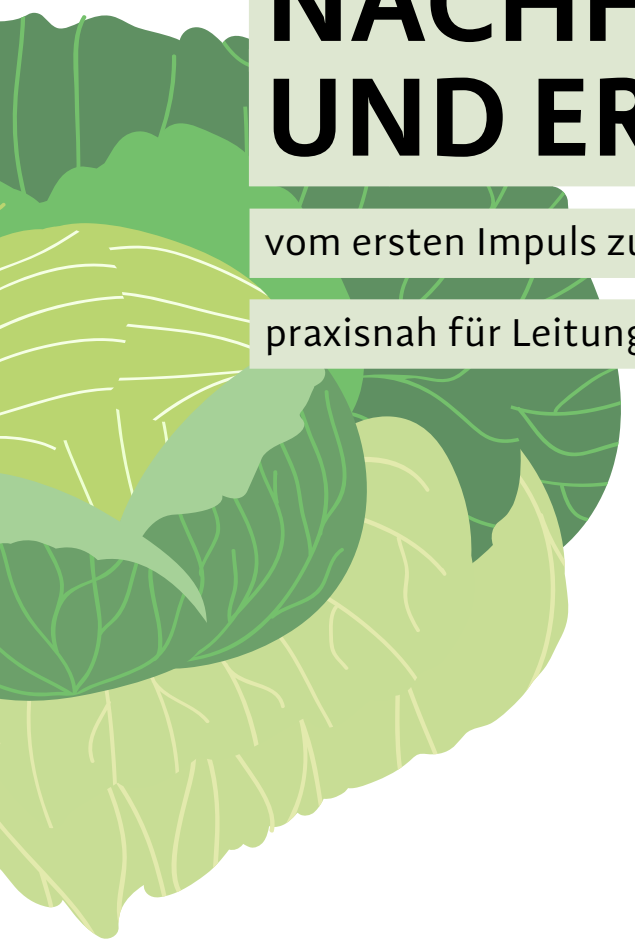


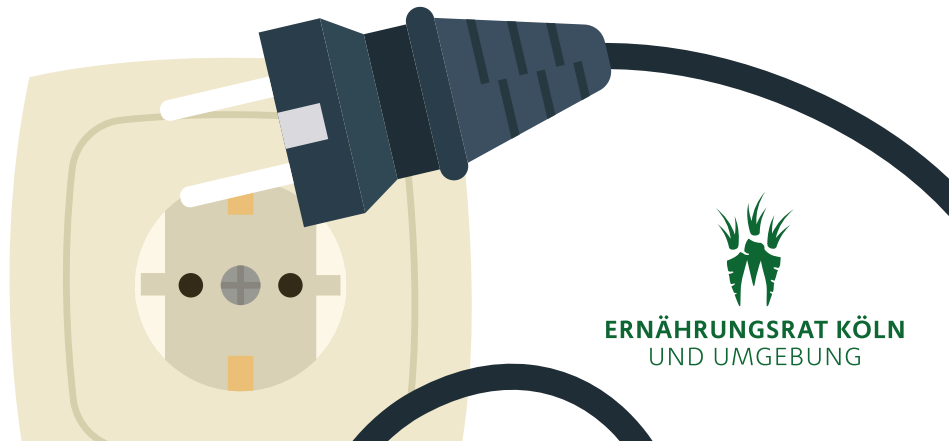


# NACHHALTIGKEIT UND ERNÄHRUNG



vom ersten Impuls zur festen Struktur

praxisnah für Leitung, Team und den pädagogischen Alltag



ERNÄHRUNGSRAT KÖLN  
UND UMGEBUNG



# INHALT

VORWORT .....	4
ALLE REDEN VON NACHHALTIGKEIT – ABER WAS BEDEUTET DAS EIGENTLICH? .....	6
WAS SIND DIE SDGS UND WIE KÖNNEN WIR DAMIT IN DER KITA ARBEITEN?.....	7
BNE VERSTEHEN UND UMSETZEN – SPIELERISCH UND PRAXISNAH.....	9
BEISPIELE AUS DER PRAXIS.....	12
GELEBTE ERNÄHRUNGSPÄDAGOGIK.....	13
BEISPIELE AUS DER PRAXIS .....	15
PROJEKTE MIT KINDERN FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT IN DER KITA.....	20
STRUKTURELLE VERANKERUNG VON NACHHALTIGKEIT .....	38
NACHHALTIGKEITSZIELE DEFINIEREN UND MESSEN .....	38
ANPASSUNG UND WEITERENTWICKLUNG DES KONZEPTS .....	39
ANSÄTZE ZUR VERANKERUNG VON GELEBTER NACHHALTIGKEITS-KULTUR AUF TEAM- UND TRÄGEREBENE .....	40
FAZIT UND HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN.....	42
ZENTRALE ERKENNTNISSE UND ERFOLGSFAKTOREN .....	42
QUICK CHECK: 10 ERSTE HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR DEN EINSTIEG.....	43
LINKSAMMLUNG ZUR VERTIEFUNG UND BEZUGSQUELLEN.....	43

# Vorwort

## KLEINE SCHRITTE, GROSSE ZUKUNFT – WARUM WIR EIN NACHHALTIGKEITS- KONZEPT BRAUCHEN

Kitas, Familienzentren und weitere Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen nehmen als erste Bildungsorte eine Schlüsselrolle ein. Hier werden Kinder frühzeitig mit Zukunftsthemen wie Klimaschutz, nachhaltiger Ernährung und sozialem Miteinander konfrontiert. Als Orte der Gemeinschaft tragen sie gesellschaftliche Verantwortung und können durch gelebte Nachhaltigkeit Werte vermitteln, die weit über den Alltag vor Ort hinauswirken. Auf diese Weise profitieren auch die Einrichtungen selbst – durch bewusstes Ressourcenmanagement, Kostenersparnis und eine Stärkung der eigenen pädagogischen Haltung. Weil die Fachkräfte diese Entwicklung tagtäglich prägen, kommt ihnen eine besondere Bedeutung zu: Sie gestalten Alltagssituationen, geben Wissen weiter und leben nachhaltiges Handeln vor. Aus diesem Grund richtet sich das Konzept an alle Fachkräfte, die Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg zu einem verantwortungsvollen Miteinander begleiten. Obwohl es gemeinsam mit Kitas und Familienzentren entwickelt wurde, lassen sich die Ansätze ebenso auf weitere Bildungs- und Betreuungsangebote, wie offene Ganztagsbetreuung oder Nachmittagsprogramme, übertragen.

Wie wichtig dieses Engagement für nachhaltiges Handeln ist, zeigt sich insbesondere vor dem Hintergrund der globalisierten Lebensmittelwirtschaft. In

**Nachhaltigkeit bedeutet nicht Perfektion, sondern einen kontinuierlichen Entwicklungsprozess, an dem alle – Kinder, Fachkräfte und Eltern – gemeinsam mitwirken. Eine nachhaltige Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch ein wertvoller Lern- und Lebensraum für kommende Generationen.**

dieser ist die Verbindung zwischen Verbraucher:innen und der Produktion von Nahrungsmitteln oft nicht mehr direkt erkennbar. Insbesondere in städtischen Gebieten fehlt das Bewusstsein für die Herkunft, die Herstellungsbedingungen und den damit verbundenen Ressourceneinsatz. Dabei bietet der tägliche Konsum die Möglichkeit, aktiv darauf Einfluss zu nehmen, wie Tiere gehalten, Landwirt:innen entlohnt und kleine handwerkliche Betriebe unterstützt werden. Ein nachhaltiges Ernährungssystem erfordert jedoch nicht nur ein verändertes Konsumverhalten, sondern auch entsprechende politische und wirtschaftliche Rahmenbedingungen. Genau hier setzen Ernährungsräte an: Sie fördern den Dialog zwischen Verbraucher:innen, landwirtschaftlichen Betrieben, kommunalen Verwaltungen und politischen Entscheidungsträger:innen, um eine sozial gerechte, ökologisch nachhaltige und lokal verankerte Lebensmittelversorgung zu stärken.

Der Ernährungsrat für Köln und Umgebung e.V. setzt seit Anfang 2024 das Projekt „Professionalisierung

regional-ökologischer Ernährungsbildung“ um. Ziel ist es, nachhaltige und gesunde Ernährung frühzeitig in der Kinder- und Familienarbeit zu verankern. In Kooperation mit dem Träger Sozialdienst Katholischer Männer (SKM) entsteht hierfür ein Nachhaltigkeitskonzept mit dem Schwerpunkt „Ernährung“, das gemeinsam mit Kitas und Familienzentren entwickelt wird.

Wir möchten aufzeigen, wie Nachhaltigkeit konkret und alltagsnah in der Kinder-, Jugend- und Familienarbeit verankert werden kann. Gemeinsam mit den Fachkräften entwickeln wir anhand erprobter Praxisbeispiele Methoden und Impulse, die leicht umsetzbar sind und Kinder, Eltern, Hauswirtschaftskräfte und Teams gleichermaßen einbeziehen. Der Fokus liegt dabei bewusst auf Handlungsfeldern, die auch ohne eigene Küche wirksam werden können.

So soll deutlich werden: Auch Einrichtungen, die durch einen Caterer versorgt werden, haben zahlreiche Möglichkeiten, Nachhaltigkeit zu leben.

## WARUM HABEN WIR DIE ERNÄHRUNG IN DEN MITTELPUNKT GESTELLT?

Der Fokus dieser Handreichung liegt auf der Ernährung – einem Thema, das im Alltag von Kitas und Familienzentren ohnehin präsent ist und gleichzeitig großes Potenzial für nachhaltige Bildung bietet. Ernährung prägt Routinen, Rituale und Gemeinschaft und bietet viele natürliche Anknüpfungspunkte, um

**Es geht darum, dass Kinder nicht nur wissen, was sie essen, sondern auch verstehen, wie ihre Entscheidungen die Welt beeinflussen können. Dies fördert ein Bewusstsein für den ganzheitlichen Zusammenhang von Umweltschutz, sozialer Gerechtigkeit und verantwortungsbewusstem Konsum.**

Werte wie Achtsamkeit, Verantwortung und Teilhabe erlebbar zu machen.

Gleichzeitig ist die Lebensmittelproduktion ein zentraler Hebel für das Erreichen der Klimaziele. Selbst bei großen Fortschritten in den Bereichen Energie und Industrie bleiben Emissionen aus dem Agrarsektor ein entscheidender Faktor. Damit rückt die Frage in den Blick, wie wir mit Lebensmitteln umgehen und wie früh wir beginnen, dafür Bewusstsein zu schaffen.

Nachhaltige Ernährung in der Kita bedeutet daher mehr als nur gesunde Verpflegung. Sie kann Teil einer ganzheitlichen Nachhaltigkeitskultur sein, die Kinder, Fachkräfte und Familien einbezieht und neben Ernährung auch Themen wie Ressourcenschonung, soziale Verantwortung und gemeinschaftliches Handeln umfasst. So wird Ernährung zum Ausgangspunkt für vielfältige Lernanlässe – von Wertschätzung und Selbstwirksamkeit über Umweltbewusstsein bis hin zu solidarischem Miteinander.

Es zeigt sich also: Ernährung ist nicht auf den Teller beschränkt, sondern ein Türöffner für gelebte Nachhaltigkeit im Alltag.

Im vorliegenden Konzept stellen wir Ansatzpunkte zur Integration nachhaltiger Prinzipien vor und möchten Sie zum Nachdenken und Nachahmen inspirieren – Schritt für Schritt, hin zu einer zukunftsfähigen Ernährungs- und Bildungskultur.



