

„Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu Essen.“



# Ernährungsbildung für Kinder

## Lebensmittel entdecken mit allen Sinnen

Workshop bei der Sommerkonferenz der Berliner Ernährungsstrategie

10.06.2022

# Unser Workshop heute: Ablauf

- **Was macht die Sarah Wiener Stiftung?**
  
- **Praktische Ernährungsbildung für Kinder**
  - Drei Säulen der praktischen Ernährungsbildung
  - Unser pädagogischer Ansatz
  
- **Wie lernen Kinder essen?**
  
- **Praxisübung: Lebensmittel entdecken mit allen Sinnen**

# Was macht die Sarah Wiener Stiftung?



## Wir leben den Traum, dass jedes Kind gut isst.

Dass jedes Kind vielfältig, gesund und genussvoll essen und kochen lernt – ungeachtet der sozialen Herkunft.



Dass jedes Kind eine wertschätzende Haltung gegenüber Lebensmitteln, ihrer Herkunft und Herstellung entwickelt.



Dass jedes Kind erkennt, wie sich unser Einkaufen und Essen auf die Gesundheit von Mensch, Tier und Boden auswirkt.



# Unsere bundesweite Stiftungsarbeit basiert auf mehreren Säulen



## Initiative Ich kann kochen!



### Basis

Fortbildungen und  
Online-Lernangebote  
für päd. Fach- und Lehrkräfte  
in Kita & Grundschule



### Familien- küche

Website mit  
Rezepten und  
Videos, News-  
letter, für  
Eltern/Familien

## Projekte Bauernhoffahrten

Meinem Schulessen  
auf der Spur!  
*[RIGE]*

Raus auf den  
Biobauernhof!  
*[DKJS]*

Mein Tag auf dem  
Biobauernhof!  
*[Kita-Projekt]*

„Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen.“



# Die kostenfreien Stiftungsangebote für Pädagog:innen in Kitas und Grundschulen umfassen vier Bausteine



- Seit 2007 hat die Stiftung mehr als 2750 Fortbildungen mit rund 28.000 pädagogischen Fach- und Lehrkräften bundesweit umgesetzt (bei Ich kann kochen!)
- Angebot von rund 40 Fortbildungen pro Monat
- Online- und Präsenzformate werden durchgeführt von erfahrenen Trainer:innen



- Online-Portal mit über 250 kostenfreien Materialien: Rezepte, Hygieneinformationen, Lebensmittelwissen, Anregungen zur Elternarbeit etc.
- Über 10.000 aktive Nutzer:innen
- Webinare und Selbstlernmodule zu ausgewählten Themen



- Neue, digitale Plattform [www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de): Wissen, Tipps und Tricks rund ums Essen lernen & Kochen & Genießen mit Kindern für Familien
- Zur Weitergabe von Pädagog:innen an Familien, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen und beide Settings miteinander zu verbinden



- Mehr als 1100 durchgeführte Tagesfahrten für Kinder zu Bio-Betrieben deutschlandweit
- Konzeption und Sicherstellung von qualitätsgeprüften Tagesprogrammen auf den Betrieben
- Materialien für Vor- und Nachbereitung von Tagesfahrten für Pädagog:innen
- Online-Anmeldesystem und Transportorganisation

## Nachhaltige Verankerung einer gesundheitsbewussten Ernährung.

### Ich kann kochen! unterstützt Kitas und Schulen durch:

- Wissensvermittlung und Kompetenzförderung für Erzieher:innen und Pädagog:innen
- Anleitungen zum Kochen mit Kindern und Ideen für kindgerechten Umgang mit Lebensmitteln
- Unterstützungsangebote zur nachhaltigen Umsetzung und Qualitätssicherung
- Anregungen zur Veränderung der Rahmenbedingungen in den Einrichtungen



