



Ernährungsrat
Köln und Umgebung

Essen mit Verantwortung

Nachhaltige Ernährung als Bildungsauftrag

praxisnah, fächerübergreifend
und zukunftsorientiert

Ein Handbuch für die Lehre an Berufskollegs
zur Ausbildung angehender Erzieher:innen

Ein Handbuch aus der Praxis – für die Praxis

Wie kommt die Kartoffel vom Feld auf den Teller? Und warum sollte sich eine angehende Erzieher:in überhaupt mit dieser Frage beschäftigen?

Die Antwort liegt in der Bedeutung, die Ernährung im Alltag von Kindern einnimmt – und in der Verantwortung, die damit einhergeht. Denn wer früh lernt, woher Lebensmittel kommen, wie sie entstehen und welchen Wert sie haben, entwickelt eher ein Bewusstsein für Gesundheit, Umwelt und soziale Zusammenhänge. Kitas sind dabei zentrale Lernorte: Hier wird täglich gegessen, geteilt, ausprobiert – und ganz nebenbei geprägt, wie wir über Essen denken. Für angehende Erzieher:innen bedeutet das, Kinder nicht nur zu begleiten, sondern aktiv mitzugestalten, wie Ernährung erlebt und verstanden wird.

Mit diesem Handbuch möchten wir Sie als Lehrkraft von angehenden Erzieher:innen dabei unterstützen, das Thema Ernährung in der frühkindlichen Bildung fundiert, praxisnah und mit Blick auf globale Zusammenhänge im Unterricht zu verankern. Die enthaltenen Unterrichtseinheiten verbinden Theorie und Praxis, laden zur Auseinandersetzung mit Ernährungssystemen ein und eröffnen Ihren Studierenden Wege, Ernährung als pädagogischen Auftrag in der Kita zu verstehen und aktiv mitzugestalten.

Das curriculare Modul „Essen mit Verantwortung – Nachhaltige Ernährung als Bildungsauftrag“ umfasst fünf aufeinander

abgestimmte Unterrichtseinheiten. Es bietet Ihnen konkrete Inhalte, methodische Impulse und didaktisches Material für eine lebendige, handlungsorientierte Vermittlung. Die Einheiten sind anschlussfähig an verschiedene Fächer wie Naturwissenschaften, Politik, Sport und Gesundheitsförderung, eignen sich aber ebenso für fachrichtungsbezogene Lernbereiche.

Begleitend zu diesem Modul wurde ein Praxisleitfaden entwickelt, der den Transfer in die Berufspraxis erleichtert. Er richtet sich direkt an die Auszubildenden und gibt ihnen zahlreiche Anregungen, wie sie Ernährungsbildung im Kita-Alltag kindgerecht umsetzen können, beispielsweise durch kleine Aktionen, größere Projekte oder durch die bewusste Gestaltung alltäglicher Esssituationen.

Die hier vorgestellten Unterrichtseinheiten wurden gemeinsam mit Lehrkräften und Studierenden aus dem Fachbereich Erziehung am Erzbischöflichen Berufskolleg Köln erprobt. Ihnen gilt unser besonderer Dank – für ihre Offenheit, ihr Engagement und ihre wertvollen Rückmeldungen.

Für alle, die Ernährung als Bildungsauftrag ernst nehmen und in der Ausbildung Lust auf Veränderung säen wollen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Unterrichten, inspirierende Gespräche mit Ihren Studierenden sowie spannende Erkenntnisse auf dem gemeinsamen Weg – vom Feld auf den Teller, vom Klassenzimmer in die Kita.

Anleitung zum Handbuch

Bevor Sie mit den Unterrichtseinheiten starten, bedenken Sie: Jede Studierendengruppe ist unterschiedlich – in ihren Erfahrungen, Perspektiven und ihrem Vorwissen. Diese Vielfalt ist eine wertvolle Ressource: Sie soll nicht nur eingebracht, sondern auch gegenseitig anerkannt, genutzt und gefeiert werden. Ziel ist es, einen offenen, wertschätzenden Raum zu schaffen, in dem alle abgeholt werden.

Das curriculare Modul „Essen mit Verantwortung – Nachhaltige Ernährung als Bildungsauftrag“ gliedert sich in fünf aufeinander aufbauende Unterrichtseinheiten:

- **Einheit 1 & 2** schaffen die fachliche Grundlage und regen zur Reflexion der eigenen Haltung und Erfahrungen mit Ernährung(sbildung) an.
- **Einheit 3 & 4** legen den Fokus auf die methodische und praktische Anwendung, um den Studierenden konkrete Werkzeuge und Ideen für die Ernährungsbildung in der Kita an die Hand zu geben.
- **Einheit 5** bietet Raum für Reflexion, Transfer und Zielplanung – mit dem Fokus auf die langfristige Integration des Gelernten in die pädagogische Praxis.

Jede Unterrichtseinheit folgt einem einheitlichen Aufbau aus Einführung, Arbeitsphase und Reflexion und enthält:

- **Lernziele** zur Orientierung
- **Überblick über die Inhalte** sowie das **verlinkte Begleitmaterial**, das per QR-Code online abrufbar ist
- **Detaillierte Verlaufsplanung** mit Beispielen für Einstiege, Arbeitsphasen und Reflexionen

Die beispielhaft ausgeführten Einheiten beginnen mit einer **Einführung**, in der idealerweise ein kurzer Rückblick auf die vorherige Sitzung und eine thematische Verknüpfung mit der aktuellen Stunde erfolgt. Ein situativer Einstieg weckt das Interesse der Studierenden – z. B. durch eine Problemstellung oder persönliche Erfahrungsfragen.

Es folgt ein theoretischer Input, der die Basis für eine handlungsorientierte **Arbeitsphase** bildet. Hier vertiefen die Studierenden ihr Wissen durch Methoden wie Diskussionen, Gruppenarbeiten, Lernspiele oder praxisnahe Analyseaufgaben. Eigene Erfahrungen werden reflektiert und mit Fachwissen verknüpft.

