



Projekt „Klima-Kita-Netzwerk Nachhaltiges Handeln zu Klimaschutz ausbauen und verstetigen“

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte „Energie und Klimaschutz auf der Spur: Mit Kindern forschen und entdecken“ am 26./27. April 2022 & 22. Juni 2022 in Wiesbaden

Referentinnen:

Susanne Schubert (Projektleitung), Sabrina Holthausen (Projektmitarbeiterin Klima-Kita-Netzwerk), Innowego – Forum Bildung & Nachhaltigkeit eG



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



1 Gesunde & nachhaltige Ernährung in der Kita – Was heißt das?

Wiesbaden, 26. April 2022

1 Gesunde und nachhaltige Ernährung in der Kita

	Gesunde Ernährung	Nachhaltige Ernährung
Grundgedanken	Gesunde Ernährung zielt auf den einzelnen Menschen – seine Gesundheit, sein Wohlbefinden ab.	Nachhaltige Ernährung umfasst das Individuum (insofern auch gesunde Ernährung), bezieht jedoch das Umfeld (lokal/global) mit ein.
Inhalt	Ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung heißt: Energiehaushalt und Stoffwechsel sind in Einklang. Körperliches Wohlbefinden wird erzeugt, indem der Körper mit ausreichend Energie, Vitaminen, Mineralien etc. für den Erhalt seiner Funktionen versorgt wird. So wird Fehlernährung vermieden.	Es geht darum, sich gesund zu ernähren, ohne die Umwelt unnötig zu belasten. Die Nahrungsmittel müssen also ökologisch und sozial gerecht produziert sein. Nachhaltige Ernährung bedeutet aber auch eine weltweit faire Verteilung der Nahrungsmittel – heute und morgen.

Tab. 1: Begriffe und Definitionen (eigene Darstellung/Schubert/Fritz 2015)

1 Gesunde und nachhaltige Ernährung in der Kita

- Ernährungsbildung ist ein lebenslanger biografischer Prozess. Kinder werden dabei unterstützt, ein eigenverantwortliche Ess- und Ernährungsweise zu entwickeln (vgl. D-A-CH-Arbeitsgruppe 2010).
- Essen und Ernährung sind stark mit der eigenen Identität und dem individuellen Konsumverhalten verbunden – bei Kindern, Familien, pädagogischen Fachkräften.

1 Gesunde und nachhaltige Ernährung in der Kita



Quelle: Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) beim BMEL: Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten. Gutachten, Berlin (2020)

1 Gesunde und nachhaltige Ernährung in der Kita

Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung

(nach v. Koerber et. al. 2012)

1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel
3. Regionale und saisonale Erzeugnisse
4. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel
5. Fair gehandelte Lebensmittel
6. Ressourcenschonendes Haushalten
7. Genussvolle und bekömmliche Speisen