# Alle reden von Nachhaltigkeit – aber was bedeutet das eigentlich?

Nachhaltigkeit bedeutet vereinfacht formuliert, dass wir umweltbewusst und ressourcenschonend handeln, sodass auch zukünftige Generationen davon profitieren können und einen lebenswerten Planeten vorfinden.

## VORRANGMODELL DER NACHHALTIGKEIT



Das **VORRANGMODELL DER NACHHALTIGKEIT** stellt den Schutz der natürlichen Lebensgrundlagen an die erste Stelle. Im Gegensatz zu anderen Ansätzen, bei denen Umwelt, Soziales und Wirtschaft gleichwertig nebeneinanderstehen, setzt das Vorrangmodell auf eine klare Reihenfolge. Es geht davon aus, dass eine intakte Umwelt die Grundlage für soziale Gerechtigkeit und wirtschaftliches Handeln ist. Der Grund: Ohne fruchtbare Böden, sauberes Wasser oder ein stabiles Klima können auch keine gesunden Gemeinschaften oder ein faires Wirtschaften entstehen. Nur wenn Natur und Klima dauerhaft erhalten bleiben, kann eine lebenswerte Zukunft für nachkommende Generationen ermöglicht werden.

Gerade in der frühkindlichen Bildung wollen wir Kindern vorleben, wie sorgsam und verantwortungsvoll wir mit unserer Welt umgehen. Dieses Modell hilft uns dabei, Entscheidungen im Alltag an den Bedürfnissen der Natur auszurichten, beispielsweise bei der Wahl von Materialien, bei Ausflügen oder bei Projekten zur Ernährung und Mobilität. Es unterstützt uns dabei, Umweltbewusstsein als Grundlage für gemeinschaftliches Lernen, Leben und Wachsen zu verstehen und somit im Rahmen des im Alltag möglichen, als fundamentalen Entscheidungsfaktor zu berücksichtigen.

**Kinder werden sich bewusst, dass die Natur nicht einfach abstrakt existiert, sondern geschützt und geschätzt werden muss. Sie erfahren, dass Konsum und persönliches Verhalten Auswirkungen haben. Auf Menschen, Tiere und auf die (Um)Welt um sie herum.**

## WAS SIND DIE SDGS UND WIE KÖNNEN WIR DAMIT IN DER KITA ARBEITEN?

Die SDGs sind die „Sustainable Development Goals“, auf Deutsch: „Nachhaltige Entwicklungsziele“. Sie wurden von den Vereinten Nationen (UN) beschlossen und beinhalten 17 Ziele aus sozialen, ökologischen und wirtschaftlichen Bereichen. Es kann als weltweit ansetzender Plan zur Förderung nachhaltiger Entwicklung betrachtet werden, dessen Umsetzung bis 2030 angesetzt ist. Das Hauptanliegen der SDGs ist es, die Welt für alle Menschen lebenswerter zu machen, in naher und ferner Zukunft.

Unternehmen, Organisationen und auch Einrichtungen des öffentlichen Lebens wie Kitas können diese Ziele als Richtlinie nutzen, um die alltägliche Arbeit nachhaltiger zu gestalten. Die SDGs sind hilfreich, um potenzielle Wirkungsbereiche und Themen zu identifizieren. Ernährung spielt auch hier eine zentrale Rolle, da sie ökologische, soziale und wirtschaftliche Aspekte unmittelbar miteinander verbindet.

Eine ausführliche Erklärung der einzelnen SDGs findet ihr hier:



Quelle: www.lpb-bw.de



Hier einige **BEISPIELE FÜR EINE PRAKTISCHE UMSETZUNG** der SDGs in der Kita:

**ZIEL 6: SAUBERES WASSER UND SANITÄRE EINRICHTUNGEN:**

- Regenwassergewinnung in einer Tonne um Gemüse zu bewässern
- Bauen eines Wasserfilters, um verschmutztes Wasser zu reinigen
- Aufstellen eines Wasserspenders und Nutzung von wiederverwendbaren Trinkflaschen



**ZIEL 11: NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN:**

- Besuch auf einem Hof oder einem Wochenmarkt
- Kinderrat zum Thema Essen gründen



**ZIEL 12: NACHHALTIGER KONSUM UND PRODUKTION**

- Nutzung eines Tauschregals
- Upcycling von Essensverpackungen, bspw. Plastikschrälchen als Pflanztöpfchen
- Nähen von Gemüsebeuteln aus Stoffresten



**ZIEL 15: LEBEN AN LAND**

- Staudenbeet zur Beobachtung von Insekten
- Bau eines Bienenhotels
- Kompostwürmer sammeln und ins Hochbeet setzen



## **BNE VERSTEHEN UND UMSETZEN – SPIELERISCH UND PRAKISNAH**

BNE (Bildung für nachhaltige Entwicklung) fördert ein zukunftsorientiertes Denken und Handeln. Dabei werden wichtige Fragen aufgegriffen, wie zum Beispiel: Wie wirken sich die Entscheidungen einer Person auf zukünftige Generationen sowohl in ihrer Gemeinschaft als auch in anderen Teilen der Welt aus? Welche Folgen hat unser Konsumverhalten, unsere Wahl der Verkehrsmittel oder unser Energieverbrauch? Welche globalen Prozesse tragen zu Konflikten, Terrorismus und Flucht bei? Und was kann gegen Armut getan werden?

Kurz gesagt: BNE hilft Menschen, die Auswirkungen ihres Handelns zu erkennen, und befähigt sie, verantwortungsvolle und nachhaltige Entscheidungen zu treffen. Dabei stehen Werte wie Respekt vor der Natur, Achtsamkeit im Umgang mit Ressourcen und Solidarität mit anderen Menschen im besonderen Fokus. Übertragen auf den Bereich von Kitas und Familienzentren bedeutet das, Kindern und

Erwachsenen beizubringen, wie sie verantwortungsvoll mit natürlichen Ressourcen umgehen und eine lebenswerte Zukunft für alle schaffen können. Es geht darum, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wie ökologische, soziale und wirtschaftliche Themen miteinander verbunden sind und welche globalen Auswirkungen unser Handeln hat. So wie wir unsere Welt täglich gestalten, entdecken Kinder ihr Umfeld und versuchen, die Welt zu verstehen. Sie stellen Fragen, erforschen und begreifen – oft im wahrsten Sinne des Wortes. Dadurch ergeben sich im Kita-Alltag ganz natürlich viele Situationen, in denen sich Themen wie Umweltschutz, soziale Gerechtigkeit und Ernährung aufgreifen lassen. Es müssen nicht immer geplante Projekte sein: Auch einfache Gespräche, eine mit Zuckerwasser gerettete Biene oder eine Papierrolle, mit der man bastelt, können als Bildungsansätze dienen.



Das Konzept bietet einerseits konkrete Vorschläge für Umwelt- und Ernährungsbildung. Gleichzeitig versteht es sich als Einladung, gemeinsam mit den Kindern offen und neugierig die Welt zu erkunden – und dabei im Gespräch miteinander und mit den Eltern zu bleiben. Durch die Vernetzung entstehen wieder neue Ideen und Inspirationen, wie sich Nachhaltigkeitsthemen in den Alltag spielerisch und ohne großen Ressourcenaufwand integrieren lassen.

Nachhaltigkeit soll in der Kita nicht als Zusatzaufgabe erlebt werden, sondern als selbstverständlicher Bestandteil des pädagogischen Alltags. Wichtig ist auch: Nachhaltigkeit und Ernährungsbildung müssen nicht aufwendig sein, oft reicht ein kleiner Impuls im Alltag. Auch mit wenig Zeit und knappen Ressourcen können in der Kita wirkungsvolle Ansätze entstehen, die Kindern auf spielerische Weise Umweltthemen vermitteln, ihre Neugier wecken und ihr Umweltbewusstsein fördern.

**Nachhaltigkeit zeigt sich in kleinen Entscheidungen, im Umgang mit Materialien sowie in Projekten mit den Kindern. Vor allem aber zeigt sie sich in unserer Haltung, mit der wir gemeinsam leben, lernen und Verantwortung übernehmen.**

**Das Ziel: Kindern und Erwachsenen Fähigkeiten mitzugeben, selbstständig nachhaltige Entscheidungen zu treffen und aktiv ihre Welt und Zukunft mitzugestalten.**



**JETZT WIRD ANGEPACKT!**



# Beispiele aus der Praxis

Die Beispiele aus den SKM-Einrichtungen zeigen, wie vielfältig und kreativ Ernährung im Kita-Alltag gestaltet werden kann – selbst ohne eigene Küche. Die Sammlung umfasst sowohl grundsätzliche Ziele und Prinzipien der Ernährungspädagogik als auch konkrete Projekte, die in den einzelnen Einrichtungen umgesetzt wurden. Sie sollen als Inspirations- und Ideenpool zum Nachahmen oder Anpassen dienen und zur Entwicklung eigener Projekte anregen.



## **ERNÄHRUNGSPÄDAGOGIK – EINE WICHTIGE ERGÄNZUNG ZUR ERNÄHRUNGSBILDUNG**

Kinder entwickeln ihre Essgewohnheiten und Einstellungen zur Ernährung bereits in den ersten Lebensjahren. Daher bietet die Kita eine wertvolle Gelegenheit, den Grundstein für eine bewusste, autonome und nachhaltige Ernährungsweise zu legen.

Die Ernährungsbildung in der Kita verfolgt das Ziel, Kindern nicht nur gesunde Ernährungsgewohnheiten zu vermitteln, sondern auch ein Bewusstsein für die Herkunft und Auswirkungen von Lebensmitteln zu schaffen. Durch praktische und spielerische Ansätze werden Kinder dazu angeregt, sich mit verschiedenen Lebensmitteln auseinanderzusetzen. An dieser Stelle setzt die Ernährungspädagogik an. Durch die Schaffung von sicheren, wertungsfreien Räumen, in denen Kinder Lebensmittel mit allen Sinnen erfahren dürfen, werden sie altersgerecht an das Thema Ernährung herangeführt.

Die Esskultur in der Kita hat einen großen Einfluss auf das Ernährungsverhalten der Kinder. Eine positive Esskultur wird durch die bewusste Integration der Fach- und Küchenkräfte sowie ein entspanntes Essumfeld gefördert.

Das Essen in der Kita hat immer auch einen pädagogischen Aspekt, weshalb den Erzieher:innen eine besondere Vorbildfunktion zukommt. Kinder müssen oftmals erst einmal „Vertrauen“ zu Nahrungsmitteln fassen, vor allem, wenn sie ein Lebensmittel zum ersten Mal probieren. Dabei beobachten sie die Erwachsenen genau und ahmen ihr Verhalten nach. Idealweise sollten Fachkräfte gemeinsam mit den Kindern essen. Die aktive Einbeziehung der Küchenkräfte ist ebenso von Vorteil. Dadurch entsteht eine größere emotionale Sicherheit bei den Kindern.

## **GELEBTE ERNÄHRUNGSPÄDAGOGIK**

Wir durften Frau Westenberg im SKM Bocklemünd besuchen und haben mit ihr ausführlich über Ernährungspädagogik gesprochen. Auch in Einrichtungen ohne Frischeküche finden sich zahlreiche Ansatzpunkte während des täglichen Essens, um kleine Maßnahmen umzusetzen.

Diese Übersicht zeigt 10 wichtige Ziele der Ernährungspädagogik im Kita-Alltag, jeweils ergänzt durch konkrete und vor allem praxiserprobte Ideen. Sie dient als Grundlage zur Umsetzung einer kindgerechten, nachhaltigen und partizipativen Ernährungserziehung.

