

INFORMATIONEN FÜR KITAS
BILDUNGSBEREICH ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT
TEIL 2

Ernährung & BayBEP



Foto: iStock/monkeybusinessimages

Ernährung & BayBEP

Diese Leitsätze der Bayerischen Ernährungsstrategie haben Schnittmengen zu Bildungs- und Erziehungszielen wie sie der Bayerische Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen bis zur Einschulung – abgekürzt BayBEP – vorsieht.

Der Verband katholischer Kindertageseinrichtungen Bayern e.V. bringt im Folgenden ausgewählte Ziele des BayBEP (StMAS, IFP, BayBEP 2006, S. 293,295,299,374) in Verbindung mit den definierten Leitsätzen der Bayerischen Ernährungsstrategie. Eine kurze Erläuterung nimmt jeweils Bezug auf die praktische Umsetzung in den bayerischen Kitas.



Wissen über gesunde Ernährung erwerben

Ernährungsbildung ist ein Querschnittsthema. Kitas greifen es z.B. während des Freispiels auf, wenn Bilderbücher zum Thema gesunde Ernährung bereitstehen und Kinder sich untereinander und mit Erwachsenen austauschen. Auch bei Rollenspielen ergeben sich Gespräche über Einkaufen, Kochen und Lieblingsspeisen. Pädagogische Mitarbeitende geben Impulse und knüpfen an die Interessen der Kinder an. Eine gute Gelegenheit für solche Gespräche sind die Essenssituationen selbst.



Foto: iStock/Monkeybusinessimages

Essen als Genuss mit allen Sinnen erleben

In Kindertageseinrichtungen erleben Kinder Gemeinschaft und Partizipation, auch beim Essen. Sie freuen sich über schmackhafte Gerichte und probieren oftmals unbekannte Lebensmittel – eventuell nicht sofort, aber mit der Zeit und wenn sie sehen, was anderen schmeckt. Kitas achten darauf ein vollwertiges Angebot an Lebensmitteln zur Verfügung zu stellen, aus dem Kinder auswählen können.



Foto: iStock/Monticello

Wissen zu Produktion, Beschaffung, Zusammenstellung und Verarbeitung von Lebensmitteln erwerben

Je nach Alter und persönlichen Interessen wollen Kinder bei bestimmten Lebensmitteln erfahren, wo diese herkommen bzw. wie sie hergestellt werden. Themen und Fragen lauten beispielsweise: Wo und wie wachsen Kartoffeln, Zucchini, Birnen? Welche Lebensmittel entstehen regional in Bayern und welche werden aus weit entfernten Ländern geliefert? Wie lässt es sich in der Kita/zu Hause vermeiden, Lebensmittel wegzuerwerfen?



Foto: Bettina Bischoff

Erfahrungen mit Zubereitung von Speisen (kochen, backen) sammeln

Selbst zubereitete Speisen zu essen, ist interessant und macht vielen Kindern Freude. Sie genießen es, anderen das Ergebnis ihrer Arbeit zu zeigen, selbst zu probieren und andere kosten zu lassen. Sie sind stolz auf ihr Wissen und neuerworbene praktische Fähigkeiten. Werden sie bei Planung und Einkauf einbezogen, sammeln Kinder wichtige Erfahrungen zur Auswahl von gesunden, regionalen, saisonalen Lebensmitteln, zur Mengenplanung und zu fairen Preisen für Produzenten.

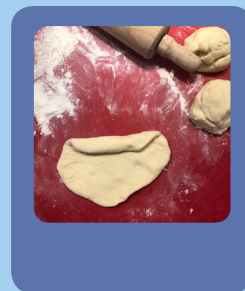


Foto: Alexa Glawogger-Feucht

Unterscheiden lernen zwischen Hunger und Appetit



Kindertageseinrichtungen begleiten Kinder dabei, reflektiert mit Appetit und Lust auf bestimmte Lebensmittel umzugehen und diesen von Hunger zu unterscheiden, der sich bemerkbar macht, wenn der Körper neue Energie benötigt. Vielen Kitas ist wichtig, dass bei Appetit auf süße, salzige und übermäßig fettthaltige Lebensmittel Maß gehalten wird. Meist dürfen die Kinder jederzeit auf Obst und Gemüse zugreifen.



Foto: iStock/Monticello

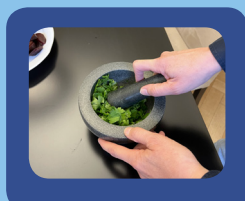
Bereitschaft zu umweltbewusstem Handeln entwickeln

Bereits die Auswahl von Lebensmitteln und der Umgang mit diesen kann einen Beitrag zu Klimaschutz und Biodiversität leisten. Kinder erleben dadurch in der Kindertageseinrichtung, dass umweltbewusstes Handeln unkompliziert sein kann.



Foto: freepic KI

Ernährung mit ökologischen Lebensmitteln



Kindertageseinrichtungen sensibilisieren für die Zusammenhänge in heimischen Ökosystemen und achten bei der Verpflegung der ihnen anvertrauten Kinder auf bioregionale Zutaten.



Foto: iStock/Monticello

Schonender und sensibler Umgang mit Lebensmitteln

Lebensmittel sind wertvoll, deshalb wird in der Kita bei jeder Mahlzeit damit sorgsam umgegangen. Die Kinder werden dabei begleitet, sich nur so viel zu nehmen, wie sie essen möchten und es wird die Gelegenheit geboten nachzunehmen, damit nichts oder nur wenig weggeworfen werden muss. Kinder lernen somit aufeinander zu achten und zu teilen.



Foto: freepic KI



Der Bayerische Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen

Bayerische Ernährungsstrategie

Die folgenden Leitsätze stehen laut dem Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus für ein ganzheitliches Verständnis von Ernährung.



GESUND LEBEN

Einen aktiven und gesundheitsfördernden Lebensstil in Bayern unterstützen – mit mehr Wissen, guten Rahmenbedingungen und passenden Angeboten für alle.



KLIMA SCHÜTZEN

Eine klimaverträgliche Ernährung unterstützen – mit Fokus auf regionale und saisonale Produkte sowie kurze Wege.



WERTSCHÄTZEN STATT VERSCHWENDEN

Lebensmittelverschwendung auf allen Ebenen vermeiden – vom Anbau bis zum Haushalt durch Aufklärung, Wertschätzung und kluge Prozesse.



REGIONAL STÄRKEN

Regionale und bioregionale Wertschöpfungsketten fördern – um Versorgungssicherheit zu stärken und regionale Identität zu bewahren.



ZUKUNFT GESTALTEN

Ein resilientes und zukunftsfähiges Ernährungssystem aufbauen, das flexibel auf Krisen reagieren kann und soziale Teilhabe ermöglicht.



BAYERN GENIEßEN

Spezialitäten, Qualität und Handwerkskunst begleiten – denn Essen ist auch Kultur, Identität und Lebensfreude.



Broschüre Ernährungsstrategie für Bayern



www.kath-kita-bayern.de – Ernährung