Am Ende jeder Einheit steht eine gemeinsame **Reflexion**: Die Lernziele werden nochmals aufgegriffen, persönliche Erkenntnisse festgehalten und ein Ausblick auf die Umsetzung im Berufsfeld formuliert. Eine bewährte Abschlussfrage lautet:

„Was nehme ich mit – für meine Praxis als Erzieher:in?“

Modulübersicht



Unterrichtseinheit 1

Einführung in nachhaltige Ernährung
und ihre Relevanz für Kitas und Familien-
zentren

→ Seite 6



Unterrichtseinheit 2

Pädagogische Essensituation –
kindgerechte Gestaltung der Mahlzeiten

→ Seite 10



Unterrichtseinheit 3

Speiseplangestaltung

→ Seite 14



Unterrichtseinheit 4

Ernährungsbildung – didaktische Ansätze

→ Seite 20



Unterrichtseinheit 5

Kochen, Gärtnern, strategische Planung –
Nachhaltigkeitsansätze und Vorbereitung
für die Praxis

→ Seite 24



Unterrichtseinheit 1:

Einführung in nachhaltige Ernährung und ihre Relevanz für Kitas und Familienzentren



Lernziel

Die Studierenden können die Grundlagen nachhaltiger Ernährung in eigenen Worten wiedergeben und erklären, warum sie für Kinder und den Alltag in Kitas und Familienzentren wichtig sind.



Inhalt

- Bedeutung von (globalen) Ernährungssystemen für Mensch und Umwelt
- Grundlagen einer nachhaltigen Ernährung und alternative Vermarktungsmodelle
- Konzept der Ernährungsdemokratie und Anwendungsbereich in der Kita



Infomaterial



UE1:1 Grenzen des heutigen Ernährungssystems



UE1:2 Tabu



UE1:3 Wertschöpfungskette



UE1:4 Konventionelle, ökologische Landwirtschaft



UE1:5 Integrierte Landwirtschaft



UE1:6 Solidarische Landwirtschaft



UE1:7 Direktvermarktung

Beispielhafte Unterrichtsstunde



Einführung

Die Unterrichtseinheit beginnt mit einer kurzen **Blitzrunde**: „Was bedeutet Ernährung in Kitas und Familienzentren?“

- Die Studierenden werden eingeladen, spontan mit einem Wort zu antworten – ganz intuitiv, aus dem Bauch heraus. Welche Bilder und Erfahrungen kommen ihnen in den Sinn, wenn sie an Essenssituationen in Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit denken?
- Diese erste Sammlung bietet nicht nur einen niedrigschwelligen Einstieg, sondern macht zugleich deutlich, welche Vorstellungen, Fragen oder auch kritische Beobachtungen bereits vorhanden sind.
- Vielleicht sind in der Blitzrunde schon Probleme rund um Mahlzeiten in Kitas angesprochen worden – etwa zu Qualität, Herkunft oder Organisation des Essens.

Eine **anschließende Leitfrage** hilft dabei, die Brücke zur gesellschaftlichen Relevanz zu schlagen: „Warum sollten wir überhaupt über Essen in der Kita sprechen?“

- Diese Frage eröffnet den Blick auf das Ernährungssystem als Ganzes – denn unser aktuelles System der Lebensmittelproduktion und -versorgung ist in vielen Bereichen weder gerecht noch zukunftsfähig.
- In Kitas werden zudem täglich mehrere Mahlzeiten angeboten, darunter Frühstück, Mittagessen und Snacks. Die Mahlzeiten strukturieren maßgeblich den Alltag in der

Kita, sind also wichtige Bestandteile der Kita-Praxis. Doch woher kommt das Essen, das auf den Tellern landet? Welche Geschichten und Strukturen stecken dahinter?

Um das Thema greifbar zu machen, wird das **Schaubild zur Wertschöpfungskette** eingeführt (siehe Infomaterial UE1:3). Es zeigt beispielhaft den Weg der Kartoffel – vom Anbau bis auf den Kinderteller. Das Beispiel dient der Veranschaulichung, wie sich diese komplexe Thematik auch für Kinder verständlich aufbereiten lässt. Gleichzeitig werden zentrale Begriffe und Stationen im Verlauf der Wertschöpfung eingeführt, die im später folgenden Tabu-Spiel (siehe Arbeitsphase und Infomaterial UE1:2) wieder aufgegriffen werden.

Während der Erläuterung der Kette geht es um zentrale Fragen:

- Wie gelangt das Essen vom Feld bis zum Teller?
- Welche ökonomischen (z.B. Wertschöpfung, Arbeitsplätze, Lohnverteilung), ökologischen (z.B. Ressourcenverbrauch) und sozialen Auswirkungen (z.B. Arbeitsbedingung, Arbeitsmigration) hat dieser Weg?
- Was zeichnet das globale Ernährungssystem aus – und wo liegen die Herausforderungen?



Beispielhafte Unterrichtsstunde

Anschließend lernen die Studierenden verschiedene Lösungsansätze kennen – darunter **Regionalisierung**, **Ernährungssouveränität**, **Ernährungsdemokratie** und die Idee einer umfassenden **Ernährungswende**.

Zudem wird der Bogen **zurück zur Kitapaxis** geschlagen, z.B.:

- Kitas können durch regionale Versorgung kurze Transportwege fördern und lokale Strukturen stärken.
- Ernährungssouveränität betont das Recht auf selbstbestimmte Ernährung – auch in Kitas kann gemeinsam mit Kindern, Eltern, pädagogischen Fachkräften und Hauswirtschaftskräften über die Essensgestaltung entschieden werden.
- Die Ernährungswende steht für eine grundlegende Neuausrichtung des Ernährungssystems. Kitas können dabei als Lernorte zentrale Impulse für nachhaltig, gesund und gemeinschaftlich gestaltetes Essen setzen.
- Kitas als Orte der Gemeinschaftsverpflegung haben zudem eine sozial-ökologische Hebelwirkung: Sie betreffen durch die Vielzahl an Mahlzeiten große Mengen an Nahrungsmitteln, die gesünder gestaltet und aus umweltfreundlicheren Quellen bezogen werden könnten und erreichen eine Vielzahl an Kindern – weitestgehend unabhängig von ihren sozioökonomischen Hintergründen.