Kinder lernen in Kita und Schule

aktiv  
kochen

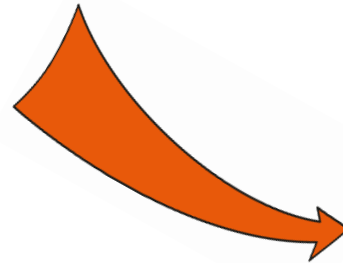
informiert  
und  
genussvoll  
essen

sich selbst-  
bestimmt  
und  
vielseitig  
ernähren

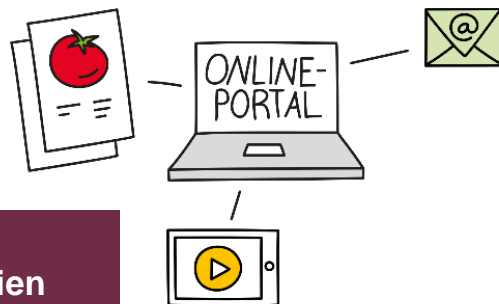
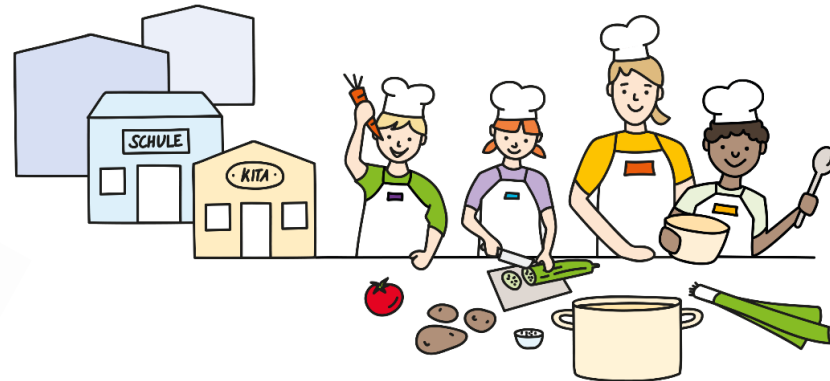
nachhaltig  
„besser  
essen“

# So funktioniert Ich kann kochen!

**Einstiegs- und Aufbaufortbildung**  
vor Ort und online durch engagierte und  
kompetente Trainer:innen

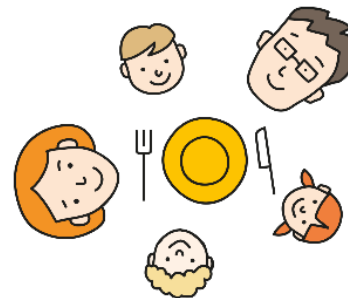


**Finanzielle Starthilfe**



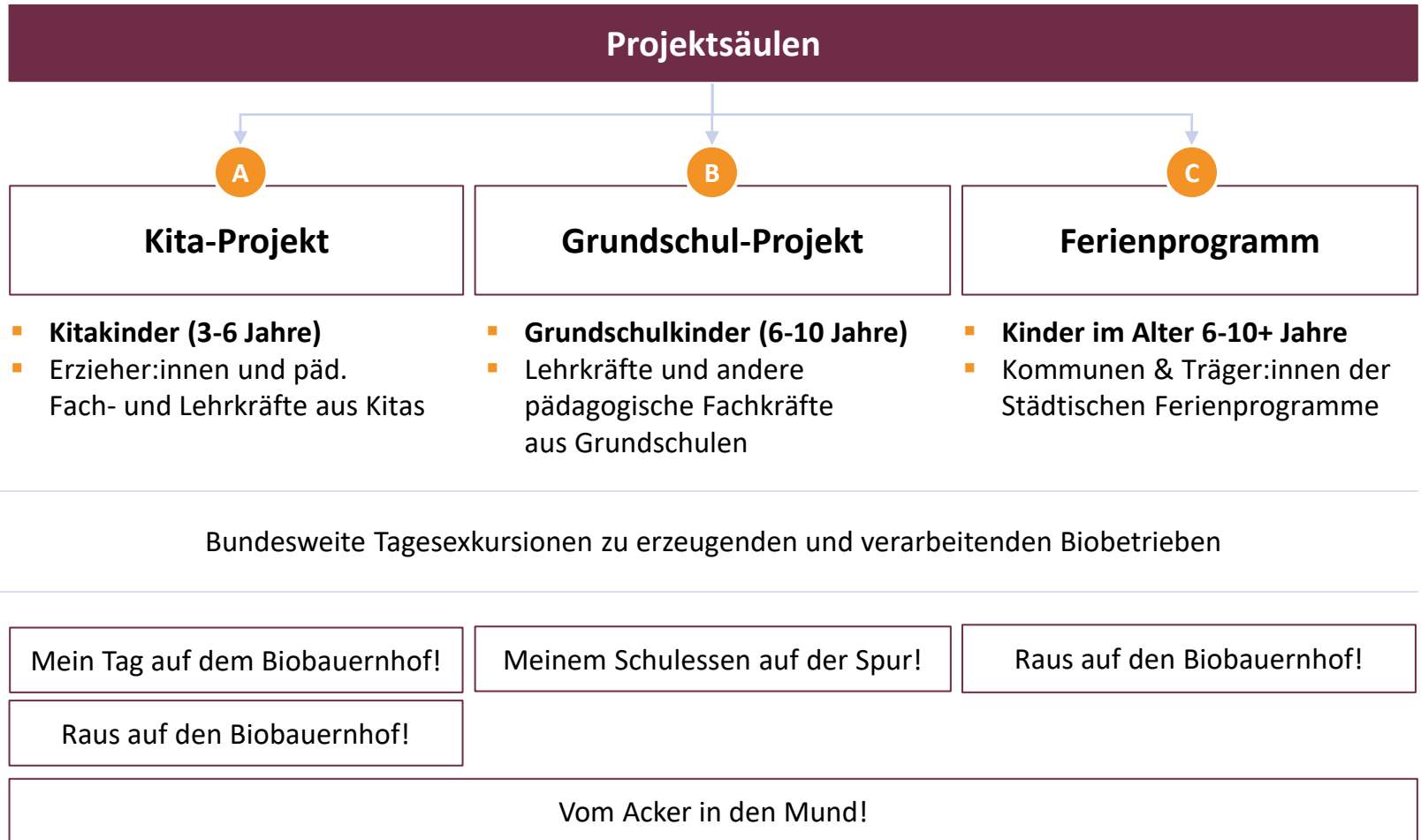
**Praxisnahe  
Bildungsmaterialien  
und Lernangebote**

