



Gute
Kita
Praxis!

Silke Hubrig

ERNÄHRUNGSBILDUNG IM ALLTAG

Gesundheitsförderung
in der Kita ganz praktisch



IMPRESSUM

Titel

Gute Kitapraxis!

Ernährungsbildung im Alltag

Gesundheitsförderung in der Kita ganz praktisch

Autorin

Silke Hubrig

Umschlagmotive

Foto: © Anastasia_Panait – Shutterstock.com; Illustration: © Maria Skrigan – Shutterstock.com

Blume: © KatyaKatya – stock.adobe.com

Motive im Innenteil

Icons Glühbirne, Ausrufezeichen und „Mach mit“-Icon: © reeel – stock.adobe.com;

Illustrationen: alle von © Maria Skrigan – Shutterstock.com,

außer auf S. 11, S. 19, S. 89: © Mountain Brothers – Shutterstock.com

und S. 90, 91: © Anja Boretzki

Lektorat

Juliane Baumann

Druck

Athesia Druck GmbH, Bozen, IT



Verlag an der Ruhr

Mülheim an der Ruhr

www.verlagruhr.de

Geeignet für Kinder von 3–6 Jahren

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für den eigenen Gebrauch in der jeweils benötigten Anzahl. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autorin) haben wir für Sie als Service bereits mit eingedruckt. Diese Angaben dürfen weder verändert noch entfernt werden. Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Kein Verleih. Keine gewerbliche Nutzung.

Näheres zu unseren Lizenzbedingungen können Sie unter www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen/ nachlesen.

© Verlag an der Ruhr 2021

ISBN 978-3-8346-4791-7

INHALT

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 5 |
| 1. ERNÄHRUNGSBILDUNG IN DER KiTA – GRUNDLAGEN | 7 |
| „Essen und Trinken“ statt „gesunde Ernährung“ | 8 |
| Die Ernährungssituation von Kindern | 9 |
| Die Ernährungspyramide | 10 |
| Stoffe, die der Körper braucht | 13 |
| Was macht der Körper mit der Nahrung? | 17 |
| Essen ist mehr als Nährstoffe aufnehmen | 18 |
| Körperliche Gesundheit und psychisches Wohlbefinden | 20 |
| Geschlechterrollen und Essverhalten | 20 |
| Selbstreflexion: Ernähre ich mich gesund? | 22 |
| 2. ERNÄHRUNGSBILDUNG PRAKTISCH – IDEEN FÜR DEN KiTA-ALLTAG | 23 |
| Was sind Lebensmittel? | 24 |
| Kennenlernen der Ernährungspyramide | 29 |
| Getränke | 32 |
| Gemüse und Obst | 35 |
| Milch und Milchprodukte | 44 |
| Fleisch, Fisch und Eier | 48 |
| Getreide, Brot und Beilagen | 53 |
| Fette und Öle | 58 |
| Süßigkeiten | 60 |
| Das Frühstück in der Kita | 63 |
| Praxis-Ideen für das Kita-Frühstück | 67 |

INHALT

| | |
|--|-----------|
| Die Essenssituation kindgerecht gestalten | 70 |
| Auffälliges Essverhalten von Kindern einordnen | 73 |
| „Mmh, lecker!“ – Fachkräfte als Vorbilder | 74 |
| Kleinere Ernährungs-Projekte in der Kita | 75 |
| Elternabend: Für eine gesunde Ernährung sensibilisieren | 79 |
| Ein paar Worte zum Schluss | 85 |
| Hinweise zu Hygiene, Sicherheit und Allergien | 86 |
| Kopiervorlagen | 89 |
| Quellen- und Literaturhinweise | 92 |
| Register der Aktionen zur Ernährungsbildung in der Kita | 96 |