### **1. GEMEINSAME MAHLZEITEN GESTALTEN**

- Einen täglichen, wiederkehrenden Essensablauf mit Begrüßungs- und Abschiedsritualen einführen
- Tische gemeinsam decken und abräumen
- Geeignete Tischgröße für die Gruppe finden
- Ruhige Atmosphäre schaffen
- Essen auf separatem Tisch als Büffet anbieten

- Essen als “Event” für die Kinder gestalten
- Den Raum ansprechend gestalten und dekorieren
- Eigene Tischsets basteln

### **2. BETEILIGUNG DER KINDER AN DER SPEISEPLANGESTALTUNG**

- Wunschlisten oder Umfragen in der Gruppe durchführen
- Wöchentliche Kinderwahl-Gerichte einführen
- Fotokarten mit Zutaten der Tagesgerichte im Eingangsbereich zur Ansicht, inkl. Sprachcomputer
- Rückmeldung nach dem Essen einholen
- Kinder dürfen das Essen selbst portionieren und über Menge und Häufigkeit des Nachportionierens selbst entscheiden

### **3. REGELMÄSSIGE KOCHAKTIONEN IN KLEINGRUPPEN**

- Wöchentliche oder monatliche Kochaktionen einplanen
- Einfache Rezepte mit wenigen Zutaten wählen, die man auch ohne Küche in den Gruppen nachkochen kann

- Gemeinsames Aufräumen in die Aktion einbinden
- Genussbotschafter:in-Weiterbildung bei der Sarah Wiener Stiftung gibt es kostenfrei zu diesem Thema

### **4. LEBENSMITTEL MIT ALLEN SINNEN ENTDECKEN**

- Rohe Lebensmittel zum Riechen, Ertasten und Schmecken zur Verfügung stellen
- Verkostungen durchführen, vor allem bei neuen Gerichten
- Gemüse oder Obst in verschiedenen Reifestufen zeigen
- Kräuter in der Kita anbauen und beim Essen zur Selbstbedienung zugänglich machen
- Mit Lebensmitteln basteln, drucken oder malen

### **5. ACHTSAMES TRINKEN FÖRDERN**

- Wasserstation oder Trinktisch einrichten
- Eigene Trinkgefäße nutzen
- Trinkerinnerung mit kleinen Ritualen verknüpfen
- Getränkevielfalt mit Kräutern oder Obst erkunden



## 6. LOGISTIK

- Teller mit hohem Rand erleichtern das Essen mit Besteck
- Wiederverwendbares Glas/ Keramik-Geschirr und dieses in verschiedenen Größen anbieten, sodass auch kleine Kinder alles selbstständig greifen können
- Durchsichtige Getränkebehälter für Tee, etc. nutzen, damit die Kinder sehen können, was angeboten wird
- Hygiene gemeinsam besprechen und üben
- Richtlinienflut im Austausch mit anderen Kitas/Fachkräften gemeinsam besprechen und Handlungssicherheit schaffen

## 7. MÜLLARME ODER UNVERPACKTE LEBENSMITTEL THEMATISIEREN

- Vergleich zwischen verpackten und unverpackten Produkten bspw. beim Frühstück besprechen
- Bei Gelegenheit unverpackt einkaufen mit der Gruppe
- Müll nach dem Frühstück bewusst sortieren

## 8. AKTIONEN ZUR KULTURELLEN VIELFALT DES ESSENS DURCHFÜHREN

- Gemeinsam entdecken, welche unterschiedlichen kulturellen Einflüsse sich in der Einrichtung beim Essen wiederfinden
- Eltern können Rezepte aus ihren Familien beisteuern und zum gemeinsamen Kochen eingeladen werden
- Lieder, Tischsprüche oder Rituale aus verschiedenen kulturellen Hintergründen bereichern die Mahlzeiten und machen die gemeinsame Vielfalt erlebbar

## 9. TEAMWORK

- Küchenkräfte und pädagogische Fachkräfte sind ein Team und nur durch diese Zusammenarbeit lässt sich Ernährungspädagogik reibungslos umsetzen
- Regelmäßige Schulungen/ Weiterbildungen ermöglichen und Erlerntes dem gesamten Team vorstellen
- Interne Leitlinien definieren. Bspw.: Wie stehen wir zu

Süßigkeiten? Was möchten wir über Ernährung vermitteln?

- Alle Erwachsenen haben Vorbildfunktion, Essen in der Kita ist immer ein Teil der pädagogischen Arbeit
- Pädagogischer Happen ist obligatorisch, besser wenn Fachkräfte an Mahlzeiten regulär teilnehmen

## 10. GESPRÄCHSRUNDEN ZU LIEBLINGSESSEN, ABNEIGUNGEN UND HUNGER

- Essensrunden mit offenen Fragen einführen
- Gefühle rund ums Essen thematisieren
- Unterschiedliche Essgewohnheiten thematisieren und normalisieren
- Regeln muss es geben, aber Grauzonen und Ausnahmen nach Ermessen ebenso

## DER SKM BILDERSTÖCKCHEN HATTE SICH ZUM ZIEL GESETZT, NAHRUNGSMITTEL IN DEN GRUPPEN ZU VERARBEITEN.

Dazu wurden die Hochbeete gemeinsam mit den Kindern mit Tomaten bepflanzt, gemeinsam gepflegt und geerntet. Dabei wurde den Kindern nahegebracht, wie sie reife von unreifen Früchten unterscheiden können, oder dass aufgeplatzte Tomaten nicht mehr verarbeitet werden können, was ein guter Einstieg ist, um über Klima und saisonale Ernährung zu sprechen.



## BEISPIELE AUS DER PRAXIS

Anschließend hat die Gruppe die Ernte zu Salaten verarbeitet, wobei auch das Dressing selbst hergestellt wurde.

Tomaten werden häufig aufgrund der Konsistenz und Textur schwer angenommen, nach diesem Projekt jedoch waren die Kinder eher gewillt, diese zu probieren und es wurde generell besser auf dem Snackteller angenommen.

Frau Cornelius, die Nachhaltigkeitsbeauftragte des SKM Bilderstöckchen, stellt am Ende noch einmal heraus, wie wichtig es sei, keine Perfektion anzustreben, sondern lieber einfach mit Maßnahmen zu starten. Den perfekten Zeitpunkt gibt es nie, genauso wenig wird immer alles wie geplant funktionieren, das ist ganz normal. Aber selbst kleine Schritte sind schon ein Gewinn für die Kinder, die es auch auf jeden Fall gilt, in allem mit einzubeziehen, damit sie möglichst viel profitieren können.





## DER SKM OSTHEIM HAT MEHRERE NACHHALTIGKEITSPROJEKTE IN SEINEN GRUPPEN DURCHGEFÜHRT

In gemeinsamer Planung mit dem Ernährungsrat Köln wurden Kartoffeln angebaut. Das Beet wurde gemeinsam mit den Kindern vorbereitet, verschiedene Sorten Kartoffeln ausgesetzt und die Pflanzen während der Saison gepflegt und beobachtet. Am Ende haben die Gruppen gemeinsam geerntet und im Ofen Pommes Frites hergestellt. Die unterschiedlichen Farben der Kartoffelsorten eignen sich gut, um den Kindern Biodiversität näherzubringen. Durch die gemeinsame Verarbeitung zu Pommes Frites lernen die Kinder, die Brücke zu schlagen, zwischen dem Grundnahrungsmittel "Kartoffel" und dem Endprodukt. Durch gemeinsames Zubereiten von Lebensmitteln werden der soziale Zusammenhalt und Teamarbeit gefördert und nützliches Kochwissen vermittelt.

Da die Kita in Waldnähe gelegen ist, hat sich ein "Bastelspaziergang" angeboten. Die Kinder haben Naturmaterialien gesammelt, aus denen später kleine Kunstwerke als Deko in der Kita entstanden sind. So wird nicht nur ihre Umgebung neu entdeckt, sie entwickeln auch ein Gefühl für den Jahreszeitenwechsel.

Bei diesem Ausflug hat die Gruppe ein paar wild wachsende Äpfel entdeckt. Sie sind noch einmal zurückgekehrt, um diese zu ernten und haben dann gemeinsam einen Apfelkuchen gebacken. Bereits im Sommer wurde aus Obst gemeinsam Marmelade



gekocht und die hergestellten Gläschen an die Eltern verschenkt. Das ist eine schöne Möglichkeit, auch die Familien zu Hause mit einzubeziehen.

In unserem Feedbackgespräch betont die Leiterin Frau Sonnenberg, wie wichtig die begleitenden Nachhaltigkeitsmaßnahmen sind. Wenn wir Kindern Räume eröffnen, Lebensmittel zu entdecken, fördern wir ein bewusstes und gesundes Essverhalten. Gerade das Gartenprojekt ist fester Bestandteil der Kita-Arbeit geworden. Die Kinder lieben es, dem Gemüse beim Wachsen zuzusehen, und sind erstaunt, wie viel Zeit, Energie und Ressourcen benötigt werden, bis etwas wächst. Diese grundlegende Arbeit wird durch kleine Aktionen ergänzt, die sich im Alltag ergeben, wie beispielsweise eine Naturerkundung.



## IM SKM VINGST HABEN DIE ERZIEHER:INNEN VERSCHIEDENE PROJEKTE MIT DEN KINDERN ERPROBT.

Ein jedes Jahr wiederholendes Projekt ist das Basteln einer Ernährungspyramide. Nachdem Lebensmittel aus Prospekten ausgeschnitten werden, kleben die Kinder diese auf und besprechen dann regelmäßig beim Essen oder je nach Anlass die Inhalte. Dazu hängt die Pyramide für alle sichtbar im Gruppenraum.

Dazu passend besucht die Kita auch den Hof eines nahegelegenen Biobauern, um dort einen Einblick in nachhaltige Landwirtschaft zu bekommen. Das Highlight ist der Besuch bei den Hühnern, verbunden mit dem Sammeln von Eiern, aus denen dann im Nachgang in den Gruppen etwas Leckeres hergestellt wird, beispielsweise Gemüse Omelette, Sucuk-Ei, etc.

Da in dieser Einrichtung die Gruppen über eine kleine Kochnische verfügen, werden während des Kita-Betriebes hier auch regelmäßig kleine Snacks oder Speisen zubereitet, soweit die Hygienevorschriften dies zulassen. Auch wurden die Eltern mit einbezogen, in dem sie zum gemeinsamen Waffeleessen eingeladen wurden, die mit den Kindern gemeinsam zubereitet wurden. Manchmal wird in den Gruppen zudem Saft selbst gepresst.

Zudem versucht die Kita, die Kinder so gut wie möglich in die Entscheidung über die Mahlzeiten mit einzubeziehen. In der Regel gibt der Caterer zwei Mahlzeiten zur Auswahl und die Kinder dürfen dann



mit Mehrheit entscheiden, welches Angebot gewählt wird. Im Eingangsbereich werden zudem Bilder der Mahlzeiten des Tages aufgehängt und über einen Sprachcomputer als gesprochener Begriff angeboten.

Laut Frau Schröter stehen Spaß und der pädagogische Mehrwert für die Kinder natürlich an erster Stelle. Dazu gehört auch, dass man bei der Durchführung von Maßnahmen auf die Größe der Gruppen achtet – sie dürfen nicht zu groß sein. Es ist auch besser, ein durchgängiges Thema zu wählen und dieses mehrfach aufzugreifen, damit sich ein Lernerfolg einstellt. Sie betont, dass es besser ist, klein anzufangen, statt auf den passenden Moment zu warten. Punktuelle Ansätze können jederzeit erweitert werden, wenn die Ressourcen es zulassen. Nachhaltigkeit sollte ein fester Bestandteil des Alltags sein, kein temporäres Projekt, so Frau Schröter. Nur so lasse sich sicherstellen, dass dies ein selbstverständlicher Bestandteil der pädagogischen Arbeit wird, ähnlich wie es vor einiger Zeit mit der integrierten Sprachförderung geschehen ist.



