



### DURCHFÜHRUNG

Denise Reymann  
(Dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin VDOE)

### ZIELE

- Kinder lernen verschiedene Obst- und Gemüsesorten kennen sowie die Vorteile von Wasser als Durstlöscher. Kindgerecht wird die Theorie gesunder Ernährung anhand der Ernährungspyramide erläutert.
- Das pädagogische Personal lernt das Konzept der optimierten Mischkost sowie die Besonderheiten der altersgemäßen Ernährung und Ernährungserziehung kennen. So sind sie in der Lage, das Ernährungsangebot zum Frühstück oder Vesper zu optimieren. Sie können das Essen in der Einrichtung bewerten und Verbesserungen einbringen.
- Den Eltern werden die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung und Ernährungsempfehlungen zur Vorbeugung von Allergien näher gebracht.

### INHALT

#### Kinder:

Einheit 1: Weg der Nahrung durch den Körper und Funktion der Verdauungsorgane

Einheit 2: Ernährungspyramide

Einheit 3: Herstellung eines gesunden Pausenbrotens

Einheit 4: Vielfalt von Obst und Gemüse, Getränke

Einheit 5: Tricks der Werbung

Die Wissensvermittlung zu den unterschiedlichen Einheiten erfolgt in Form von Experimenten, Übungen und Spielen z.B. Bodenplakate, Bau einer Ernährungspyramide, Schmeckproben, Fühltafeln, Riechflaschen und Sehrätsel.

#### Pädagogisches Personal:

Grundlagen der gesunden Kinderernährung, DGE Standards, Bewertung der Speisepläne, Beispiele für ein gesundes Frühstück/Vesper

#### Eltern:

Empfehlungen zu einer gesunden Ernährung (Elternabend)

**Hinweis:** Eine Einheit setzt sich immer aus einem Theorie- sowie einem Praxisteil zusammen. Die Einheiten bauen aufeinander auf.

### ZIELGRUPPE

Kindergartenkinder im Vorschulalter von 5 - 6 Jahren, Pädagogisches Personal, Eltern

### VORAUSSETZUNGEN

Raum mit Tischen und Stühlen

### DAUER

8 Einheiten (à 45 Minuten)