Arbeitsphase

Um auf spielerische Weise das Vorwissen der Studierenden zu aktivieren, wird ein Tabu-Spiel durchgeführt. Dafür wird ein Behälter mit vorbereiteten Begriffszetteln (Infomaterial UE1:2) bereitgestellt – auf jedem Zettel steht nur ein Begriff, ohne weitere Erklärungen.

Je nach Gruppengröße kann das Spiel im Plenum oder in Kleingruppen stattfinden. Eine Person zieht einen Begriff und hat ein bis zwei Minuten Zeit, diesen zu umschreiben – ohne den Begriff selbst oder Teile davon zu nennen. Wird der Begriff richtig erraten, darf direkt ein neuer gezogen werden. Anschließend wechselt die Person, und die nächste ist an der Reihe. Gespielt wird, bis möglichst alle Begriffe durchlaufen wurden. Erratene Begriffe werden aussortiert, nicht-erratene bleiben im Behälter.

Begriffe, die im Verlauf nicht erkannt wurden oder bei denen es Unsicherheiten bezüglich der Definition gab, werden anschließend im Plenum thematisiert. Im gemeinsamen Austausch sammeln die Studierenden ihre Gedanken darüber, was sie mit den einzelnen Begriffen assoziieren. Eine gemeinsame Definition wird erarbeitet. Die Diskussion wird von der Lehrperson unterstützt und moderierend begleitet.

Methodische Umsetzung

Zum Abschluss dieser Arbeitsphase bietet sich noch eine schnelle Blitzrunde zur Frage „Was bedeutet nachhaltige Ernährung in der Kita und Familienzentren?“ an.



Reflexion

„Welche grundlegenden Begriffe kann ich nennen und erklären?“

„Welche Bedeutung hat die Wertschöpfungskette für den Alltag in Kitas und Familienzentren?“



Take-Home-Message

Eine grundlegende Veränderung des Ernährungssystems ist notwendig, um mehr Gerechtigkeit für Mensch und Umwelt zu schaffen.

Kitas und Familienzentren gelten als zentrale Orte der Ernährungsdemokratie und bieten Möglichkeiten zur aktiven Mitgestaltung durch pädagogische Fachkräfte.



Unterrichtseinheit 2: Pädagogische Essenssituation – kindgerechte Gestaltung der Mahlzeiten



Lernziel

Die Studierenden können die pädagogische Essensbegleitung beschreiben, den Zusammenhang mit Bildungszielen im Kita-Alltag erläutern und ihre Rolle als Erzieher:innen reflektieren.



Inhalt

- Kommunikation und Sprache: Bewusster Einsatz von Begriffen und Sprache über Essen (am Beispiel von Tischgesprächen)
- Geschmacksbildung
- Vorbildfunktion von Erzieher:innen anerkennen und aktiv nutzen: Wertschätzung von Lebensmitteln
- Vorbereitung der Essenssituation



Infomaterial



UE2:1 Pädagogische
Essenssituation



UE2:2 Psychologie kindlichen
Essverhaltens im
pädagogischen Alltag



UE2:3 Geschmacks-
bildung



UE2:4 Rezept rote und
grüne Bohnencreme

Beispielhafte Unterrichtsstunde



Einführung

Die Studierenden erzählen von Essenssituationen aus ihrer Kita-Praxis. Als Anregung dient die Frage: „Wenn ihr das Mittagessen begleitet, auf welche Aspekte achtet ihr dabei?“

→ Das Berichten aus der eigenen Kita-Praxis hat dient in erster Linie dazu, das pädagogische Handeln während des Essens zu reflektieren und zu verdeutlichen. Alltägliche Routinen werden nicht nur ausgeführt, sondern auch in ihrer pädagogischen Bedeutung hinterfragt.

→ Die Schilderungen ermöglichen einen wertvollen Austausch unter den Studierenden. Auftretende Herausforderungen können direkt besprochen werden z.B. „bei uns versuchen wir dann...“, „Wir nutzen dafür ganz gerne...“

→ Möglicherweise werden hier bereits Themen wie individuelle Geschmäcker, Vorlieben oder Ablehnung angesprochen. Diese können als Überleitung für einen Input zur **Geschmacksbildung** (siehe Infomaterial UE2:3) genutzt werden:

Wie eine Essenssituation verläuft und inwiefern ein Kind eine Speise annimmt oder ablehnt, hängt stark von dessen individuellem Geschmack ab. Die Geschmacksbildung ist ein Prozess, der teilweise genetisch vorgegeben ist, sich jedoch durch Erfahrungen kontinuierlich weiterentwickelt. Die Begleitung von Essenssituationen bedeutet daher auch, den Prozess der Geschmacksbildung aktiv zu unterstützen. Dafür lernen die Studierenden die Bedeutung von

- Beziehung (unter anderem zu sich selbst, zu Lebensmitteln, zu den Personen, mit denen Kinder essen, usw.),
- Erfahrung (Selbstbestimmung, Wiederholungen, Sinneswahrnehmung und positive Gefühle beim Essen),
- Erziehung (Freude am Essen „Ich freue mich schon, heute gibt es...“, Klarheit und Transparenz über die Gerichte, beispielsweise „das ist Brokkoli“ - und nicht „grüne Bäumchen“),

kennen und damit einhergehend die Vorbildfunktion für die Kinder.