Zur besseren Übersicht sind die SKM-Projekte hier nochmal tabellarisch zusammengefasst:

PROJEKT	NACHHALTIG-KEITSMASSNAHME	VORBEREITUNGSMASSNAHMEN	BENÖTIGTE MATERIALIEN	ERGEBNISSE / LERNEFFEKTE
GÄRTNERN ALS BASIS	Gartenprojekt als fester Bestandteil der Kita-Arbeit	Gartenbeete anlegen, Pflanzplan erstellen	Samen, Erde, Gartengeräte	Bewusstsein für Wachstum, Zeit, Ressourcen, Einstieg in die nachhaltige Ernährungsbildung
SALAT ZUBEREITEN	Tomatenanbau in Hochbeeten, Verarbeitung zu Salaten	Hochbeete vorbereiten, Tomatenpflanzen auswählen, gemeinsam vorziehen/pflanzen	Tomatenpflanzen, Erde, Gießkannen, Schalen, Dressingzutaten	Wissen über Reife, saisonale Ernährung, Reduzierung von Lebensmittelverschwendung, höhere Akzeptanz bei Kindern
KARTOFFEL-PROJEKT	Kartoffelanbau mit Kindern und gemeinsames Ernten & Zubereiten (Pommes Frites)	Beet vorbereiten, verschiedene Kartoffelsorten auswählen, Pflanzung planen	Kartoffelsorten, Gartengeräte, Erde, Ofen, Küchenutensilien	Verständnis für Lebensmittelherkunft, Biodiversität, Teamarbeit, Kochwissen, Wertschätzung für Nahrungsmittel
BASTEL-SPAZIERGANG	Sammeln von Naturmaterialien und Basteln von Deko	Spaziergang organisieren, ggf. Sammelregeln besprechen	Körbe/Taschen, Scheren, Kleber, Papier, Naturmaterialien	Naturerfahrung, Kreativität, Wahrnehmung der Jahreszeiten
OBSTPROJEKT	Sammeln wilder Äpfel, Backen von Apfelkuchen, Marmelade herstellen & verschenken	Apfelerkundung planen, Kochzutaten vorbereiten, Gläser besorgen	Äpfel, Backzutaten, Marmeladenzutaten, Einmachgläser	Einbindung von Familien, Wertschätzung für regionale Produkte, Freude am gemeinsamen Zusammenarbeiten

PROJEKT	NACHHALTIG-KEITSMASSNAHME	VORBEREITUNGSMASSNAHMEN	BENÖTIGTE MATERIALIEN	ERGEBNISSE / LERNEFFEKTE
ERNÄHRUNGSPYRAMIDE	Basteln einer Ernährungspyramide mit Kindern	Prospekte sammeln, Bastelmaterial vorbereiten	Papier, Schere, Kleber, Prospekte, Posterfläche	Wissen über ausgewogene Ernährung, Sichtbarkeit im Gruppenraum als Gesprächseinstieg
BESUCH BEIM BIOBAUERN	Exkursion zu Biobetrieb & Hühnerbesuch, Eierverarbeitung	Besuch organisieren, Transport & Hygiene besprechen	Transportmittel, ggf. Körbchen, Küchenutensilien	Einblick in nachhaltige Landwirtschaft, Wertschätzung für Tierhaltung & Lebensmittel, Bewusstsein für "From farm to table" Ansatz durch anschließende Verarbeitung
KOCHEN IM ALLTAG	Regelmäßiges gemeinsames Kochen	Hygiene beachten, Rezepte mit den Kindern auswählen	Obst, Saftpresse, Kochnische, Küchenutensilien	Alltagsintegration von Nachhaltigkeit, Eigenständigkeit, Beteiligung an Mahlzeiten
PARTIZIPATION BEI MAHLZEITEN	Kinder entscheiden über Mahlzeitauswahl	Menüoptionen vorstellen, Abstimmung organisieren	Aushänge mit Bildern, Sprachcomputer	Mitbestimmung, Sprachförderung, bewusster Umgang mit Essen



# Projekte mit Kindern für mehr Nachhaltigkeit in der Kita

Die zuvor vorgestellten Praxisbeispiele stammen unmittelbar aus dem Alltag der kooperierenden SKM-Einrichtungen. Doch daneben gibt es noch viele weitere Wege, Nachhaltigkeit im Kita- und Familienzentrumsalltag lebendig werden zu lassen. In diesem Kapitel werden daher weitere Anregungen und Projekte vorgestellt, die unter sieben thematischen Schwerpunkten zusammengefasst sind und zusätzliche Impulse für die Praxis geben. Die Projekte sind flexibel einsetzbar und können je nach Altersgruppe und Rahmenbedingungen angepasst werden. Weiterführende Links zur Vertiefung der Nachhaltigkeitsmaßnahmen finden sich zudem auf Seite 43 wieder.

## NACHHALTIGKEITSBEAUFTRAGTE – VERANTWORTUNG FÜR NACHHALTIGKEIT IM TEAM VERANKERN

Das Umsetzen von Maßnahmen im Alltagsbetrieb gelingt nicht von allein und manchmal braucht es neue Impulse, frische Ideen oder einfach einen kleinen Anstoß. Gleichzeitig gilt: Jede Einrichtung ist anders. Es geht nicht darum, alles umzusetzen, sondern das zu wählen, was passt. Dabei kommt den nachhaltigkeitsverantwortlichen Personen eine wichtige Rolle zu. Sie begleiten, strukturieren, inspirieren und halten das Thema im Gespräch.

Damit das langfristig gelingt, sollte ihre Rolle idealerweise fest in der Jahresplanung verankert sein, als Teil des Konzepts, nicht als gelegentliche Zusatzaufgabe. So wird im Laufe der Zeit Nachhaltigkeit als Haltung im Alltag und der Kitakultur etabliert und alle profitieren von einem zukunftsfähigeren System.

**Das Motto: Weniger Aufwand, mehr Wirkung.**  
**Das heißt, Nachhaltigkeit muss im Kita-Rhythmus gestaltet werden.**  
**Daher ist es sinnvoll, so viele Gelegenheiten wie möglich zu schaffen, um Nachhaltigkeit ganz beiläufig im Alltag sichtbar und erfahrbar zu machen.**

# 1. NACHHALTIGE ERNÄHRUNG IN DER KITA



## VOM SAMEN ZUM SALAT

- 🕒 **DAUER** 4-8 Wochen
- ⇒ **VORBEREITUNG** Gefäße, Samen, Standort wählen (Fensterbank, Beet, Kübel oder Pflanztopf), Gruppe auswählen und verantwortliche Fachkraft ansprechen
- 📁 **MATERIAL** Erde, Samen, Gießkanne, Pflanzschilder
- 📅 **ABLAUF** Säen, pflegen, ernten, Ernte gemeinsam in der Gruppe zubereiten
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder lernen mit neuen Sinnen verschiedene Salatsorten kennen, das trägt zur Geschmacksbildung bei. Außerdem erfahren sie durch das Abschätzen von Ressourcen- und Pflegeaufwand Wertschätzung für Nahrungsmittel.

## FRÜHSTÜCK AUS UNSERER WELT

- 🕒 **DAUER** 1 Tag/Monat
- ⇒ **VORBEREITUNG** Familien anfragen, ob sie ihre Esskultur vorstellen möchten; gemeinsam Rezepte auswählen; Elterninfo vorbereiten
- 📁 **MATERIAL** Nahrungsmittel; Dekorationen oder Fotos, die Familien beisteuern möchten; Weltkarte
- 📅 **ABLAUF** Monatlich stellt eine Familie oder Kindergruppe ein Land oder eine Region vor, aus der sie selbst stammen oder zu der sie einen Bezug haben. Gemeinsam wird gefrühstückt, probiert und über die Besonderheiten des Essens gesprochen.
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder erleben die Vielfalt der Esskulturen in ihrer eigenen Kita-Gemeinschaft und erfahren, dass Ernährung eng mit Herkunft, Klima und verfügbaren Ressourcen verbunden ist. Sie lernen, unterschiedliche Traditionen wertzuschätzen und erkennen, dass Vielfalt eine Bereicherung darstellt. Durch den persönlichen Bezug entsteht ein Raum für authentischen Austausch, Neugier und gegenseitigen Respekt.





## 1. NACHHALTIGE ERNÄHRUNG IN DER KITA

### SAISONKALENDER GESTALTEN

- 🕒 **DAUER** Jahresprojekt
- ➔ **VORBEREITUNG** Aus mitgebrachten Prospekten Obst und Gemüse ausschneiden oder malen lassen
- 📁 **MATERIAL** Bastelmaterial, Bilder von Lebensmitteln
- 📋 **ABLAUF** Monats-Kalender ausdrucken, monatlich Obst/Gemüse erkunden und dann im Kalender aufkleben. Mit den Kindern über die Gründe für Saisonalität sprechen.
- 📍 **LERNZIEL** Am Ende des Jahres hat die Gruppe einen Saisonkalender erstellt und sich mit dem Thema saisonale Ernährung auseinandergesetzt. Auch haben die Kinder gelernt, dass nicht zu jeder Jahreszeit alles in Deutschland wächst und dann importiert werden muss und, dass manche Lebensmittel gar nicht in Europa wachsen.

Einen Saisonkalender findest du hier:

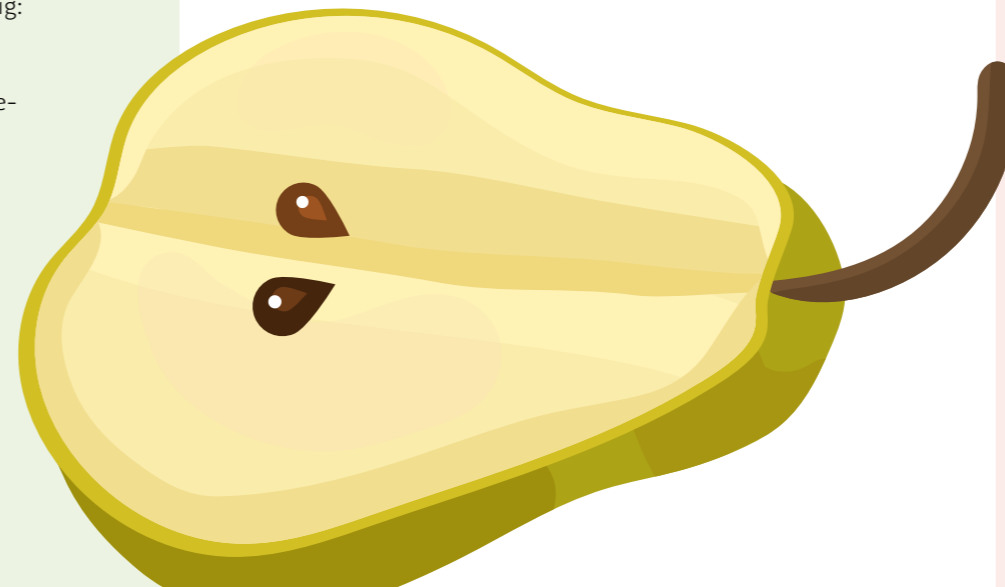


### BUNTE, ESSBARE TELLER GESTALTEN

- 🕒 **DAUER** 2-3 Tage
- ➔ **VORBEREITUNG** Kindermesser kaufen, Obst & Gemüse besorgen, das in der Gruppe geschnitten werden kann
- 📁 **MATERIAL** Schneidebretter, Kindermesser, Schürzen, Obst & Gemüse
- 📋 **ABLAUF** Mit dem geschnittenen Obst und Gemüse werden Gesichter, Landschaften oder Figuren gestaltet
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder entdecken Obst und Gemüse mit allen Sinnen: sehen, riechen, schmecken etc., was die Geschmacksbildung fördert. Beim Schneiden, Legen und Gestalten werden motorische und kreative Fähigkeiten gefördert. Die Kinder erkennen Unterschiede in Struktur, Farbe und Geschmack, so werden Hemmschwellen abgebaut. Wichtig: Es wird dabei vermittelt, dass mit Lebensmitteln nicht „gespielt“, sondern verantwortungsvoll umgegangen und alles gemeinsam gegessen wird.

