

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

**Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort**

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 7  
Titel: Nachhaltige und gesunde Ernährung: Der Mensch isst Natur (2 S.)

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)  
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach  
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377  
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>

## Im Fokus: Nachhaltige und gesunde Ernährung: „Der Mensch isst Natur“

Was wir essen und wie wir es zubereiten, beeinflusst unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Aber es wirkt sich noch viel umfassender aus.

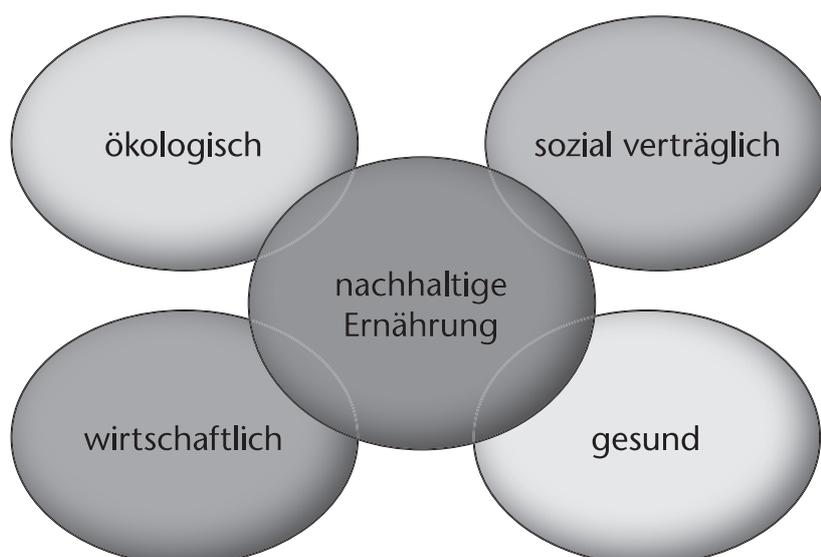
Denn was und wie unsere Lebensmittel produziert und zubereitet werden, stellt eine erhebliche Belastung unserer Ökosysteme dar. In Deutschland werden bis zu 20 Prozent der schädlichen Treibhausgase durch die Nahrungsmittelherstellung erzeugt.

Weitere Belastungen sind:

- zunehmende Schadstoffbelastung der Umwelt
- steigende Temperaturen
- Zerstörung der Ozonschicht
- globaler Klimawandel
- Waldschwind durch Abholzung
- Bodenzerstörung durch Erosion, Verdichtung, Versalzung
- Wasserknappheit und Wassermangel
- Artenschwind bei Pflanzen und Tieren, Überfischung der Meere
- Veränderungen der Kulturlandschaft

In Kindertagesstätten gehört damit nicht allein die gesunde, also vitamin- und ballaststoffreiche, Mischkost in das Konzept gesunder Ernährung. Im umfassenden Sinn sollen sich Einrichtungen als „**Orte für Nachhaltigkeit**“ verstehen, in denen die Kinder am Beispiel gelebter nachhaltiger Ernährung lernen, welcher Ernährungsstil in Zukunft angesagt und notwendig ist.

Dabei bedeutet nachhaltige Ernährung, dass wir uns so ernähren, dass alle gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Auswirkungen unseres Ernährungsstils möglichst positiv sind.



Welche Möglichkeiten haben Sie in Ihrer Einrichtung, einen nachhaltigen Ernährungsstil umzusetzen?

Einige Schritte zur nachhaltigen Ernährung können Sie in Ihrer Einrichtung vergleichsweise leicht gehen.

- ⊙ Es gibt – auch im Discounter nebenan – vermehrt Lebensmittel wie z.B. Orangensaft, Schokolade, Bananen, Tee etc. aus anerkannt fairem Handel. „Faire“ Lebensmittel sind durch ein Siegel gekennzeichnet. 
- ⊙ Geben Sie auch in Ihrer Kita-Küche regionalen und saisonalen Lebensmitteln den Vorzug. Sie vermeiden so aktiv Treibhausgase.
- ⊙ Nehmen Sie gering verarbeitete, also frische Lebensmittel! Stark vorverarbeitete Lebensmittel enthalten in der Regel viel zu viel Zucker, Salz und Fett. Außerdem wurden Ressourcen wie Energie und Wasser etc. für sie verbraucht.
- ⊙ Ökologisch wertvolle Nahrungsmittel haben ihren Preis. Bedenken Sie, dass billige Lebensmittel durch ihren Preis nicht die tatsächlichen Produktions- und Folgekosten widerspiegeln.
- ⊙ Mit pflanzlichen Bioprodukten betreiben Sie aktiv Umweltschutz.
- ⊙ Reduzieren Sie in Ihrer Einrichtung den Verzehr von Fleisch. Einerseits essen wir alle zu viel Fleisch – auch bei Kindern ist der Fleischverzehr bereits sehr hoch –, andererseits benötigt die Produktion von Fleisch enorm viele Ressourcen wie Wasser, Futtermittel, Flächenverbrauch.
- ⊙ Überprüfen Sie, ob vielleicht zu viele Lebensmittel weggeworfen werden. Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie die Verzehrsmengen besser anpassen können.
- ⊙ Fangen Sie mit einzelnen Lebensmitteln an! Sprechen Sie mit Ihrem Team und den Eltern über Ihre Ideen und diskutieren Sie, wie Sie diese umsetzen können. Sicherlich gibt es noch weitere Ideen auch vonseiten der Kinder.

(HSH)