Beispielhafte Unterrichtsstunde



Arbeitsphase

Die aktive Begleitung der Esssituation wird interaktiv und ganz praktisch mit den Studierenden erprobt: Zwei Gruppen bereiten parallel jeweils eine etwas andere Bohnencreme zu. Eine dritte Gruppe bereitet die Essenssituation vor und begleitet diese.

Warum ausgerechnet eine Bohnencreme? Bohnencreme lässt sich leicht und mit wenig Materialeinsatz im Zuge einer Unterrichtseinheit durchführen, es werden nur ein Stabmixer und eine Rührschüssel und ggf. Messer und Schneidebrettchen benötigt, sodass keine Küche notwendig ist. Das **Rezept für eine rote oder grüne Bohnencreme** befindet sich im Infomaterial UE2:4

→ Mit dieser Übung wird die Auseinandersetzung mit bestimmten Lebensmitteln, wie in diesem Beispiel mit der Bohne, und deren Wertschätzung gefördert (Verlinken zu Infomaterial zur Bohne)

→ Die Studierenden erkennen die Vielseitigkeit der Bohne, von verschiedenen Sorten über ihre Nutzung als Basisrezeptur bis hin zum Einsatz als regionale Proteinquelle.

Es soll eine Essenssituation geschaffen werden, die die Kinder dazu einlädt, das neue Essen zu probieren, und die einen möglichst positiven ersten Kontakt ermöglicht. Das Infomaterial UE2:1 enthält Inspirationen zur Gestaltung von Essenssituationen. Zur Orientierung kann die Lehrkraft folgende Fragen stellen:

- Was gehört zu einer angenehmen, kindgerechten Atmosphäre beim Essen?
- Welche Rituale oder Abläufe sind hilfreich? Wo ist vielleicht mehr Flexibilität nötig?
- An welchen Stellen können Kinder (altersgerecht) mit einbezogen werden?

Für die anschließende gemeinsame Verkostung der Bohnencreme ist die Gruppe „Essenssituation“ dazu eingeladen, den Tisch zu decken und ihre Erkenntnisse mit den anderen beiden Gruppen zu teilen



Reflexion

„Wie kann ich den Geschmacksbildungsprozess eines Kindes durch meine Kommunikation unterstützen?“

„Welche Haltung vermittele ich Kindern in Bezug auf Essen? Zum Beispiel durch meine Wortwahl, mein Essverhalten oder meine Körpersprache.“

„Bin ich mir meiner Rolle als Vorbild, Begleiter:in oder Unterstützer:in bewusst?“

„Was bedeutet für mich eine wertschätzende Haltung gegenüber Essen und wie kann ich diese im Kita-Alltag vorleben?“



Take-Home-Message

Geschmacksvorlieben sind teils angeboren – doch durch gezielte Ernährungsbildung können Kinder lernen, Neues wertzuschätzen und ein gesundes Essverhalten zu entwickeln.

Die Essensbegleitung ist keine „Nebensache“, sondern ein pädagogischer Auftrag. Sie ist für die Partizipation der Kinder und somit für Ernährungsdemokratie von besonderer Bedeutung.



Unterrichtseinheit 3: Speiseplangestaltung



Lernziel

Die Studierenden wenden ihr Wissen über Ernährungsbedürfnisse von Kindern an, indem sie beispielhaft Mahlzeiten oder Ernährungssituationen unter Berücksichtigung kindlicher Bedürfnisse und nachhaltiger Ernährungskonzepte planen.



Inhalt

- Ernährungsgrundlagen für Kinder: Nährstoffe, Portionsgrößen und wichtige Lebensmittelgruppen
- Einführung in nachhaltige Ernährungskonzepte für Kitas und Familienzentren: Regionale und saisonale Ernährung, Einsatz von pflanzlichen Alternativen und Bio-Lebensmitteln
- Erkennung und Bedeutung von Gütesiegeln



Infomaterial



UE3:1 Nachhaltig
oder nur beliebt? -
Die Wäscheleine der
Essensentscheidung



UE3:2 Nährstoffe,
Lebensmittelgruppen
und Ernährungspyramide



UE3:3 Gütesiegel



UE3:4 Alternativen zu
Milch



UE3:5 Alternativen zu
Fleisch



UE3:6 Alternativen zu
Reis



UE3:7 Alternativen zu
Fisch



UE3:8 Saisonkalender



UE3:9 Rohkostteller



UE3:10 Zucker in der
Kita



UE3:11 Lebensmittel
für Kinder schmack-
haft machen



Beispielhafte Unterrichtsstunde



Einführung

Zum Einstieg in die Unterrichtseinheit wird ein interaktives Warm-up durchgeführt: Eine Wäscheleine wird quer durch den Raum gespannt, an deren Enden zwei gegensätzliche Kategorien angebracht werden. Im ersten Durchlauf lauten diese „**mögen Kinder**“ und „**mögen Kinder nicht**“, im zweiten Durchlauf „**nachhaltig**“ und „**nicht nachhaltig**“.

Für das Spiel stehen im Infomaterial UE3:1 zwölf Bildpaare zur Verfügung, die ausgedruckt und für die Übung verwendet werden können. Die Studierenden ordnen diese Bildpaare nacheinander entlang der Wäscheleine ein – zunächst nach dem Kriterium, ob Kinder das jeweilige Lebensmittel oder Gericht (vermutlich) mögen oder nicht. Wichtig dabei: Die Platzierung soll jeweils begründet werden, um erste Diskussionen anzuregen.

Im Anschluss wird das Setting verändert: Die Kategorien an den Enden der Wäscheleine werden zu „nachhaltig“ und „nicht nachhaltig“. Die bereits aufgehängten Bildkarten werden nun erneut betrachtet – diesmal unter dem Gesichtspunkt der ökologischen Nachhaltigkeit. Die Studierenden diskutieren, ob und wie die Bilder neu einsortiert werden müssen.

Begleitend kann an dieser Stelle ein theoretischer **Input zu Nachhaltigkeitskriterien, Gütesiegeln und alternativen Proteinquellen** eingebunden werden (siehe Infomaterial UE3:3, UE3:4, UE3:5, UE3:7).

