrübe
- Rote Beete
- Zwiebel
- Apfel
- Rotkohl
- Kürbis
- Möhre
- Süßkartoffel
- Kartoffel
- Topinambur



April

- Feldsalat
- Chicorée
- Rettich
- Möhren
- Kartoffeln
- Topinambur
- Schalotten
- Süßkartoffel
- Apfel
- Zwiebel



Juli

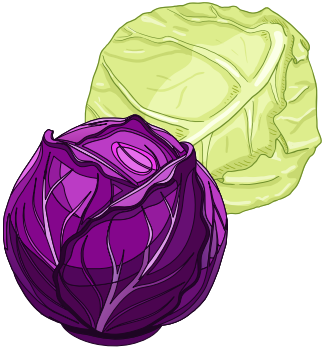


Oktober



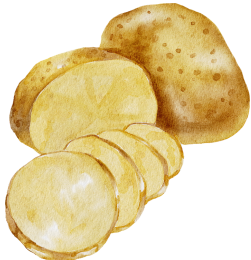
Februar

- Kartoffel
- Topinambur
- Wirsing
- Weiskohl
- Rettich
- Knollensellerie
- Schalotten
- Süßkartoffel
- Zwiebel
- Apfel
- Rotkohl
- Rote Beete
- Möhre
- Kürbis



Mai

- Chicorée
- Möhren
- Kartoffeln
- Schalotten
- Zwiebel

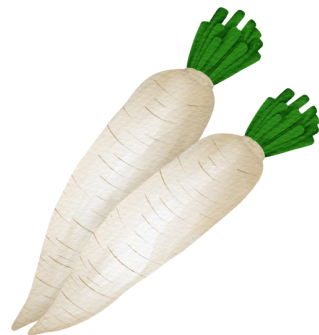


August



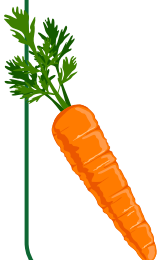
Novemeber

- Rettich
- Steckrübe
- Zwiebel
- Schalotte
- Birne



März

- Kartoffel
- Topinambur
- Wirsing
- Weiskohl
- Rettich
- Knollensellerie
- Schalotten
- Süßkartoffel
- Zwiebel
- Apfel
- Rotkohl
- Möhre



Juni

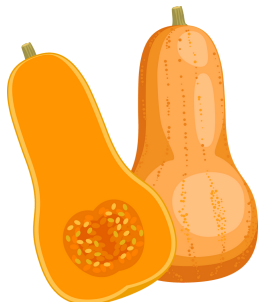


September



Dezember

- Wirsing
- Spitzkohl
- Weißkohl
- Chinakohl
- Knollensellerie
- Schalotten
- Kartoffeln
- Zwiebeln
- Rotkohl
- Rote Beete
- Möhren
- Kürbis
- Birne
- Apfel



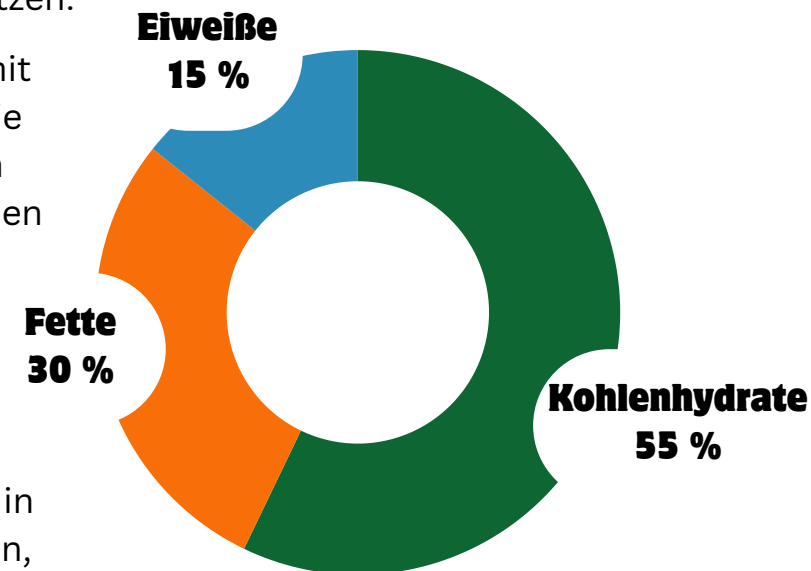
Schulung zum Thema “Saisonales Kochen”

Fokus: Frühstück & Zwischenverpflegung

Makronährstoffe

Kinder sollen mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden und gute Essgewohnheiten entwickeln, um gesund aufzuwachsen.

