



# ***Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten***

**Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und  
Verbraucherschutz,**

**13. Juni 2024**

**Abschlussveranstaltung des STErnE-Projekts  
Prof. Dr. Ute Bender**

**Pädagogische Hochschule Freiburg**

**Lehramt Ernährung & Konsum  
B.Sc. Gesundheitspädagogik**



## Zentrale Fragen des Vortrags

**1. Warum ist Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten so wichtig?**

**2. Wie kann Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten gelingen?**

**3. Warum braucht Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten professionell agierende und reflektierende Erzieher\*innen?**

# 1. Warum ist Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten so wichtig?

**Biologische Mechanismen,  
genetische Dispositionen  
Perinatale Prägungen**  
(= prä- und postnatale Prägungen)

**Kognitive Prozesse**  
(Wissen, Erfahrungen)  
**Einstellungen und Wertungen**  
(kognitive, emotionale, verhaltensbezogen)

**Ess- und  
Ernährungs-  
verhalten**

**Lernprozesse/Gewöhnungsprozesse:**  
- Konditionierung  
- Reiz-Reaktionslernen  
- *Lernen am Modell - Nachahmung*

**Emotionale und Geschmacks-  
Dispositionen**

**Lernumgebungen,  
soziales, kulturelles und politisches Umfeld**

# 1. Warum ist Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten so wichtig?

## *Wie lernen Kinder essen und trinken?*

The golden age  
(bis zum Alter von  
2-3 Jahren)

The picky and/or  
neophobic eater  
(Alter: 2-3 Jahre  
bis 6 Jahre)

The curious,  
autonomous eater  
(framed by parental  
practices) (Alter: 7 bis  
11 Jahre)

# 1. Warum ist Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten so wichtig?

## Wie lernen Kinder essen und trinken?

The golden age  
(bis zum Alter von  
2-3 Jahren)

Kinder lernen

- was
- wie
- wie viel

sie essen.

The picky and/or  
neophobic eater  
(Alter: 2-3 Jahre  
bis 6 Jahre)

The curious,  
autonomous eater  
(framed by parental  
practices) (Alter: 7 bis  
11 Jahre)

Möglicherweise  
als  
Schutzfunktion;  
Verhalten geht  
einher mit  
kognitiver  
Entwicklung;  
*individuelle  
Geschmacks-  
prägungen  
entstehen*

Wie lerne

ken?

The golden age  
(bis zum Alter von  
2-3 Jahren)

The picky and/or  
neophobic eater  
(Alter: 2-3 Jahre  
bis 6 Jahre)

The curious,  
autonomous eater  
(framed by parental  
practices) (Alter: 7 bis  
11 Jahre)