Abschließend wird gemeinsam reflektiert: Die Übung verdeutlicht, dass kindliche Vorlieben nicht automatisch mit nachhaltigen Ernährungsprinzipien vereinbar sind – und dass es eine pädagogische und organisatorische Herausforderung darstellt, beide Aspekte im Kita-Alltag miteinander in Einklang zu bringen.



Arbeitsphase

Folgende Erkenntnis aus der Einführung lässt sich gewinnen: Die Speiseplangestaltung in Kitas und Jugendzentren ist eine komplexe Herausforderung, bei der es vieles zu beachten gibt. Viele Kitas lagern deswegen diese Herausforderung aus und geben das Essen in die Verantwortung eines Catering-Unternehmens.

In einem anschließenden Gespräch sind die Studierenden eingeladen, gemeinsam zu überlegen, wie Erzieher:innen eine Balance zwischen dem Angebot in der Kita und den Zielen einer nachhaltigen Ernährung finden können. Hierzu kann das Infomaterial UE3:11 zu **Lebensmittel für Kinder schmackhaft machen** genutzt werden. Je nach Kursgröße kann im Plenum oder in Kleingruppen gearbeitet werden.

Die Antworten werden von der Lehrkraft beispielsweise auf Moderationskarten gesammelt, wobei diese in einem ersten Schritt ganz ungeordnet sind.

In einem nächsten Schritt werden Handlungsbereiche der Nachhaltigkeit kategorisiert und die gesammelten Antworten werden den Kategorien zugeordnet wie etwa:

- **Speiseplangestaltung:** Einfache Integration regionaler und saisonaler Produkte in den Speiseplan, wie z. B. heimische Äpfel oder frische Rohkost wie Möhren, Paprika und Gurken. Zucker lässt sich durch natürliche Süße, etwa aus Obst, reduzieren; auf gezuckerte Fruchtojoghurts als Dessert kann verzichtet werden. Bei der Planung können auch die Wünsche der Kinder einbezogen werden.
- **Kommunikation und Kooperation:** mögliche Hintergründe für Vorbehalte gegenüber Nachhaltigkeitsmaßnahmen oder unterschiedliche Haltungen bei Kindern, Eltern oder Mitarbeitenden identifizieren – und mehr Offenheit und Flexibilität für das Thema fördern. Die Einrichtung sieht sich als ein Team, in dem alle an einem Strang ziehen (auch Hauswirtschaftskräfte/Küchenpersonal). Feedback der Kinder und Mitarbeitenden ist erwünscht.
- **pädagogische Vermittlung:** Pädagogischer Happen, Probierschälchen, Beleuchten einzelner Bestandteile des Essens



Beispielhafte Unterrichtsstunde



Reflexion

„Habe ich Möglichkeiten erlernt, mit denen ich für den späteren Alltag in Kitas nachhaltigere Alternativen einbringen kann?“

„Fühle ich mich dazu in der Lage, eine kindgerechte und dennoch nachhaltige Ernährung zu gestalten?“



Take-Home-Message

Das, was Kinder mögen, ist nicht unbedingt nachhaltig.

Kitas und Familienzentren stehen vor der Herausforderung, die Bedürfnisse der Kinder mit einer nachhaltigen Ernährung zusammenzubringen.

Notizen



Unterrichtseinheit 4: Ernährungsbildung – didaktische Ansätze



Lernziel

Die Studierenden erproben und reflektieren ausgewählte Methoden, mit denen Kinder spielerisch für nachhaltige Ernährung sensibilisiert werden.



Inhalt

- Methoden der Ernährungsbildung für Kinder: Geschichten, Spiele, Experimente und kreative Aktivitäten
- Didaktische Ansätze: Kindgerechte Erklärungen von Konzepten wie „Vom Feld auf den Teller“



Infomaterial



UE4:1 Kartoffelparcours



UE4:2 Druckvorlage
Kartoffelführerschein



UE4:3 Druckvorlage
Steckbriefe
Kartoffelerzeugnisse



UE4:4 Vorlage
Kartoffelpflanze



UE4:5 Steckbrief
Kartoffelpflanze

Beispielhafte Unterrichtsstunde



Einführung

Für einen aktiven Einstieg werden im Plenum folgende zwei Fragen besprochen: „In welchen Situationen in Kitas und Familienzentren vermittelt ihr bereits Informationen zum Thema Ernährung?“, „Wann und wie erlernen die Kinder einen bewussten Umgang mit Essen?“

Aufgrund der Komplexität des Themas knüpft diese Unterrichtseinheit thematisch an die erste Einheit zur Wertschöpfungskette an. Dabei sollte auch der Wissenstand zu der Wertschöpfungskette abgefragt werden. Falls Wiederholungsbedarf besteht, kann das Schaubild zur Wertschöpfungskette (siehe Infomaterial UE1:3) nochmal ins Gedächtnis gerufen und kurz besprochen werden.



Arbeitsphase

Da sich Methoden in der Berufspraxis leichter anwenden lassen, wenn sie zuvor selbst erprobt wurden, eignet sich eine umfassende **Methode wie der Kartoffelparcours** besonders gut, sie gemeinsam im Unterricht praktisch zu durchzulaufen. Eine genaue Beschreibung des Ablaufs ist in dem Infomaterial UE4:1 zu finden. Durch den Kartoffelparcours entsteht bei den Kindern ein erstes Verständnis dafür, welchen Weg ein Nahrungsmittel zurücklegt, bevor es bei uns ankommt. Mit dem Parcours soll nicht nur Wissen überbracht werden, sondern auch vielfältige Fähigkeiten bei denen Kinder gefördert werden.