### WASSER ALS VIELSEITIGES LEBENSMITTEL

- 🕒 **DAUER** 1 Tag
- ➔ **VORBEREITUNG** Kauf der Lebensmittel
- 📁 **MATERIAL** Frische Minze, Rosmarin, Lavendel, Birnen, Äpfel, etc.
- 📋 **ABLAUF** Das Wasser wird mit den verschiedenen Zutaten gemischt, entweder heiß Aufgekocht, in Viertel geschnitten oder z.B. zerstampft, um die ätherischen Öle freizusetzen. Dann wird das hergestellte Wasser gemeinsam probiert und verglichen.
- 📍 **LERNZIEL** Neben dem spielerischen Experimentieren können die Kinder auch den Wasserkonsum reflektieren und es trägt zur Geschmacksbildung bei.



### UNSER KITA-KOCHBUCH (FÜR EINRICHTUNGEN MIT FRISCHEKÜCHE)

- 🕒 **DAUER** 3-4 Monate
- ➔ **VORBEREITUNG** Lieblings-Rezepte der Kinder sammeln, in eine einheitliche Form bringen, Fotos der Gerichte machen
- 📁 **MATERIAL** Fotoapparat, Bastelmaterial, Drucker
- 📋 **ABLAUF** Kochen, dokumentieren, jedes Kind das Cover einer Sammelmappe gestalten lassen, die ausgedruckten Rezepte im Ordner dienen als Geschenk beim Abschluss des Kindergartens
- 📍 **LERNZIEL** Durch die aktive Beteiligung übernehmen Kinder Verantwortung und ihre Selbstwirksamkeit wird gestärkt. Das Kochbuch ist ein durch Teamarbeit entstandenes Werk, das Zugehörigkeit stärkt und ein Gefühl von Gemeinschaft vermittelt.



## 2. RESSOURCENSCHONUNG & ENERGIEEFFIZIENZ

### WASSERFILTER BAUEN

- 🕒 **DAUER** 1 Tag
- ➔ **VORBEREITUNG** Stationen aufbauen
- 📁 **MATERIAL** Saubere durchsichtige Plastikbecher oder eine Plastikflasche (halbiert), Kaffeefilter oder ein Stück Stoff, grober Kies oder kleine Steine (gewaschen), feiner Sand, Gummiband oder Klebeband, Trichter, verschmutztes Wasser (z. B. mit Erde, Blättern, kleinen Partikeln aber nicht mit Seife oder Chemikalien!), durchsichtige Auffangbehälter
- 📋 **ABLAUF** Plastikflasche oder Becher bereitstellen und Kaffeefilter oder Stoff am unteren Ende befestigen. Schichten einfüllen: zuerst grober Kies, dann Sand. Kinder beobachten die Reihenfolge, dabei können Fragen geklärt werden wie „Warum sortieren wir von grob zu fein?“ oder „Wie entsteht Trinkwasser bei uns?“ Vorsichtig verschmutztes Wasser hineingießen, beobachten und den Vergleich besprechen. Danach kann das Wasser als Bewässerung für Pflanzen genutzt werden.
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder erfahren auf spielerische Weise, wie Wasser gereinigt werden kann und warum sauberes Wasser so wichtig ist. Das Projekt fördert neben dem Forschergeist auch das Umweltbewusstsein: Die Kinder erleben, dass Wasser eine wertvolle Ressource ist, mit der wir achtsam umgehen.

### STROM SPAREN IM ALLTAG

- 🕒 **DAUER** 1 Woche (tägliche Impulse)
- ➔ **VORBEREITUNG** Stromquellen in der Kita mit den Kindern zusammen identifizieren
- 📁 **MATERIAL** Kärtchen, Checklisten
- 📋 **ABLAUF** Die mit den Kärtchen markierten Stromquellen werden täglich von den Kindern überprüft. Ist das Licht aus? Läuft ein Radio im leeren Raum?
- 📍 **LERNZIEL** Einführung in Stromverbrauch im Alltag. Kinder werden zu „Energie-detektiven“, die täglich bewusst Strom sparen, bspw. das Licht ausschalten.

### DEM WASSER AUF DER SPUR

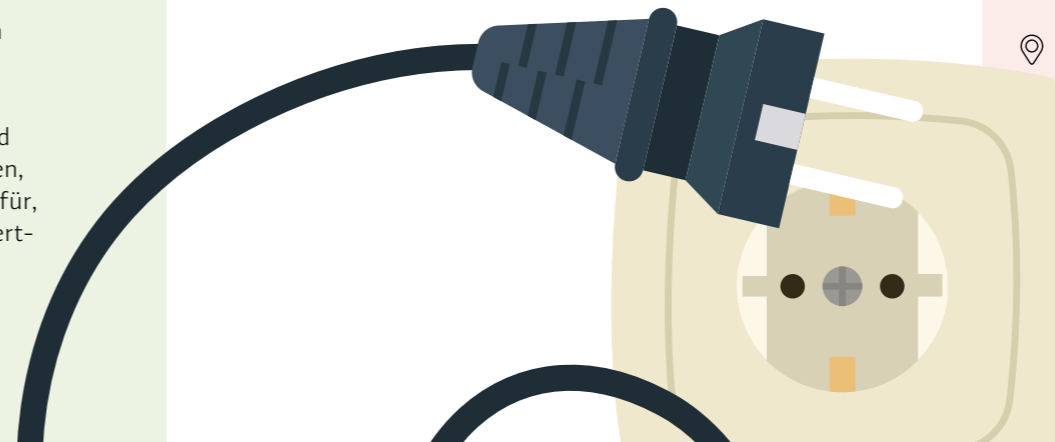
- 🕒 **DAUER** 1 Woche
- ➔ **VORBEREITUNG** Wassersituation prüfen: Wo wird im Alltag Wasser verbraucht? Messmaterial bereitstellen
- 📁 **MATERIAL** Messbecher, Stoppuhr
- 📋 **ABLAUF** Die Kinder beobachten und messen den Wasserverbrauch im Bad.
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder lernen, wie sie im Alltag, besonders beim Händewaschen und Zähneputzen, Wasser sparen können, und entwickeln ein Bewusstsein dafür, dass Wasser eine begrenzte und wertvolle Ressource ist.

### SOLARKRAFT ERLEBEN UND MIT SONNENOFEN KOCHEN

- 🕒 **DAUER** 1 Tag
- ➔ **VORBEREITUNG** Sonnentag planen, Materialien besorgen
- 📁 **MATERIAL** Sonnenofen (z. B. aus Pappe mit Alufolie oder ein Solarkocher), ein dunkler Topf oder Teller, Lebensmittel wie Apfelstücke, Brot mit Käse oder Gemüse, Backpapier und sonniges Wetter
- 📋 **ABLAUF** Die Kinder stellen den Sonnenofen gemeinsam auf, richten ihn zur Sonne aus, legen das vorbereitete Essen in den dunklen Behälter, und dann kann man gemeinsam beobachten, was mit den Speisen passiert. Wird das Essen warm? Schmilzt der Käse?
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder lernen spielerisch, dass die Sonne eine natürliche, kostenlose Energiequelle ist und erfahren, wie Solarenergie funktioniert.

### GEMÜSE-OBST-KRAFTWERK

- 🕒 **DAUER** 1 Tag
- ➔ **VORBEREITUNG** Kauf der benötigten Materialien und Aufbau der Stationen
- 📁 **MATERIAL** 1-2 Zitronen oder Kartoffeln (roh, mittelgroß), 2 Metallplättchen (1x Kupfer, z. B. Cent-Münze, 1x Zink, z. B. verzinkter Nagel oder Schraube), 2 Krokodilklemmen mit Kabel, 1 kleines LED-Lämpchen (oder digitales Multi-meter als Alternative), optional weitere Früchte zum Vergleichen, bspw. Apfel
- 📋 **ABLAUF** Kurze Gesprächsrunde: „Was ist Strom?“ oder „Was passiert, wenn wir den Schalter drücken?“ Die pädagogische Fachkraft sticht zwei kleine Schlitze in die Zitrone oder Kartoffel, die Kinder stecken Kupfer- und Zinkelemente hinein, ohne dass sie sich berühren und verbinden die Metalle mit Krokodilklemmen und einem LED-Lämpchen. Dann kann gemeinsam beobachtet werden, was passiert, auch wenn Gemüse/Obst ausgetauscht werden.
- 📍 **LERNZIEL** Kinder erfahren, dass Strom nicht nur aus der Steckdose kommt, sondern auch aus natürlichen Stoffen erzeugt werden kann, der abstrakte Begriff „Strom“ wird erlebbar gemacht. So entwickeln die Kinder ein erstes Verständnis für Energie und Kreisläufe.





### 3. MÜLLVERMEIDUNG & RECYCLING

#### MINI-KOMPOST

- 🕒 **DAUER** 4-6 Wochen
- ➡️ **VORBEREITUNG** Beobachtungsgläser vorbereiten
- 📁 **MATERIAL** Gläser, Erde, Bio-Abfälle, Plastik (z.B. Etiketten), ggf. Regenwürmer
- 📋 **ABLAUF** Kinder befüllen Gläser mit verschiedenen Abfallarten die beim gemeinsamen Essen, bspw. Frühstück übrig bleiben. Dabei beobachten sie gemeinsam die Müllzersetzung und vergleichen z.B. Bio- und Plastikabfälle. Es kann auch ein Glas mit Erde und Kompostwürmern als Vergleich dazu gestellt werden, beide befüllt mit Bioabfällen.
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder beobachten und erkennen, dass manche Materialien gut abbaubar sind, andere jedoch lange erhalten bleiben. Sie erforschen zusätzlich den Einfluss von Kompostwürmern/Bodenlebewesen auf die Zersetzung von Bioabfällen. So entwickeln sie ein Verständnis für Recycling, Bodenkreisläufe, Mülltrennung, Umweltverschmutzung und umweltbewusstes Handeln im Alltag.



#### DIE REISE DER KÄSEVERPACKUNG

- 🕒 **DAUER** 1 Tag
- ➡️ **VORBEREITUNG** Terminvereinbarung bei Wertstoffhof oder AWB
- 📁 **MATERIAL** Keines
- 📋 **ABLAUF** Eine beim Frühstück übrig gebliebene Verpackung wird auf der Reise begleitet. Beim Besuch in einer Abfallverwertungseinrichtung wird die Verpackung persönlich abgegeben, dann wird besprochen, was danach mit dem Abfall passiert.
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder verstehen, welchen Weg ein Alltagsgegenstand wie eine Käseverpackung vom Einkauf bis zur Entsorgung zurücklegt, und erkennen, wie viel Energie, Material und Transport dahinterstecken. Sie entwickeln ein Bewusstsein für Müllvermeidung, Recycling und nachhaltige Konsumentscheidungen.