# 1. Warum ist Ernährungsbildung in Kita und Kindergärten so wichtig?

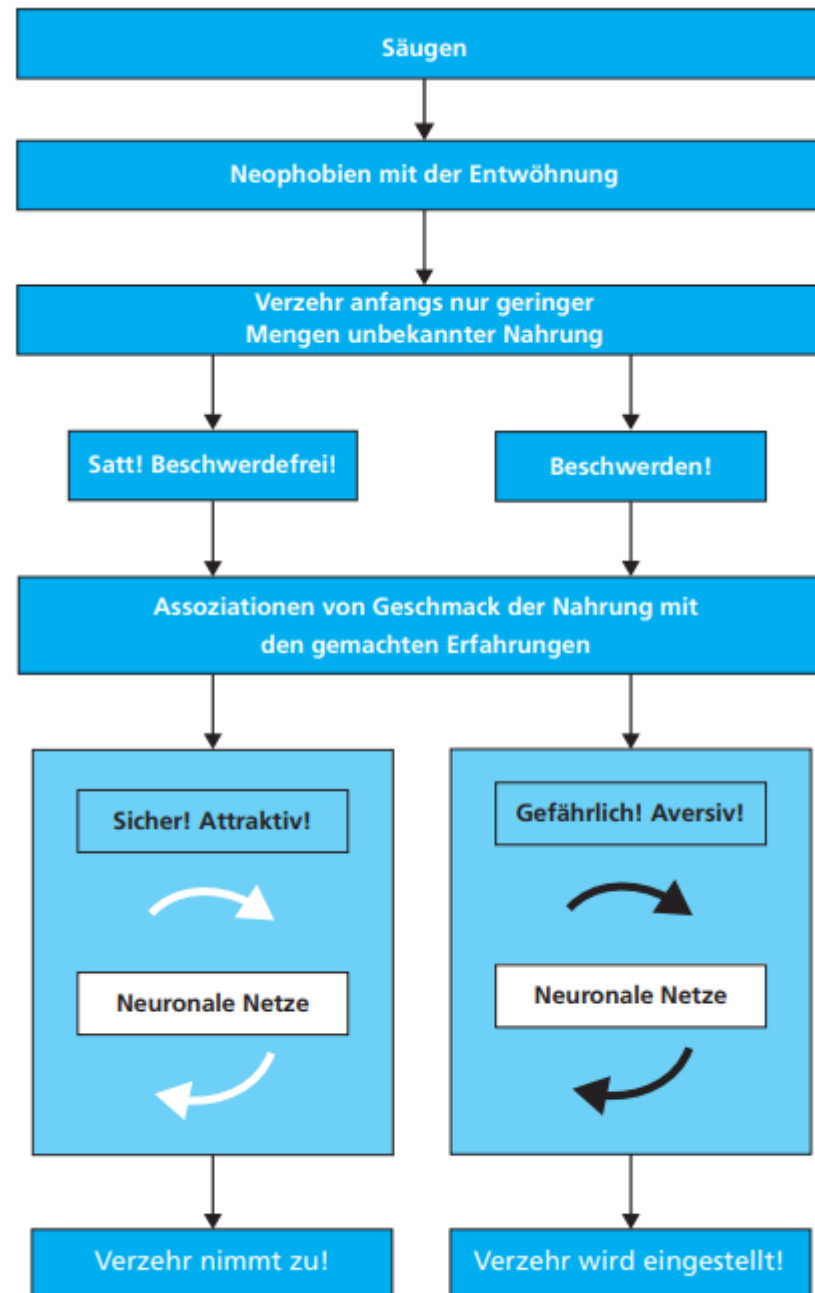


Abb. 3.2: Schema der Geschmackskonditionierung von Meyerhof (2013, S. 69; © Meyerhof)

## 1. Warum ist Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten so wichtig?

Längsschnittstudien weisen darauf hin, dass das Essverhalten, welches am Ende der **ersten tausend Tage** etabliert ist, das Essverhalten bis zum frühen Erwachsenenalter vorhersagt

(Nicklaus, 2017, S. 241, Übersetzung U.B.).



# 1. Warum ist Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten so wichtig?

**Biologische Mechanismen,  
genetische Dispositionen  
Perinatale Prägungen**  
(= prä- und postnatale Prägungen)

**Kognitive Prozesse**  
(Wissen, Erfahrungen)  
**Einstellungen und Wertungen**  
(kognitive, emotionale, verhaltensbezogen)

**Ess- und  
Ernährungsverhalten**

**Lernprozesse/Gewöhnungsprozesse:**  
- Konditionierung  
- Reiz-Reaktionslernen  
- *Lernen am Modell - Nachahmung*

**Emotionale und Geschmacks-  
Dispositionen**

**Lernumgebungen,  
soziales, kulturelles und politisches Umfeld**

## 1. Warum ist Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten so wichtig?

- ...weil hier wesentliche Lernprozesse stattfinden sowie geschmackliche und emotionale Dispositionen aufgebaut werden.
- ... weil das „golden age“ vielversprechende Chancen birgt.
- ... weil ein professioneller Umgang mit Neophobien nötig ist.