Für die Durchführung bietet es sich an, den Kurs in zwei Gruppen aufzuteilen: Eine Gruppe übernimmt zunächst den aktiven Part und durchläuft eine Station des Kartoffelparcours selbst. Die andere Gruppe beobachtet dabei bewusst aus einer passiven Perspektive, welche Lernerfahrungen Kinder an dieser Station machen könnten. Nach jeder Station wechseln die Rollen, sodass die Studierenden sowohl praktische Erfahrungen sammeln als auch eine beobachtende, reflektierende Haltung einnehmen können. Die Lehrkraft moderiert den Kartoffelparcours, führt in das Szenario ein und leitet durch die einzelnen Stationen.

Methodische Umsetzung



In Station 1: Die Kartoffelpflanze zeichnen

- Kreativität (Vorstellungskraft)
- Sprache und Kommunikation (gemeinsam miteinander sprechen, kommunikative Kompetenzen)
- Soziale Kompetenzen (gemeinsam überlegen, gemeinsam malen)

In Station 2: Das Kartoffel-Quiz

- Sprache und Kommunikation (alltagsnaher und sachbezogener Wortschatz)
- Interkulturelle Bildung (Geschichte der Kartoffel)

In Station 3: Kartoffel-Transport

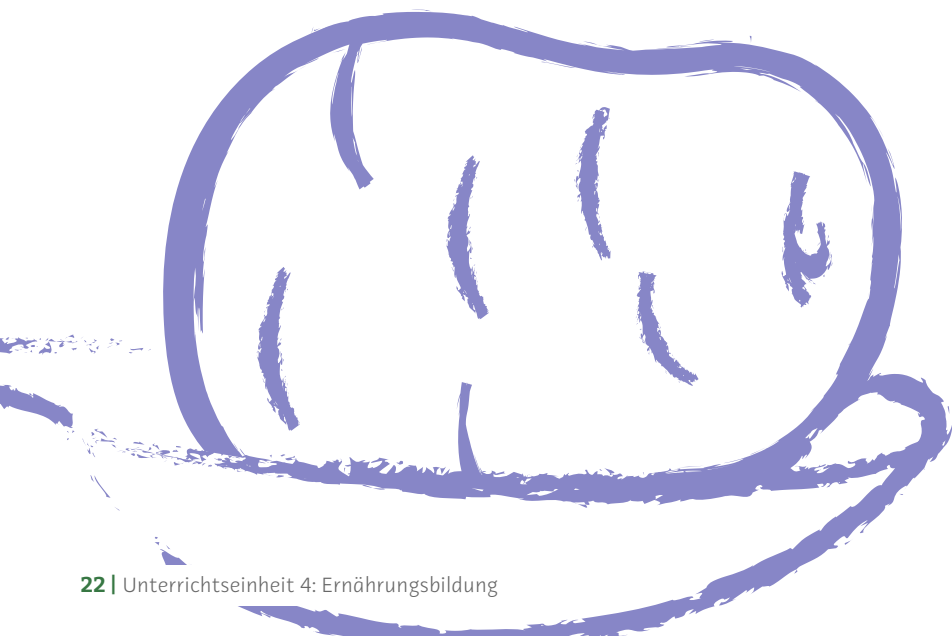
- Bewegung (Grobmotorik: Gleichgewicht halten, balancieren)
- Soziale Kompetenzen (Teamfähigkeit, Anfeuern, Freude)

In Station 4: Kartoffelprodukte und Energieaufwand

- Ökologische Bildung (Zusammenhang Mensch-Umwelt)
- Mathematische Bildung (Reihenfolgen)

In Station 5: Kartoffelschälen

- Kognitive Fähigkeiten (Konzentration, Fokussierung)
- Bewegung (Feinmotorik: Schälen)





Reflexion

„Inwiefern habe ich passende Methoden kennengelernt, mit denen ich Kindern spielerisch nachhaltige Ernährung vermitteln kann?“

„Habe ich richtig verstanden, wie didaktische Ansätze wie „Vom Feld auf den Teller“ kindgerecht umgesetzt werden können?“

„Wie sicher fühle ich mich darin, Kindern den Zusammenhang zwischen Ernährung und Nachhaltigkeit altersgerecht zu erklären?“

„Was brauche ich noch, um mich sicher und kompetent in der Ernährungsbildung zu fühlen?“



Take-Home-Message

Ein nachhaltiger Umgang mit Essen muss gelernt werden.

Der Lernvorgang bedarf eines didaktischen Fahrplans.

Es gibt zahlreiche Methoden/Aktivitäten durch die Kinder die Bedeutung von Essen lernen.



Unterrichtseinheit 5: Kochen, Gärtnern, strategische Planung – Nachhaltigkeitsansätze und Vorbereitung für die Praxis



Lernziel

Die Studierenden wenden ihr Wissen über Ernährungsbedürfnisse von Kindern an, indem sie beispielhaft Mahlzeiten oder Ernährungssituationen unter Berücksichtigung kindlicher Bedürfnisse und nachhaltiger Ernährungskonzepte planen.



Inhalt

- Ernährungsgrundlagen für Kinder: Nährstoffe, Portionsgrößen und wichtige Lebensmittelgruppen
- Einführung in nachhaltige Ernährungskonzepte für Kitas und Familienzentren: Regionale und saisonale Ernährung, Einsatz von pflanzlichen Alternativen und Bio-Lebensmitteln
- Erkennung und Bedeutung von Gütesiegeln



Infomaterial



UE5:1 Praxisleitfaden
zum Modul Ernäh-
rungsbildung



UE5:2 Strukturelle
Verankerung von
Ernährungsbildung



UE5:3 Gartenkalender



UE5:4 Pflanzenan-
leitung Gemüse und
essbaren Blüten



UE5:5 Rezepte fürs
Frühstück, Zwischen-
verpflegung und
Mittagessen

Beispielhafte Unterrichtsstunde 1



Einführung

Zu Beginn der Unterrichtseinheit wird folgendes Szenario geschaffen: „Stellt euch vor, ihr arbeitet bereits als Erzieher:in in einer Kita oder einem Familienzentrum. Ihr möchtet eure Kita gerne nachhaltiger gestalten. Was wäre das Erste, das ihr verändern würdet?“

→ Die Studierenden versetzen sich in eine realistische berufliche Rolle und knüpfen dabei an ihr bereits vorhandenes Wissen und ihre Erfahrungen an. Dabei überlegen sie nicht nur theoretisch, sondern aktiv, wie sie selbst als Fachkräfte handeln würden.