#### PAPPMACHÉ-OBSTKORB

- 🕒 **DAUER** 1 Woche
- ➡️ **VORBEREITUNG** Kinder sammeln zu Hause Altpapier und Papiermüll
- 📁 **MATERIAL** Kleister, Luftballons, Holzstäbchen, Papier- und Zeitungsreste, Wasser, Farben und Pinsel
- 📋 **ABLAUF** Pappmaché wird mit den Kindern gemeinsam angemischt, dabei kann über den Grund des Entsorgens des Papiers gesprochen werden und auch wie es ursprünglich hergestellt wurde. Jedes Kind formt (mit Luftballon) Lieblingsobst bzw. Gemüse aus Pappmaché. Nach dem Trocknen werden die Kunstwerke ausgestellt.
- 📍 **LERNZIEL** Es wird sich kritisch mit dem Konsum und der Verwendung von Papier und Druckerzeugung auseinandergesetzt. Kinder lernen, dass man sorgsam mit Papier umgehen sollte und wie viel besser die Verwendung von Recyclingpapier ist. Außerdem werden Feinmotorik und Kreativität gefördert.



### 3. MÜLLVERMEIDUNG & RECYCLING

#### GEMEINSAME MÜLL-EXPEDITION

- 🕒 **DAUER** 1–2 Tage
- ➔ **VORBEREITUNG** Terminabsprache, Elterninformation
- 📁 **MATERIAL** Eimer, Greifzangen
- 📋 **ABLAUF** Kinder sammeln in einem Radius um die Kita herum Müll, sortieren ihn danach gemeinsam in die richtige Tonne und besprechen, wie vermieden wird, dass draußen überhaupt Müll liegt.
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder setzen sich aktiv mit dem Müll in ihrer Umgebung auseinander, entdecken verschiedene Abfallarten und lernen, wo und wie sie richtig entsorgt werden. Dabei entwickeln sie ein Bewusstsein für Sauberkeit, Verantwortung im Alltag und den achtsamen Umgang mit ihrem Umfeld und der Umwelt.

#### GEMEINSAM MÜLL TRENNEN

- 🕒 **DAUER** 1 Monat
- ➔ **VORBEREITUNG** Abfalleimer bereitstellen, Bildkarten mit Abfallarten basteln
- 📁 **MATERIAL** Mülleimer in Farben, Bilderkarten mit Abfallarten
- 📋 **ABLAUF** Gemeinsam wird in der Gruppe jeder Müll, der anfällt, getrennt. Dabei wird mit den Kindern aktiv darüber gesprochen, warum dies sinnvoll ist und wie unterschiedliche Müllarten identifiziert werden.
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder lernen die Bedeutung von Mülltrennung. Sie sortieren verschiedene Materialien, spielen Sortierspiele und gestalten eine eigene Mülltrennstation. So wird ihnen die Idee von Recycling nähergebracht.



### 4. NACHHALTIGE BESCHAFFUNG & AUSSTATTUNG

#### UPCYCLING-WERKSTATT

- 🕒 **DAUER** 1 Tag/Monat über unbestimmten Zeitraum
- ➔ **VORBEREITUNG** Wertstoffe sammeln
- 📁 **MATERIAL** Joghurtbecher, Kartons, Flaschen-Deckel, Papierrollen, Stoff, bspw. aus alten Kleidungsstücken, Bastelmateriale
- 📋 **ABLAUF** Aus „Müll“ wird Neues: Die Kinder basteln kreative Gegenstände und lernen, wie aus Altem wieder Brauchbares entstehen kann. Ergebnisse werden ausgestellt oder als Geschenk getauscht.
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder lernen, dass scheinbar nutzlose Materialien wie Kartons, Dosen oder Stoffreste kreativ weiterverwendet werden können, anstatt sie wegzuwerfen. Dabei entwickeln sie Fantasie, trainieren motorische Fähigkeiten und ein alternatives Verständnis für den Wert von Dingen.

#### GEMÜSEBEUTEL AUS ALTEN T-SHIRTS HERSTELLEN

- 🕒 **DAUER** 2–3 Tage
- ➔ **VORBEREITUNG** Elterninformation, Sammeln von alten Kleidungsstücken, Kaufen von Nähmaterial, Stoffkleber
- 📁 **MATERIAL** Alte, saubere T-Shirts, Hemden, Tücher, Röcke etc. aus Baumwolle, Scheren, Stoffkreide oder Stifte, Stecknadeln, Nadel und Faden bzw. Stoffkleber, Kordel oder Bänder, Unterlage
- 📋 **ABLAUF** Gemeinsam werden die Stoffreste zugeschnitten und zu Beuteln umgearbeitet, die am Ende mit einer Kordel zugezogen oder zugebunden werden kann.
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder lernen dabei, dass Kleidung nicht sofort in den Müll gehört, sondern mit ein bisschen Kreativität, weiterverarbeitet werden kann. Außerdem lädt es dazu ein, die Stoffbeutel auch beim Einkauf zu verwenden, und so Plastiktüten einzusparen. Zudem wird die Feinmotorik gefördert.



## 4. NACHHALTIGE BESCHAFFUNG & AUSSTATTUNG

### MÖBEL UMGESTALTEN

- 🕒 **DAUER** 2-4 Tage
- ⇒ **VORBEREITUNG** Alte Möbel organisieren, bspw. beim Sperrmüll
- 📋 **MATERIAL** Schleifpapier, Farben, Schutzkleidung
- 📅 **ABLAUF** Kinder bemalen alte Stühle/Tische, Regale, z.B. für den Garten zum Sitzen oder als Pflanzen/Kräuterregal
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder lernen, dass alte Möbel nicht weggeworfen werden müssen, sondern mit etwas Kreativität für andere Zwecke nutzbar gemacht werden können. Dabei entwickeln sie ein Bewusstsein für Wiederverwertung und den achtsamen Umgang mit bestehenden Ressourcen.

### LAVENDELSÄCKCHEN SELBST BASTELN

- 🕒 **DAUER** 1 Woche
- ⇒ **VORBEREITUNG** Anbau von Lavendel, Kauf von kleinen Säckchen zum Befüllen
- 📋 **MATERIAL** Blumenbeet oder Pflanzkübel mit Lavendel, Stoffsäckchen
- 📅 **ABLAUF** Gemeinsam werden die Blütenstängel geerntet und zum Trocknen in der Kita aufgehängt. Danach werden die kleinen Säckchen befüllt und dürfen mit nach Hause genommen werden.
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder erleben mit allen Sinnen, wie vielseitig die Natur ist und wie einfach aus Pflanzen Nützliches entstehen kann. Beim Füllen und Gestalten der Säckchen wird die Feinmotorik gefördert.



## 5. MOBILITÄT & NACHHALTIGER TRANSPORT

### BASTELPROJEKT – WO KOMMEN UNSERE LEBENSMITTEL HER?

- 🕒 **DAUER** 1 Woche
- ⇒ **VORBEREITUNG** Ausdrucken von Weltkarte, Bastel- und Malutensilien bereitstellen
- 📋 **MATERIAL** Papier, Stifte, Schere, Obst- und Gemüse Bilder (aus Prospekten oder gemalt)
- 📅 **ABLAUF** Die Kinder ordnen der Weltkarte zu, wo welches Obst und Gemüse wächst. Dabei kann darüber gesprochen werden, warum bei uns nicht alles wächst, bzw. warum im Winter etwas anderes als im Sommer Saison hat. Zudem können verschiedene Transportarten aus anderen Ländern thematisiert werden.
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder setzen sich mit der Herkunft ihrer Lebensmittel auseinander und begreifen, dass Obst und Gemüse oft weite Wege zurücklegen. Sie entwickeln ein erstes Verständnis für regionale und saisonale Ernährung sowie für die Bedeutung von Konsum und Transport im Alltag.






### WIE KOMMT UNSER ESSEN IN DIE KITA?

- 🕒 **DAUER** 1 Woche
- ⇒ **VORBEREITUNG** Catering-/Lieferanteninfo
- 📋 **MATERIAL** Keine
- 📅 **ABLAUF** Beobachtung in der Gruppe, wie und woher das Essen in die Kita kommt. Fragerunde mit den Küchenfachkräften, wenn vorhanden.
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder lernen, dass ihr Essen nicht einfach aus dem Supermarkt kommt, sondern zubereitet werden muss. Dabei entwickeln sie ein Bewusstsein für den Ursprung ihrer Nahrung und die Arbeit, die in Lebensmitteln steckt.








## 5. MOBILITÄT & NACHHALTIGER TRANSPORT

### VOM FELD AUF DEN TISCH

-  **DAUER** 1 Tag
-  **VORBEREITUNG** Terminvereinbarung und Elterninformation
-  **MATERIAL** Keine
-  **ABLAUF** Besuch eines regionalen Erzeugers oder Hofbesuch. Danach Nachbesprechung in der Gruppe, „Was haben wir Neues gelernt?“ „Was hat am meisten Spaß gemacht?“. Wenn Hofladen vorhanden, Einkauf von Lebensmitteln, die dann später gemeinsam in der Gruppe verarbeitet oder verzehrt werden. Bspw. kann aus Eiern Pfannkuchen gemacht werden oder wenn es Brotaufstriche gibt, werden diese gemeinsam verköstigt.
-  **LERNZIEL** Die Kinder erleben aktiv, wo und wie Lebensmittel erzeugt werden, lernen Tiere, Pflanzen und Arbeitsabläufe auf dem Betrieb kennen und verstehen den Zusammenhang zwischen Herkunft, Verarbeitung und Verkauf im Hofladen. Dabei entwickeln sie Wertschätzung für regionale Produkte, landwirtschaftliche Arbeit und verstehen den Bezug zwischen Erzeugung und Ernährung.

### TRANSPORTMITTEL ERKUNDEN






-  **DAUER** 1 Woche
-  **VORBEREITUNG** Keine
-  **MATERIAL** Bastel- und Malzeug, Papier oder Pappe
-  **ABLAUF** Eine Woche lang beobachten die Kinder gemeinsam mit ihren Familien, wie Lebensmittel ihren Weg nach Hause finden (zu Fuß, mit Fahrrad, Bus, Auto etc.). In der Kita werden die verschiedenen Wege anschließend gesammelt, in Bildern oder Symbolen dargestellt und miteinander verglichen. Gemeinsam wird besprochen, welche Möglichkeiten es gibt, Lebensmittel zu besorgen und welche Vor- und Nachteile die verschiedenen Wege für Umwelt und Umfeld haben können.
-  **LERNZIEL** Die Kinder lernen, dass es viele verschiedene Wege gibt, Lebensmittel zu transportieren, und dass jede Familie unterschiedliche Möglichkeiten und Bedürfnisse hat. Sie setzen sich altersgerecht damit auseinander, wie Transport mit Umwelt, Bewegung und Alltag zusammenhängt, und entdecken, wo sie selbst kleine Beiträge zu nachhaltigem Handeln leisten können.

## 6. NATURERFAHRUNG & NACHHALTIGE AUSSENRÄUME

### BIENEN UND BESTÄUBUNG

-  **DAUER** Eine Saison
-  **VORBEREITUNG** Saatgut besorgen, Beet oder Kübel vorbereiten
-  **MATERIAL** Samen, Bastelmaterial, Altholz, z.B. vom Sperrmüll, lange hohle Stäbe (Bambus aus dem Baumarkt)
-  **ABLAUF** Gemeinsam wird ein Blühbeet ausgesät. Gleichzeitig werden auf Spaziergängen Materialien aus der Natur gesammelt, z.B. Hölzer, Ästchen etc. Daraus wird dann ein Insektenhotel gebastelt, wobei auch lange Stäbe als Nistplätze für Wildbienen ganz wichtig sind. Sobald die Blüten erblüht sind, kann man mit den Kindern beobachten, was sich dort alles tummelt und erklären, wie wichtig natürlicher Lebens- und Brutraum für diese Tiere ist und warum es für unsere Lebensmittelproduktion ganz fatal wäre, würden bspw. Bienen aussterben.
-  **LERNZIEL** Die Kinder entwickeln Verantwortungsbewusstsein für die Umwelt, Einfühlungsvermögen für kleine Lebewesen und Freude an der gemeinsamen Gestaltung naturnaher Lebensräume. Sie lernen den Zusammenhang zwischen Insekten und Lebensmittelversorgung zu verstehen.

