



Pink Apfel  
NUTRITION

# Ernährungsbildung -Grundlagen der Entwicklung des Essverhaltens am Bsp. Kita-

Warum essen wir dieses und jenes?

Tradition, Kultur

Gewohnheiten

Seele

Soziales

Angebot

Gesundheit

Aussehen

Verträglichkeit im Hinblick auf Allergien und Krankheiten

**Einflussfaktoren**

Psychologischer Herkunft

Physiologischer H.

Ökologischer H.

Soziokultureller H.

Ökonomischer H.



**Der Geschmack, ein  
bedeutender Faktor**

Präferenzen

Prägung während und nach der Schwangerschaft (Stillen)

Evolutionstheorien

**Innen- und Außenreize**

Angeborene Bedürfnisse um zu Überleben und Faktoren wie Kultur, Zeiten und Regeln (Erfahrungen und Einstellungen) prägen das Kind mit der Zeit.

## Warum Ernährungsbildung (Kita)?

Vielen Kindern fehlt es an Mikronährstoffen, die essentiell zur Gesundheit und Entwicklung beitragen. Im Gegenzug werden Süßigkeiten, industrielle Nahrung und Fleisch überkonsumiert.

Im Kindergarten erleben Kinder abwechslungsreiche/ bunte Mahlzeiten (Fokus auf Genuss und Geschmack) und das in einer Gruppe. Praktische Fertigkeiten und Kompetenzen werden unter anderem nebenbei noch geschult.

Schulung der motorischen Fähigkeiten, der Sinne, der Sprache, des Sozialverhaltens und der Wertschätzung von Nahrungsmitteln.

Erzieher nehmen hier Vorbildfunktion ein, wenn es um Regeln, Kommunikation und Genuss geht.

*Dies ist eine kleine Übersicht, was in die Ernährungsbildung im Kindergartenumfeld einfließen sollte. Hier lassen sich individuell gestaltete Vorträge schwerpunktartig zusammenstellen.*