→ Vielleicht werden auch Situationen benannt, in denen die Studierenden bei der Umsetzung oder Kommunikation nachhaltiger Themen an ihre Grenzen stoßen – sei es in der Praxisphase oder bereits in der gedanklichen Auseinandersetzung. Solche geäußerten Unsicherheiten, Ängste oder Barrieren sind wertvoll, denn sie eröffnen die Chance, im Verlauf der Unterrichtseinheit gemeinsam daran zu arbeiten und sie schrittweise abzubauen.

Die Lehrkraft nimmt die Antworten der Studierenden als Impulse auf und leitet über zum Planspiel (siehe Arbeitsphase)



Arbeitsphase

Planspiel: Nachhaltige Kita

Für das Spiel sind drei übergreifende Bereiche vorgegeben: Die **Küche** und die **Mahlzeiten**, der **Garten** und der **Außenbereich** sowie der **Ressourcenverbrauch** (Strom, Wasser, Abfall usw.). Es können sich auch weitere Bereiche aus den Impulsen der Studierenden aus der Einführung ergeben.

In der ersten Phase des Spiels brainstormen die Studierenden zu Aktivitäten und Themen, die in diese drei Kategorien passen. Die Ideen der Studierenden werden auf einheitlich farbigen Moderationskarten gesammelt.

In der darauffolgenden Phase wird die Frage gestellt: „Welche Akteur:innen sind für die Aktivitäten und Ideen notwendig?“ Mögliche Antworten sind beispielsweise Eltern, Kinder, die Kita-Leitung, Erzieher:innen, Hauswirtschaftskräfte usw. Die Antworten werden auf andersfarbige Moderationskarten geschrieben und so zusammengetragen.

In den letzten Phasen werden alle Themen und Aktivitäten mit den Studierenden durchgegangen und in einer gemeinsamen Diskussion in die Unterpunkte: „In den Händen der Erzieher:innen“, „In den Händen des Trägers“ und „Weder in den Händen der Erzieher:innen noch Träger“ unterteilt. Dafür können die beschrifteten Moderationskarten auf drei Stapel gelegt werden.



Beispielhafte Unterrichtsstunde 2

- Besonders anhand der letzten Unterteilung wird visuell dargestellt, wie viel wirklich in den Händen der Erzieher:innen liegt und mitgestaltet werden kann.



Reflexion

„Fühle ich mich sicherer im Umgang mit nachhaltiger Ernährung und deren Umsetzung in der pädagogischen Arbeit?“

„Was hat dich überrascht- im Hinblick auf das, was tatsächlich im Handlungsspielraum von Erzieher:innen liegt?“



Einführung

Für diese Unterrichtseinheit besucht die Studierendengruppe einen landwirtschaftlichen Betrieb in der Umgebung.

- Durch den Aufenthalt vor Ort erhalten die Studierenden praxisnahe und anschauliche Einblicke in die vielfältigen Prozesse der landwirtschaftlichen Produktion.

- Der Bauernhof wird zum ganzheitlichen Lernort mit Themen wie Nutzpflanzenanbau, Bodenfruchtbarkeit, Fruchtfolge und nachhaltige Landwirtschaft.

Die Lehrkraft knüpft gezielt an die bisherigen Inhalte an, besonders an die Unterrichtseinheit 1 und die Wertschöpfungskette „Vom Feld auf den Teller“. In kurzen Murmelfasen von 1-2 Minute tauschen sich die Studierenden mit Kommiliton:innen zu der folgenden Frage aus: „Was bedeutet Nachhaltigkeit in der Landwirtschaft für euch?“

Die gesammelten Antworten werden von der Lehrkraft auf Moderationskarten notiert und thematisch sortiert. Hieraus wird eine Definition von Nachhaltigkeit erarbeitet:

- **Transgenerationale Nachhaltigkeit:** Landwirtschaft soll so gestaltet werden, dass die Lebensqualität und die Entwicklungsmöglichkeiten zukünftiger Generationen erhalten bleiben oder bestenfalls verbessert werden.
- **Ökologische Nachhaltigkeit:** Natürliche Ressourcen werden so genutzt, dass sie sich regenerieren können und das ökologische Gleichgewicht erhalten bleibt.
- **Ökonomische Nachhaltigkeit:** Wirtschaftlicher Erfolg wird angestrebt, ohne die natürlichen Ressourcen dauerhaft zu schädigen oder zu erschöpfen – hier spielt Regionalität eine bedeutende Rolle.
- **Soziale Nachhaltigkeit:** Die Landwirtschaft fördert ein stabiles, gerechtes und friedliches Zusammenleben, indem sie soziale Teilhabe ermöglicht und faire Arbeitsbedingungen schafft.



Arbeitsphase

Die Arbeitsphase besteht aus einer praxisnahen Hoftour, bei der das Gärtnern im Mittelpunkt steht. Die Studierenden erleben den Weg eines Lebensmittels entlang zentraler Stationen der Wertschöpfungskette – vom Anbau bis zur Verwertung – und entwickeln dabei gärtnerische Grundkenntnisse sowie ein Bewusstsein für nachhaltige Landwirtschaft.

Station 1: Anbau und Ernte

Die Tour startet auf dem Feld: Studierende identifizieren und ernten Kartoffeln, reflektieren saisonale Anbauzyklen und erhalten Tipps für kindgerechtes Gärtnern. Themen wie Monokulturen und Pflanzenschutz werden kritisch betrachtet.