**Gestärkte Fachkräfte begeistern  
Kinder und Familien**



**Alle Angebote  
sind kostenfrei!**





# Praktische Ernährungsbildung

# Schritt für Schritt zum gesundheitsfördernden Essverhalten – vom Acker bis in den Mund



## Lebensmittel

- Was wächst?
- Wann?
- Wo?



## Kochen

- Hygiene
- Organisation
- Handwerk
- Aufräumen



## Esskultur

- Tisch decken
- Tischrituale
- Gemeinsam essen und genießen
- Wertschätzen



**Lern- und Wirkungsziele  
der praktischen Ernährungsbildung  
für Kinder**

## Vermittlung praktischer Kompetenzen

- Gemeinsame Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel
- Tischdecken und Aufräumen
- Gemeinsames Essen

## Lernen mit Genuss und allen Sinnen

- Raum für Reflexion und Genuss durch Verkostungen, Sinnesübungen, gemeinsame Tischgespräche
- Pädagogisch begleitetes und selbstständiges Kochen als zentraler Faktor des Lernprozesses der Kinder
- Sinnliche Erfahrungen, Herantasten und probieren in positiv begleiteter Atmosphäre: Kinder können eine Beziehung zu ihrem Essen aufbauen und ihren Geschmack entwickeln



## Ich kann kochen! – und will es auch

- Kind als selbstständig handelndes Individuum mit seinen psychologischen Grundbedürfnissen im Zentrum
- Raum schaffen für Selbstwirksamkeit, intrinsische Motivation und das Herausbilden einer eigenen Haltung