- **Kohlenhydrate** sind die bevorzugte Energiequelle des Körpers und stecken vor allem in vollwertigen Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, Obst und Hülsenfrüchten.
- **Fette** sind wichtig für die Energieaufnahme, unterstützen den Transport fettlöslicher Vitamine und versorgt den Körper mit wichtigen Fettsäuren, die u. a. das Herz schützen.
- **Proteine** versorgen den Körper mit allen essenziellen Aminosäuren, die unter anderem für die Bildung von Gewebe, Antikörpern und Hormonen benötigt werden. Sie stecken in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln wie Milch, Hülsenfrüchten und Getreide.



Tipp:

Probiere doch mal Weiße Bohnen in den Pfannkuchenteig einzuarbeiten, um Proteine in das Essen zu integrieren.

Frühstück

Im Kindergarten wird häufig das erste Frühstück des Tages eingenommen. Damit der Start in den Tag gelingt, ist es wichtig, dass das Frühstück eine ausgewogene Auswahl mit vielen Ballaststoffen und guten Fetten bietet.

Zwischenverpflegung

Generell sollte die Zwischenverpflegung nicht mit einem Snack verwechselt werden. Ein bisschen Obst reicht daher nicht aus. Vom Tagesbedarf eines Kindes machen Kita-Frühstück & Zwischenverpflegung 25 % aus. Dabei sollten insbesondere eiweiß- und kohlenhydrathaltige Produkte angeboten werden.

Kita-Frühstück und Zwischenverpflegung 25 % = morgens (12,5 %) + nachmittags (12,5 %)

Anforderungen an die Verpflegung

- Ausgewogene Ernährung
- Qualität der Lebensmittel
- Vielfalt und Abwechslung
- Ernährungsbildung
- Partizipation
- Nachhaltigkeit
- Regionalität und Saisonalität



Aktuelle Leitlinien für die Verpflegung von Kindern von 1 bis 7 Jahren in Kindertagesstätten werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. herausgegeben.

Download über <https://lmy.de/NEvwj>

Getränkeversorgung

Damit ein Kind mit ausreichend Flüssigkeit versorgt ist, sollte es täglich etwa 0,8 bis 1 Liter trinken. An heißen Tagen, bei kaltem Wetter oder viel Bewegung braucht der Körper sogar noch mehr. Am besten eignen sich ungesüßte Getränke. Falls etwas Geschmack gewünscht wird, können frische Kräuter wie Minze, Obst oder Gemüse ins Wasser gegeben werden. Auch ungesüßte Tees sind eine gesunde Alternative. Das pädagogische Team sollte bewusst “Trinkpausen” in den Alltag integrieren.



Schulung zum Thema “Saisonales Kochen”

Fokus: Mittagessen

Bedeutsamkeit vom Mittagessen

In vielen Familien fehlt heute die Zeit für gemeinsame Mahlzeiten. Umso wichtiger ist das Mittagessen in der Kita - oft die einzige warme Mahlzeit am Tag. Es dient nicht nur der Nahrungsaufnahme, sondern ist ein wichtiger sozialer und pädagogischer Bestandteil des Alltags: Die Kinder erleben Gemeinschaft, lernen Esskultur und erhalten eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) unterscheidet zwei empfohlene Verpflegungsformen für Kinder in Gemeinschaftseinrichtungen: die Mischkost, also eine ausgewogene Kost mit Fleisch und Fisch, und die ovo-lacto-vegetarische Kost, die tierische Produkte wie Milch und Eier, aber kein Fleisch und keinen Fisch enthält.



Wichtig: Das wöchentliche Angebot kann bis zu drei vegane Gerichte enthalten und trotzdem die DGE Standards einhalten. Beim Verzehr von Fleisch wird eine Menge von nur **35 - 45 g pro Woche pro Kind** empfohlen. Kann dieser Bedarf nicht auch zuhause gedeckt werden?

Speiseplangestaltung

- **Gemüse und Kartoffeln** sollten die Nährstoffe durch fettarme Garmethoden wie Dämpfen oder Dünsten beibehalten. Gemüse sollte geputzt, blanchiert und bissfest angeboten werden.
- **„Süße“ Hauptspeisen** sollten zuckerfrei zubereitet werden, Milchreis oder Pfannkuchen beispielsweise ohne der Zugabe von Zucker. Dazu ungesüßtes, frisches oder gedünstetes Obst.
- **Salat oder Rohkost** sollte zwei- bis dreimal wöchentlich beim Mittagessen angeboten werden. Blattsalat und Dressing sollten getrennt voneinander gereicht werden.
- Kinder sollten aus **verschiedenen Komponenten** (Hauptbestandteil, Sättigungsbeilagen und Gemüse) wählen können, Eintöpfe sollten mit Brot serviert werden. Zu empfehlen ist es die Lebensmittel in **mundgerechten Größen** anzubieten.
- **Gemüse** sollte täglich angeboten werden, entweder als Rohkost oder Suppe.