### EXKURSION ESSBARES KÖLN

-  **DAUER** 1 Tag
-  **VORBEREITUNG** Elterninformation und Wettercheck
-  **MATERIAL** Keine
-  **ABLAUF** Auf der Karte Mundraub.org lassen sich Orte mit Essbarem in der freien Natur in der Umgebung finden. Beim Ausflug mit den Kindern kann man dann gemeinsam Ernten und Verkosten.
-  **LERNZIEL** Die Kinder stellen einen Bezug zur Natur in ihrer Umgebung her und entwickeln Verständnis für die Herkunft von Lebensmitteln. Selbst Ernten macht Lust aufs Verkosten, dadurch wird die Neugier auf Lebensmittel geweckt.

Die Karte von Mundraub findest du hier:





## 6. NATURERFAHRUNG & NACHHALTIGE AUSSENRÄUME

### FÄRBEN MIT ZWIEBELN

- 🕒 **DAUER** 1 Woche
- ➡ **VORBEREITUNG** Zwiebelschalen sammeln/von zu Hause mitbringen, weiße bzw. helle Wolle oder Stoffe wie alte T-Shirts/Hemden von zu Hause mitbringen
- 📁 **MATERIAL** Die Pflanzenbestandteile werden aufgekocht und in dem Sud die Stoffe/Wolle gefärbt und anschließend zum Trocknen aufgehängt. Die Wolle kann danach bspw. zum Basteln verwendet werden.
- 📅 **ABLAUF** Die Kinder entdecken, dass Pflanzen nicht nur Nahrung, sondern auch natürliche Farben liefern können. Dabei entwickeln sie ein Verständnis für natürliche Prozesse, nachhaltige Alternativen zu chemischen Farben und den achtsamen Umgang mit Materialien aus der Natur.
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder lernen, dass es viele verschiedene Wege gibt, Lebensmittel zu transportieren, und dass jede Familie unterschiedliche Möglichkeiten und Bedürfnisse hat. Sie setzen sich altersgerecht damit auseinander, wie Transport mit Umwelt, Bewegung und Alltag zusammenhängt, und entdecken, wo sie selbst kleine Beiträge zu nachhaltigem Handeln leisten können.

### NATURWERKSTATT

- 🕒 **DAUER** 1 Woche
- ➡ **VORBEREITUNG** Keine
- 📁 **MATERIAL** Bastelzubehör, Papier/Pappe
- 📅 **ABLAUF** Bei Spaziergängen in der Natur werden Naturmaterialien gesammelt wie Blätter, Hölzchen, Zapfen, Nüsse, Kastanien etc. Danach wird gemeinsam gebastelt und mit den Ergebnissen bspw. der Essbereich neu dekoriert. Dies lässt sich zum Anlass nehmen, mit dem Kindern über Naturkreisläufe und die Jahreszeiten zu sprechen.
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder entwickeln ein Verständnis für Naturabläufe im Rahmen des Jahreszeitenwechsels und setzen sich spielerisch mit Naturbestandteilen auseinander.

## 7. SOZIALE NACHHALTIGKEIT & GEMEINSCHAFT

### BEGLEITENDER KINDERRAT

- 🕒 **DAUER** Fortlaufend
- ➡ **VORBEREITUNG** Keine
- 📁 **MATERIAL** Keine
- 📅 **ABLAUF** Mitbestimmung durch regelmäßige Kinderversammlungen, Themenwahl und Abstimmungen im Kita-Alltag, bspw. was den Essensplan angeht oder die Gestaltung der Räumlichkeiten. Aus jeder Gruppe der Ü3 Kinder werden Wünsche und Anregungen regelmäßig abgefragt und dann intern besprochen. Wichtig dabei: Den Kindern muss auch regelmäßig Feedback zurückgemeldet werden.
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder lernen, Anliegen, Wünsche und Meinungen in einer Gruppe zu äußern, Entscheidungen mitzugestalten und Verantwortung für das gemeinsame Miteinander zu übernehmen. Dabei entwickeln sie demokratisches Verständnis, Selbstwirksamkeit und soziale Kompetenzen.





## 7. SOZIALE NACHHALTIGKEIT & GEMEINSCHAFT

### WUNSCHLISTE FÜRS GEMEINSAME ESSEN

- 🕒 **DAUER** Begleitend, mindestens ein Mal
- ➔ **VORBEREITUNG** Keine
- 📁 **MATERIAL** Keine
- 📋 **ABLAUF** Im Gesprächskreis wird mit den Kindern über das Erlebnis beim Essen gesprochen und die pädagogischen Fachkräfte erstellen eine Liste mit Wünschen und Vorschlägen zum Verbessern. Diese werden dann nach und nach umgesetzt.
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder lernen, eigene Wünsche und Ideen zum gemeinsamen Essen und zur Gestaltung des Ablaufes auszudrücken, und erleben, dass ihre Meinung in der Gruppe gehört und berücksichtigt wird. Dabei entwickeln sie soziale Kompetenz, Rücksichtnahme und ein Bewusstsein für gemeinschaftliches Planen und Gestalten.



### GEMEINSCHAFTSPFLANZE

- 🕒 **DAUER** Mehrere Wochen
- ➔ **VORBEREITUNG** Kauf des Saatgutes, bzw. der Pflanzen und Materialien
- 📁 **MATERIAL** Töpfe, Erde, evtl. Stangen zum Ranken
- 📋 **ABLAUF** Kinder kümmern sich in kleineren Gruppen oder paarweise um eine Pflanze oder eine Aussaat, bspw. Bohnen oder Kapuzinerkresse, oder eine Gemüsepflanze. Gießen, Umtopfen, Pflegen werden gemeinsam organisiert.
- 📍 **LERNZIEL** Neben dem Verständnis für Natur und Ressourcen werden auch soziale Kompetenz, Teamgeist und Absprachefähigkeiten und Selbstwirksamkeit erlernt.

### GEMEINSCHAFTSPOSTER ESSENSRAUM

- 🕒 **DAUER** 2-3 Tage
- ➔ **VORBEREITUNG** Keine
- 📁 **MATERIAL** Mal- und Bastelzubehör, Papier
- 📋 **ABLAUF** Um den Essbereich gemeinschaftlich zu gestalten, zeichnen die Kinder ein Bild zu einem bestimmten Thema, bspw. „Mein Lieblingsgericht“ oder „Was die Oma immer kocht“. Anschließend werden alle Bilder nebeneinander zu einem großen „Poster“ zusammengefügt.
- 📍 **LERNZIEL** Die Kinder gestalten ihren Essensraum aktiv mit und entwickeln durch das Erstellen eines Gemeinschaftsposters ein Gefühl von Zugehörigkeit, Mitverantwortung und Wertschätzung für die gemeinsame Esskultur. Dabei wird außerdem eine angenehme Atmosphäre geschaffen.

Detaillierte Anleitungen zur Umsetzung von Ernährungsbildung mit Kindern findest du hier:





# Strukturelle Verankerung von Nachhaltigkeit

## Nicht alles auf einmal – aber gemeinsam Schritt für Schritt.

Nachhaltigkeit ist ein gemeinsamer Weg und dabei lernen wir kontinuierlich voneinander. Regelmäßige Reflexion, Austausch, Feedback und Verbesserungen wo es nötig ist,

helfen sowohl personelle als auch finanzielle Ressourcen so effizient wie möglich zu nutzen und die Kitas und weitere Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit Schritt für Schritt noch zukunftsfähiger zu gestalten. Dabei gibt es ein paar einfache Tools, die das zusätzlich erleichtern. Diese werden nachfolgend vorgestellt.

## NACHHALTIGKEITSZIELE DEFINIEREN UND MESSEN

Um einen Zielhorizont für eine positive Veränderung zu definieren, hilft es, sich gemeinsam im Team Ziele zu setzen.

Die SMART-Methode hilft dabei, Ziele so zu formulieren, dass sie verständlich, erreichbar und überprüfbar sind. Jeder Buchstabe steht dabei für ein Kriterium:

- **S WIE SPEZIFISCH:** Das Ziel soll eindeutig und klar beschrieben sein.
- **M WIE MESSBAR:** Es soll erkennbar sein, woran man merkt, dass das Ziel erreicht wurde.
- **A WIE ATTRAKTIV:** Das Ziel soll motivierend und sinnvoll formuliert sein.
- **R WIE REALISTISCH:** Es muss im Rahmen der Möglichkeiten umsetzbar sein.
- **T WIE TERMINIERT:** Es soll ein klarer Zeitrahmen oder ein konkretes Datum festgelegt werden.

### Beispiel in der Kita:

**STATT:** Wir wollen Kindern saisonales Essen näherbringen.

**BESSER:** Wir wollen dreimal im Jahr/Gruppe einen Zubereitungstag mit einem typisch saisonal begrenzten Obst/Gemüse durchführen; bei einem dieser Tage werden Eltern eingeladen. Welches Obst oder Gemüse besprochen wird, entscheiden die Kinder gemeinsam aus fünf vorgegebenen Möglich-

keiten. Die Maßnahmen finden im Zeitraum nach Karneval und vor Weihnachten statt.

Um den Einstieg zu erleichtern, hier **EINIGE IMPULSFRAGEN FÜR DAS NÄCHSTE TEAM MEETING:**

- Was machen wir schon nachhaltig, vielleicht ohne es zu merken?

- Wo könnten wir mit wenig Aufwand viel Wirkung erzielen?
- Wie können wir Kinder in Entscheidungen mit einbeziehen?
- Was wünschen wir uns selbst für die Zukunft unserer Kita?
- Wie können wir Eltern stärker einbinden?
- Welches Projekt würde uns selbst Spaß machen?

## ANPASSUNG UND WEITERENTWICKLUNG DES KONZEPTS

Um all das Erlernte auch für Anpassungen, Optimierungen und nicht zuletzt den Austausch untereinander und mit anderen Einrichtungen zu nutzen, eignet sich der PDCA-Zyklus.

Es handelt sich um ein einfaches Modell für kontinuierliche Verbesserung und ist dadurch besonders geeignet für die Weiterentwicklung pädagogischer Prozesse.

- **P WIE PLAN (PLANEN):** Ziel und Maßnahmen werden überlegt und vorbereitet (SMART-Methode)
- **D WIE DO (TUN):** Die geplanten Schritte werden im Alltag umgesetzt.
- **C WIE CHECK (ÜBERPRÜFEN):** Es wird geschaut, was gut funktioniert hat und was nicht.
- **A WIE ACT (ANPASSEN):** Es werden Anpassungen vorgenommen oder neue Maßnahmen beschlossen.

### Beispiel in der Kita:

Ein neues Tisch-Konzept wird eingeführt (Plan), ein paar Wochen lang ausprobiert (Do), im Team und mit den Kindern besprochen und das Feedback gesammelt (Check) und bei Bedarf und nach Rücksprache im Team angepasst (Act).

