

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	<b>5</b>
<b>1. ERNÄHRUNGSBILDUNG IN DER KITA - GRUNDLAGEN</b> .....	<b>7</b>
„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
<b>2. ERNÄHRUNGSBILDUNG PRAKTISCH - IDEEN FÜR DEN KITA-ALLTAG</b> .....	<b>23</b>
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
<b>Ein paar Worte zum Schluss .....</b>	<b>85</b>
<b>Hinweise zu Hygiene, Sicherheit und Allergien .....</b>	<b>86</b>
<b>Kopiervorlagen .....</b>	<b>89</b>
<b>Quellen- und Literaturhinweise .....</b>	<b>92</b>
<b>Register der Aktionen zur Ernährungsbildung in der Kita .....</b>	<b>96</b>