Anforderungen an das Mittagessen

Das Mittagessen macht 25 Prozent der täglichen Energiezufuhr aus und sollte daher circa 270 kcal umfassen.



Bei Fragen zu Allergien und Unverträglichkeiten bietet der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) kostenlose Infomaterialien und Veranstaltungen an.



<https://www.daab.de/>

Würzmittel

- **Salz:** Für Kinder wird eine maximale Salzzufuhr von 3g pro Tag empfohlen. Deshalb lieber sparsam salzen – und stattdessen mit frischen Kräutern und Gewürzen für Geschmack sorgen. Nudel und Kartoffeln müssen nicht in Salz gekocht werden. Eine langsame Reduktion hilft den Gaumen an weniger Salz zu gewöhnen.
- **Zucker:** Zucker sollte nur in Maßen gegessen werden. Fünf Prozent der täglichen Energiezufuhr sind ein Richtwert. Da Kinder auch zu Hause Süßes essen, sollte in der Einrichtung bewusst mit Zucker umgegangen werden. Eine sanfte Reduktion in Rezepten (beim Backen kann meist sogar die Hälfte des angegebenen Zuckers weggelassen werden) und die natürliche Süße von frischem oder tiefgekühltem Obst machen das leichter.
- **Gewürze** werden je nach Kulturkreis unterschiedlich stark eingesetzt. Das Einführen neuer Gewürze sollte daher pädagogisch begleitet werden. Kurkuma beispielsweise färbt das Essen in ein sattes gelb.



Die DGE empfiehlt einen vierwöchigen Menüplan, auch zur Gewährleistung einer konsistenten Qualität im Vertretungsfall. Zur Vereinfachung kann dieser Plan basierend auf den vergangenen vier Wochen erstellt werden.

Zudem können durch das Arbeiten mit Rezepten Bioanteil, Regionalität und Kosten exakt ermittelt werden.



Schulung zum Thema “Saisonales Kochen”

Fokus: Geschmacksentwicklung bei Kindern

Einige Vorlieben und Eigenschaften sind biologisch-genetisch bedingt und daher nicht veränderbar. Andere können durch Ernährungsbildung beeinflusst werden.

Vor der Geburt

In der frühen Schwangerschaft bilden sich die ersten Geschmacksknospen und der Schluckreflex aus. Der Fötus kann nun das Fruchtwasser schlucken, in welchem Aromastoffe aus der Nahrung der Mutter gelangen. Deswegen ist es wichtig, dass die Mutter eine möglichst ausgewogene Ernährung hat. Vor der Geburt entwickeln sich die Grundgeschmacksarten **süß, sauer und bitter**.

Nach der Geburt

Säuglinge kennen zunächst nur Hunger- und Sättigungsgefühl. Neugeborene haben mit 10.000 Geschmacksknospen etwa doppelt so viele wie Erwachsene.

Von Beginn an ist eine Vorliebe für süß und eine Abneigung gegen bitter und sauer vorhanden.

Ab dem **vierten bis sechsten Lebensmonat** kann salzig geschmeckt werden.

Ab dem **achten bis neunten Lebensmonat** kann umami geschmeckt werden.

Beim Stillen gilt, je vielseitiger die Ernährung der Mutter ist, desto vielseitiger ist die Geschmacksausprägung des Kindes.

Mit dem **dritten Lebensjahr** ist die Entwicklung der Geschmacksknospen vollendet. Da die Anzahl der Geschmacksknospen mit der Zeit abnimmt, haben Kinder mit drei Jahren die meisten Geschmacksknospen. Dementsprechend schmecken sie alles sehr intensiv und brauchen daher zum Beispiel auch weniger gesalzenes Essen.

Anforderungen an die Geschmacksbildung

Die Kinder sollen die verschiedenen Geschmacksrichtungen und Konsistenzen kennenlernen und üben, darüber zu sprechen.



Herausforderungen

Kinder zeigen individuelle Essvorlieben – etwa bei **Nährstoffen** (z.B. Kohlenhydrate oder Eiweiß), **Konsistenzen** oder **neuen Lebensmitteln**. Auch **Farben** spielen eine Rolle: Grün wirkt oft abschreckend, Beige gilt als sicher („Save-Food“), Rot als Warnsignal. Diese Wahrnehmungen sollten sensibel aufgefangen und begleitet werden. Pädagog:innen sind hier gefragt! Geschmacksbildung ist also mehr als die Entwicklung des Geschmacks – sondern auch die Aufmerksamkeit der Kinder auf den Geschmackssinn zu lenken und zu lernen, darüber zu sprechen.