- **PLAN:** Nur vier Kinder pro Tisch und Buffet statt Schüsseln auf den Tischen.
- **DO:** Das wird drei Wochen lang in einer Gruppe so umgesetzt.
- **CHECK:** Die Kinder möchten lieber größere Gruppen, das Büffet finden sie toll. Die Erzieher:innen stört das zusätzliche Umstellen der Tische bei der Zeitplanung.
- **ACT:** Büffet wird beibehalten, die Gruppen auf sechs Kinder vergrößert. Um den Mehraufwand durch das Umstellen aufzufangen, wird es zur pädagogischen Gemeinschaftsaufgabe mit den Kindern erklärt.



## ANSÄTZE ZUR VERANKERUNG VON GELEBTER NACHHALTIGKEITSKULTUR AUF TEAM- UND TRÄGEREBENE

In vielen Einrichtungen zeigt sich, dass das Thema Nachhaltigkeit bei Mitarbeitenden auf großes Interesse trifft, jedoch auch auf begrenzte Ressourcen, Zeitdruck und enorme Aufgabenfülle.

Kommt zum ohnehin bereits hohen Alltagsdruck noch Unsicherheit bei der Umsetzung der Maßnahmen dazu, führt dies oft dazu, dass nachhaltige Ansätze nicht dauerhaft integriert werden können.

**Damit sich nachhaltig etwas verändert, braucht es weniger „Mehr-Aufgaben“, sondern vielmehr einen kulturellen Wandel, der Raum für Entwicklung, Reflexion und Mitgestaltung eröffnet. Nachhaltigkeit muss nicht perfekt gelebt, sondern schrittweise gemeinsam entwickelt werden, im Tempo des Teams, praxisnah und mit konkretem Bezug zum pädagogischen Auftrag.**

Hier ein paar Ansätze, um die Wandlungsprozesse anzustoßen und den Mitarbeitenden die Einstiegsphase zu erleichtern:

### 1. LEITBILD UND STRUKTURELLE VERANKERUNG

- Nachhaltigkeit als Bildungsauftrag im Leitbild verankern
- Überarbeitung der Einrichtungskonzeption mit Bezugnahme auf ökologische, soziale und ökonomische Nachhaltigkeitsansätze
- Nachhaltigkeitsbeauftragten Mitarbeitenden ein festes Stundenkontingent einplanen, um gezielt Maßnahmen durchzuführen
- Regelmäßige Planung von Nachhaltigkeitsthemen im Jahreskreis (z. B. Projektwochen, Aktionstage)
- Nachhaltigkeit als festen Punkt in Dienstbesprechungen oder Konzeptionstagen einplanen

### 2. FORT- UND WEITERBILDUNG

- Team- oder Einzelfortbildungen im Bereich BNE anbieten
- Fachliche Unterstützung durch externe Partner oder Gastvorträge (z. B. Umweltbildung, Ernährungsberatung, Fairtrade-Initiativen)
- Regionale Bildungsnetzwerke und Kooperationspartner einbinden

### 3. AUSTAUSCH UND TEAMKULTUR

- Teamintern Raum für Austausch über gelungene Praxis, Bedenken und offene Fragen ermöglichen
- Einrichtungsübergreifend regelmäßig ein Jour-Fixe mit Kitaleitung, Nachhaltigkeitsbeauftragten und Trägervertreter:innen abhalten (z. B. vor Weihnachten als Neujahrsvorsatz oder vor dem Sommer als Thema für das nächste Kitajahr)
- Nachhaltigkeit als gemeinsame Entwicklung verstehen und den nötigen Raum bereitstellen
- Positive Erfahrungen im Team sichtbar machen und anerkennen
- Ausschreibung eines jährlichen Trägerinternen „Nachhaltigkeitspreises“ als Anerkennung für ein besonders gelungenes Projekt
- Teilnahme an Programmen und Auszeichnungen (z. B. FaireKITA, Klimafreundliche Kita, KITA21)

### 4. STEUERUNG DURCH TRÄGERSTRUKTUR

- Nachhaltigkeit als strategisches Ziel auf Trägerebene festlegen
- Rahmenbedingungen schaffen (z. B. Zeitkontingente, Budget für Projekte, Umbaumaßnahmen oder Fortbildungen)
- Nachhaltigkeit in Qualitätsentwicklungsprozesse mit einbeziehen

### 5. KOMMUNIKATION NACH AUSSEN

- Elternansprache nutzen, um nachhaltige Themen in die Familien zu tragen (z. B. Mitmachaktionen, Aushänge, Infos, Rezepte)
- Nachhaltige Maßnahmen transparent machen (z. B. auf der Pinnwand eine Nachhaltigkeitsecke einbauen, Projektwand gestalten, im Jahresrückblick, Newsletter, etc.)



# Fazit & Handlungsempfehlungen

Nachhaltigkeit in der Kita ist kein Zusatz, sondern eine Haltung, die den Alltag durchdringt. Manchmal erfolgt diese zaghaft, mal deutlich sichtbar, aber ein Grundsatz steht: Sie ist immer wirksam, denn Nachhaltigkeit wächst mit jedem kleinen Beitrag.

Die hier gesammelten Ideen, Texte und Konzepte zeigen, dass es keine Perfektion braucht, sondern den Mut, anzufangen. Im machbaren Tempo, mit Offenheit im Team und dem Vertrauen darauf, dass Nachhaltigkeit keine Zusatzaufgabe ist, sondern eine Kultur, die man gemeinsam aufbauen kann.

## ZENTRALE ERKENNTNISSE UND ERFOLGSFAKTOREN

Ein zentraler Punkt für die Etablierung von Nachhaltigkeit in Kitas ist die Integrationsfähigkeit in die bestehenden Alltagsroutinen.

Nachhaltigkeit in der Kita bedeutet nicht, zusätzliche Projekte zu schaffen, die das Team belasten. Vielmehr geht es darum, klein anzufangen und langsam und stetig weiter zu integrieren. Schon beim Basteln kann Müll getrennt oder beim Verlassen des Raumes gemeinsam mit den Kindern das Licht ausgeschaltet werden. Solche kleinen, regelmäßigen Schritte wirken langfristig stärker als große, einmalige Aktionen.

Eltern und das Umfeld sollten wenn möglich aktiv einbezogen werden. Sie können Materialspenden sammeln, bei kleinen Projekten wie dem Bau eines Hochbeets helfen oder eine Kochaktion begleiten. Solche Kooperationen erweitern die Möglichkeiten

der Kita, ohne die pädagogischen Fachkräfte zusätzlich zu belasten.

Um die Fortschritte sichtbar zu machen, ist es sinnvoll, Erlebnisse zu dokumentieren, ohne großen Mehraufwand mit Fotos oder Kinderzeichnungen. Am schwarzen Brett ausgehängt, zeigen sie den Eltern, was in der Kita stattfindet, und gibt vielleicht die eine oder andere Inspiration für zu Hause.

Schließlich ist es entscheidend, dass das Team realistische Ziele setzt. Es ist besser, ein Thema im Jahr sorgfältig zu begleiten, als viele halbherzig anzustoßen. Absprachen darüber, wer welche Interessen, Stärken und vor allem Kapazitäten hat, erleichtern die Umsetzung und sorgen dafür, dass Nachhaltigkeit ein fester, aber stressfreier Bestandteil des Kita-Alltags wird.

Der regelmäßige Austausch unter den Mitarbeitenden einer Kita aber auch innerhalb eines Trägers ist entscheidend für die erfolgreiche Umsetzung von Nachhaltigkeitsmaßnahmen. Nachhaltige Bildung lebt von gemeinsamer Reflexion, kreativen Ideen und der Bereitschaft, voneinander zu lernen. Wenn Fachkräfte ihre Erfahrungen teilen, entsteht ein gemeinsames Verständnis und eine kontinuierliche Weiterentwicklung der pädagogischen Arbeit.

Zudem fördert der Dialog das Teamgefühl und stärkt das Bewusstsein dafür, dass Nachhaltigkeit nicht das Engagement Einzelner ist, sondern ein gemeinsamer Auftrag, der nur im Miteinander langfristig Wirkung entfalten kann.

Dem Kitaträger kommt eine zentrale Verantwortung für die Etablierung und Umsetzung von Maßnahmen zur Nachhaltigkeitsförderung und Ernährungsbildung zu. Er schafft die strukturellen und organisatorischen Rahmenbedingungen, damit nachhaltiges Handeln im Alltag überhaupt möglich wird. Dazu gehören u.a. die Bereitstellung von Ressourcen, Fortbildungsangeboten und die Verankerung von Nachhaltigkeit im pädagogischen Konzept.

Nur wenn der Träger das Thema aktiv unterstützt und strategisch mitträgt, können die Mitarbeitenden Nachhaltigkeit langfristig und mit pädagogischem Mehrwert im Alltag umsetzen. So wird aus einer Idee eine gelebte Haltung, die das Selbstverständnis der gesamten Einrichtung nach innen und auch nach außen hin prägt.

## QUICK CHECK: 10 ERSTE HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR DEN EINSTIEG

- Kräuter im Topf anbauen und Kinder bei Tisch ernten lassen
- Wasser in Glaskaraffen mit Kräutern und Obst mischen und Wassertest-Theke anbieten
- Essensraum gemeinsam mit den Kindern dekorieren
- Ein Wunsch-Essen planen und vorbereiten
- Nachhaltigkeit regelmäßig in Teamsitzungen als TOP aufnehmen
- Checkliste „Was können wir verbessern?“ gemeinsam im Team erarbeiten
- Nachhaltigkeits-Ecke oder Wand gestalten
- Kindgerechte Gesprächsanlässe zum Thema im Alltag schaffen
- Naturmaterialien als Standard im Kreativbereich nutzen
- Tausch- oder Verschenke-Regal einführen

## LINKSAMMLUNG ZUR VERTIEFUNG UND BEZUGSQUELLEN



Baukasten von StErn-Kita: Hier findet sich alles – von Theorie-Merkblättern über Ideen für Aktionstage bis hin zum Essen und Gärtnern in der Einrichtung

### EINIGE AUSZÜGE AUS DEM BAUKASTEN:

Geschmacksbildung und Geschmacksentwicklung



Psychologie kindlichen Essverhaltens im pädagogischen Alltag



Grenzen des heutigen Ernährungssystems



Planetary Health Diet



Kitagärten



Der Ernährungsrat für Köln und Umgebung e.V. ist ein zivilgesellschaftlicher Akteur, der sich in die Kölner Politik einbringt. Unser Ziel ist die Entwicklung eines nachhaltig gerechten, effektiven und ökologischen Ernährungssystems in der Stadt. Wir sind ein beratendes Gremium, das eng mit der Kölner Stadtverwaltung kooperiert. In Ausschüssen zu verschiedenen stadtrelevanten Ernährungsthemen erarbeiten Expert:innen und engagierte Bürger:innen Programme und Projekte, die allen Kölner:innen eine gesunde und nachhaltige Ernährung ermöglichen sollen.

## IMPRESSUM

Stand: April 2026

Autorin: Bernadette Jochens

Redaktion: Carlotta Tonveronachi, Pia Quadt, Fiona Winz, Mirja Buckbesch

Gestaltung: Annette Wolter

Mit herzlichem Dank an die kooperierenden Kitas des SKM für den wertvollen Austausch und die Einblicke in die Praxis: SKM Bocklemünd, SKM Ostheim, SKM Vingst, SKM Bilderstöckchen

## HERAUSGEBER

Ernährungsrat für Köln und Umgebung e.V.

Neven-DuMont-Straße 14

50667 Köln

[www.ernaehrungsrat-koeln.de](http://www.ernaehrungsrat-koeln.de)

[info@ernaehrungsrat.koeln](mailto:info@ernaehrungsrat.koeln)

GEFÖRDERT DURCH DIE



Stiftung Umwelt  
und Entwicklung  
Nordrhein-Westfalen

Heidehof  
Stiftung