Lern- und Wirkungsziele  
der praktischen Ernährungsbildung  
für Kinder

# Wie lernen Kinder essen?



# Einflussfaktoren auf die Entwicklung des Essverhaltens

## Kinder lernen Essen

Inhalt dieses Kapitels nach Edith Gätjen<sup>1</sup>

Geschmacksentwicklung/  
Kultur

Evolution/  
Genetik

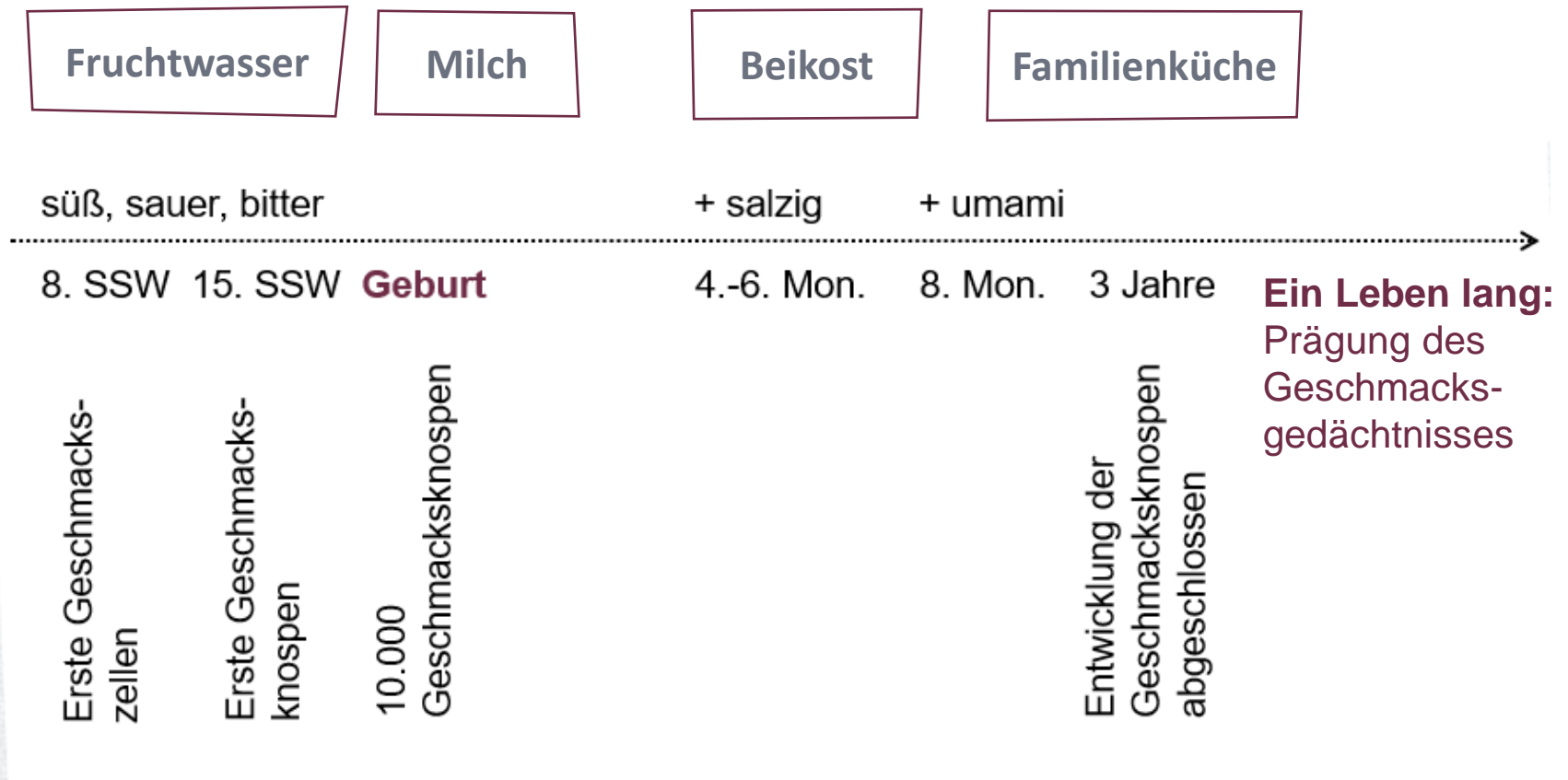
Beziehung

Erfahrung

Erziehung

# So lernen Kinder essen

## Geschmacksentwicklung und Kultur



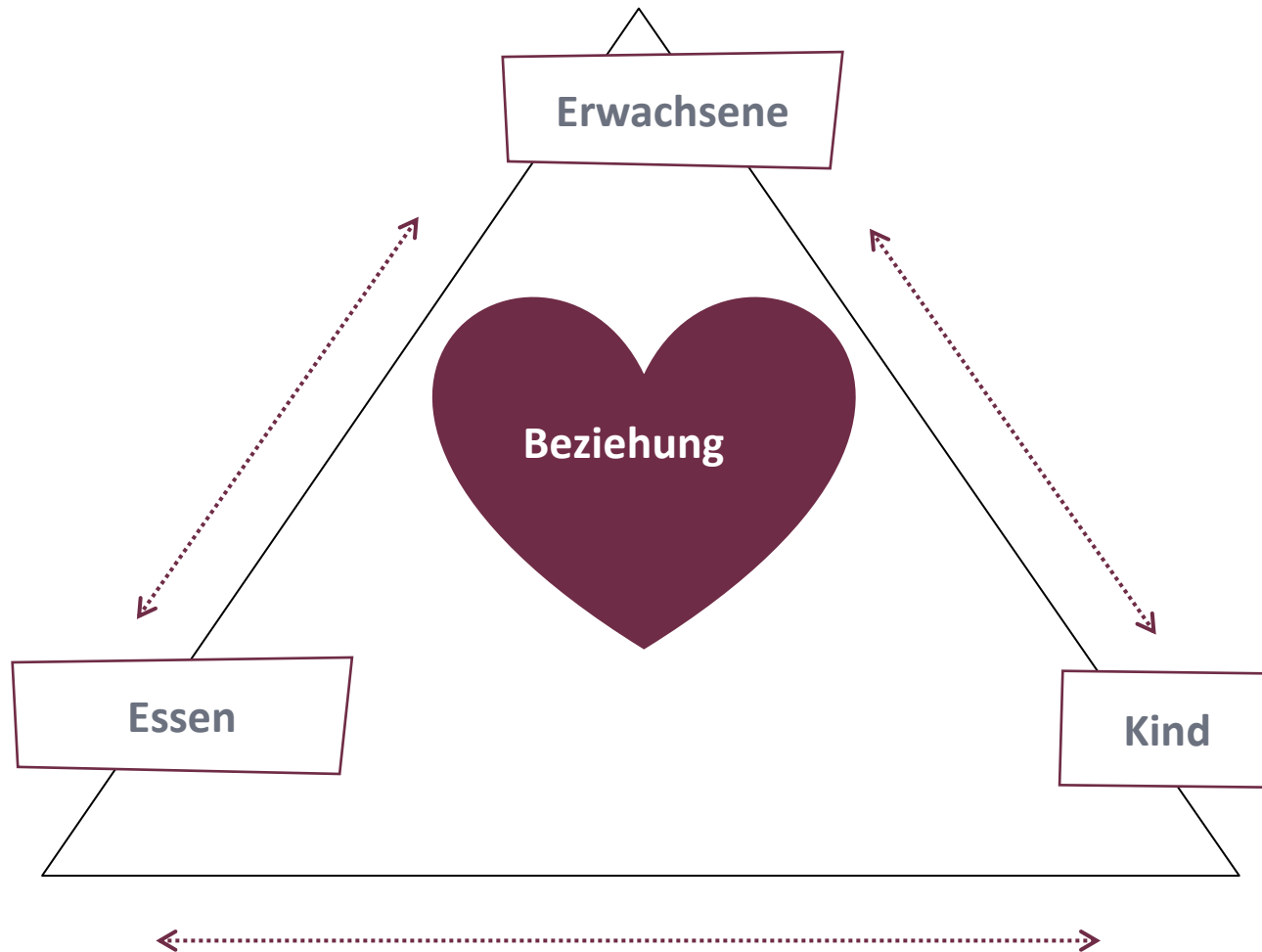
# So lernen Kinder essen

## Evolution und Genetik

- Ich liebe Süßes.
  - Ich lehne Saures und Bitteres ab.
  - Ich liebe Salziges.
  - Ich brauche konzentrierte Energie.
- 
- Ich verlasse mich auf meine Eltern. (bis 24. Monat)
  - Ich habe Angst vor Unbekanntem. (bis 36. Monat)
  - Ich verlasse mich auf mich selbst. (Ab 24. Monat)
  - Ich mag plötzlich das Essen nicht mehr.

# So lernen Kinder essen

## Beziehung



# So lernen Kinder essen Erfahrungen



- Positive Erlebnisse fördern
- Wiederholte Kontakte ermöglichen
- Alle Sinne mit einbeziehen