→ Durch Anleitung zur Erntetechnik und erste praktische Übungen wird der Umgang mit Pflanzen eingeübt und pädagogisch eingeordnet.

Station 2: Sortierung

Das Erntegut wird sortiert und nach gängigen Kriterien bewertet. Die Studierenden lernen Handelsnormen kennen und hinterfragen kritisch, warum optisch „abweichende“ Produkte oft aussortiert werden.

→ Die Studierenden werden für den Wert von Lebensmitteln sensibilisiert.



Beispielhafte Unterrichtsstunde 2

Methodische Umsetzung

Station 3: Lebensmittelverwendung und -verschwendung

Anhand beschädigter oder welcher Lebensmittel aus dem Hofladen wird entschieden: noch essbar, Tierfutter oder Biomüll?

→ Die Studierende setzen sich mit kritisch mit den Produktionsstandards auseinander und erfahren von Einsatzmöglichkeiten von nicht-normiertem Gemüse.

Station 4: Hühnerfutter herstellen – Kreislauf erleben

Verwendbare Überschüsse werden zu Hühnerfutter verarbeitet, um die nachhaltige Kreislaufwirtschaft erfahrbar zu machen.

→ Die Studierenden lernen Möglichkeiten zur Lebensmittelabfallvermeidung kennen.

→ Die Hoftour vermittelt grundlegende gärtnerische Fähigkeiten, macht Landwirtschaft praktisch erfahrbar und zeigt auf, wie Ernährung und Nachhaltigkeit kindgerecht vermittelt werden können.



Reflexion

„Welche Praktiken von heute lassen sich mit den Kindern durchführen?“

„Fühle ich mich fachlich und organisatorisch sicher genug, einen Ausflug zum Bauernhof mit passenden Aktionen für Kinder selbstständig zu planen und durchzuführen?“



Take-Home-Message

Das Thema Ernährung kann in vielen Bereichen in der Kita aufgegriffen werden.

Erzieher:innen haben viele Gestaltungsmöglichkeiten.



Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Abschließende Worte

Ernährungsbildung in der Kita ist weit mehr als die Frage nach dem, welches Obst oder Gemüse auf den Tellern liegt. Es geht um die Gestaltung von Essenssituationen, um Kommunikation, um gemeinsames Erleben, um kulturelle Vielfalt, Verantwortung und Genuss. Mit diesem Handbuch möchten wir Sie als Lehrkraft an Berufskollegs darin unterstützen, diese verschiedenen Facetten in Ihrer Ausbildungspraxis zu verankern – fachlich fundiert, praxisnah und mit Blick auf eine zukunftsfähige Ernährung.

Die vorgestellten Unterrichtseinheiten sind als Impuls zu verstehen – sie können übernommen, angepasst oder erweitert werden. Entscheidend ist, dass Sie gemeinsam mit Ihren Studierenden Räume schaffen, in denen über Essen gesprochen und reflektiert wird. Pädagogische Fachkräfte, die fundiertes Wissen mit Haltung verbinden, können im Kita-Alltag konkrete Veränderungen anstoßen und so einen wertvollen Beitrag zu zukunftsfähigen Ernährungssystemen leisten.

Wir hoffen, dass Ihnen das Handbuch hilfreiche Anregungen und Materialien für Ihre Lehre bietet. Und vor allem wünschen wir Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung – begleitet von Neugier, Offenheit und vielleicht dem einen oder anderen Perspektivwechsel.

Ihr Team des Projekts PröBiErs
Ernährungsrat für Köln und Umgebung e. V.

Herausgegeben vom **Ernährungsrat für Köln und Umgebung e.V.**, wurde dieses Handbuch im Rahmen des Projekts „Professionalisierung regional-ökologischer Ernährungsbildung“ (Prö-BiErs) entwickelt – mit dem Ziel, nachhaltige Ernährung systematisch in der Ausbildung von Erzieher:innen zu verankern.

Aber was ist eigentlich ein Ernährungsrat? Kein kommunales Gremium und keine Beratungsstelle – und doch ein bisschen von beidem: Ernährungsräte sind zivilgesellschaftliche Netzwerke, die sich auf lokaler Ebene für zukunftsfähige Ernährungssysteme einsetzen. Der Kölner Ernährungsrat war 2016 der erste

seiner Art in Deutschland und bringt seither Menschen aus Politik, Landwirtschaft, Bildung, Wirtschaft und Zivilgesellschaft an einen Tisch – wortwörtlich. Gemeinsam gestalten sie Wege, wie Ernährung vom Acker bis zum Teller gerechter, ökologischer und gemeinschaftlicher gedacht und umgesetzt werden kann.

Im Projekt **PröBiErs** setzt sich der Ernährungsrat gezielt für die Verankerung nachhaltiger Ernährung in der Kita ein. Dafür werden praxisnahe Strategien entwickelt, von Küchen- und Nachhaltigkeitskonzepten für Kitas, über Beratungsangebote, bis hin zu Bildungsmodulen wie diesem Handbuch.

Impressum

Stand: August 2025

Autorinnen: Carlotta Tonveronachi, Pia Quadt

Redaktion: Rebecca Heiermann

Fachliche Beratung: Jutta Koloch

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

Herausgeber:

Ernährungsrat für Köln und Umgebung e.V.

Neven-DuMont-Straße 14

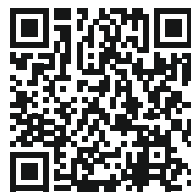
50667 Köln

www.ernaehrungsrat-koeln.de

info@ernaehrungsrat-koeln.de



CCBY Lizenz – CC BY-NC 4.0 Deed



Du möchtest die Arbeit des Kölner Ernährungsrats unterstützen?

Gefördert durch die



STIFTUNG UMWELT
UND ENTWICKLUNG
NORDRHEIN-WESTFALEN

GLS *Treuhand*
Zukunftsstiftung
Landwirtschaft



Ernährungsrat
Köln und Umgebung