Langfristig

Der Geschmackssinn entwickelt sich auch immer weiter und kann sich auch noch verändern. Kindern sollte man deswegen immer wieder mit neuen Lebensmitteln in Kontakt bringen. Neue Komponente sollten mit bekannte kombiniert werden und wiederholt in einer angenehmen Atmosphäre dargereicht werden. Dabei sollten auf viele positive Kontakte mit allen fünf Sinnen geachtet werden.

Ein Kind braucht **20-30 Kontakte** mit einem **neuen Lebensmittel**, um zu entscheiden, ob es ihm schmeckt oder nicht.

Praktische Tipps zum Einführen neuer Lebensmittel



Generell sollten Kinder die Möglichkeit haben, neue Lebensmittel oder Gerichte selbstbestimmt und mit genug Abstand kennenzulernen.

- **Lebensmittelkunde:** Wenn neue Lebensmittel eingeführt werden, sollten die Pädagog:innen einbezogen werden. Sie sollen diese mit den Kindern zum Thema machen.
- **Ausprobierschälchen beim Mittagessen:** Unbekannte Lebensmittel anstatt auf dem Teller in einem separaten Schälchen reichen.
- **Wiederholtes anbieten:** Bisher unbeliebte Lebensmittel sollten immer wieder auf dem Speiseplan auftauchen, am besten in unterschiedlichen Variationen.



Schulung zum Thema “Saisonales Kochen”

Fokus: Ernährungsbildung.

Ernährungsbildung:

Jedes Kind hat seinen **eigenen Essrhythmus**. Manche probieren Neues sofort, andere brauchen Zeit.

Geduld ist wichtig. **Wiederholungen** und ein **positives Umfeld** fördern die natürliche Neugier und Offenheit der Kinder für eine ausgewogene Ernährung. So wird die Kita **zum idealen Lernort** für gesunde Essgewohnheiten.

Gewohnheiten

Erst nach etwa **30 Verkostungen** kann ein Kind entscheiden, ob ihm ein Lebensmittel oder eine Speise schmeckt.

Werden Kindern viele unterschiedlich zubereitete Speisen angeboten, speichern sie die verschiedenen Geschmacksrichtungen als richtig ab. Sie sind offener für neue Geschmackserlebnisse und lernen so, abwechslungsreiche Mahlzeiten mit immer neuen Lebensmitteln zu schätzen.

Wenn Kinder z.B. jeden Tag einen bestimmten Erdbeerjoghurt essen, werden sie den Einheitsgeschmack von süßem Erdbeeraroma als Erdbeere abspeichern und später den frischen Geschmack von echten Früchten als fade empfinden.



Eindeutige Benennung von Speisen

Ein zentraler Aspekt ist die **eindeutige Benennung der Speisen**. Fantasienamen oder Eigennamen von Gerichten (z.B. Bolognese, Fleischpflanzerl) lassen Kinder und Eltern im Unklaren darüber, was auf dem Teller liegt. Deshalb sollten die Hauptzutaten klar benannt werden – das schafft Transparenz und hilft Kindern, neue Lebensmittel besser einzuordnen. Dabei sollte auch die Proteinquelle genannt werden.



In Kitas sind klare Regeln hilfreich

Süßes nicht als Belohnung einsetzen und stattdessen klar regeln, wann ein besonderer Anlass für Naschereien vorliegt. Erzieher:innen sprechen nicht negativ über Essen und essen dasselbe wie die Kinder.

Am besten sollte ein **pädagogisches Essenskonzept** als Teil des pädagogischen Konzepts niedergeschrieben & verankert sein.

Anforderungen an die Ernährungsbildung

Die Kinder sollen auf das Essen, insbesondere neue Lebensmittel vorbereitet und während des Essens pädagogisch begleitet werden.



Verhalten der Pädagog:innen beim Essen

Wenn Pädagog:innen selbst neue oder unbekannte Lebensmittel probieren, weckt das oft die Neugier der Kinder – sie lassen sich dadurch eher ermutigen, auch mal zu kosten.



Beim Nachsalzen am Tisch ist hingegen Zurückhaltung gefragt: Kinder orientieren sich stark an Vorbildern und könnten sich sonst an einen überhöhten Salzgeschmack gewöhnen.

Neue Lebensmittel und Gewürze richtig einführen

Das Kennenlernen neuer Lebensmittel und Gewürze sollte bewusst und pädagogisch begleitet werden.

Eine Möglichkeit ist, dass Pädagog:innen die Speisen zunächst selbst probieren und dabei mit den Kindern ins Gespräch kommen – über den Geschmack, die Farbe oder den Geruch. Auch kleine Geschichten oder Informationen zur Herkunft der Lebensmittel machen neugierig: Wo wächst das? In welchem Land isst man das besonders gerne? So entsteht Interesse, und neue Geschmäcker werden mit positiven Erlebnissen verknüpft.