# Erfahrungen ermöglichen

*„Bei Ich kann kochen! finde ich besonders gut, dass wir mit Werkzeugen arbeiten dürfen. Ich habe gelernt mit dem Messer umzugehen und Sachen in Stücke zu schneiden.“*



**Felix, 9 Jahre,  
Hort der 8. Grundschule Dresden**



# Praxisübung

## Sinnesübung Kräuter



# Lebensmittel entdecken mit allen Sinnen



- Sehen
- Tasten
- Riechen
- Hören
- Schmecken

Kindern Erfahrungen ermöglichen

## Bildungsmaterialien

### Sinnesübungen



### Online-Lernmodul





## Zeit für Fragen



Alle Fotos, Illustrationen und Abbildungen stammen von der Sarah Wiener Stiftung bis auf folgende Ausnahmen:

Titel: Thomas Ladenburger

Folien 3, 5, 7 (Foto: 1, 3, 4), 12 (Foto: 2, 3), 14, 16,17, 19, 29, 22: Sarah Wiener Stiftung | photothek

## Quellen:

S. 6 [1] Die Inhalte des Kapitels „So lernen Kinder Essen“ auf den Folien 6-12 sind erarbeitet von Edith Gätjen. Hintergrundartikel: Gätjen, E. (2020). Wie Kinder Essen erleben und erlernen. Ernährung & Medizin, Vol. 35 Nr. 02. Stuttgart: Thieme, S. 81–89.

## Weitere Informationen zum Thema:

Ellrott T. (2013): Psychologische Aspekte der Ernährung. Diabetologie 8, R57-R70. Stuttgart: Thieme.