**Denn: Eltern sind herausgefordert und teilweise überfordert,**

- **angesichts aktueller Ernährungsumgebungen**
- **(und ggf. persönlicher Voraussetzungen sowie Lebenssituationen)**



## Zentrale Fragen des Vortrags

**1. Warum ist Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten so wichtig?**

**2. Wie kann Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten gelingen?**

**3. Warum braucht Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten professionell agierende und reflektierende Erzieher\*innen?**

## 2. Wie kann Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten gelingen?

Child, L. (2013). *Nein! Tomaten ess ich nicht!* Hamburg: Aladin.

## 2. Wie kann Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten gelingen?

- “Parents and caregivers are responsible for providing a variety of nutritious foods, defining the structure and timing of meals, and creating a developmentally appropriate mealtime environment that facilitates eating and social exchange. Children are responsible for participating in choices about food selection and take primary responsibility for determining how much is consumed at each eating occasion” (AAP Committee on Nutrition, 2013, zit. aus Haines, et al. 2019, S. 125).

- „Eltern und Betreuer sind dafür verantwortlich, eine Vielzahl hochwertiger Lebensmittel bereitzustellen,
- die Struktur und den Zeitpunkt der Mahlzeiten festzulegen und eine entwicklungsgerechte Mahlzeitemgebung zu schaffen, die das Essen und den sozialen Austausch erleichtert.
- Kinder sind dafür verantwortlich, sich an Entscheidungen über die Lebensmittelauswahl zu beteiligen und
- sie tragen die Hauptverantwortung dafür, wie viel bei jedem **Essensanlass verzehrt wird**“ (American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition, 2013, Übersetzung von U. B.).

## 2. Wie kann Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten gelingen?

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



DGE-Qualitätsstandard  
für die Verpflegung in Kitas

## 2. Wie kann Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten gelingen?

### „Feeding styles“

- Autoritärer Stil (hoch kontrollierendes, wenig respondierendes Verhalten/Handeln)
- Nachsichtiger Stil (niedrig kontrollierendes, hoch respondierendes Verhalten/Handeln)
- **Autoritativer Stil (angemessenes Ausmaß an Kontrolle und respondierendem Handeln)**
- Gleichgültiger Stil (kein Interesse oder/und keine Ressourcen oder/und keine Motivation, sich um das Essen des Kindes zu kümmern)

(Haines et al., 2019)

## 2. Wie kann Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten gelingen?

### „Feeding practices“

- Lebensmittel verbieten
- Mit Lebensmitteln belohnen bzw. unerwünschten Verzehr bestrafen
- Zum Essen zwingen/ Druck ausüben
- Beim Essen rational bzw. vermeintlich rational argumentieren
- **Ess-Umgebungen gestalten (u.a. „Nudging“** Fromm et al., 2018 )
- Mahlzeiten-Umgebungen zeitlich und räumlich strukturieren, sowie sozial-interaktiv gestalten
- Vorbildhaftes Verhalten zeigen
- **Ohne Druck mehrmals anbieten („mere exposure effect“** (Caton et al. 2014))
- **Genussvolles Essen unterstützen** (Haines et al., 2019; Helland et al., 2021; Schmidt, 2018;)



### „Nudging in der Kitaverpflegung“ (Fromm et al., 2023)

- Nudgingmaßnahmen mit Speisefokus
- Nudgingmaßnahmen durch zugehörige Gegenstände (direktes Umfeld)
- Nudgingmaßnahmen des weiteren Essumfelds
- „Nudging“ durch Akteure und soziale Interaktionen

(Fromm, Winkler, Maier-Nöth, Warschburger & Klingshirn, 2023)



## Zentrale Fragen des Vortrags

**1. Warum ist Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten so wichtig?**

**2. Wie kann Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten gelingen?**

**3. Warum braucht Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten professionell agierende und reflektierende Erzieher\*innen?**

### 3. Warum braucht Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten professionell agierende und reflektierende Erzieher\*innen?

Bild aus Struwwelpeter: Der Suppenkaspar

Bild aus Struwwelpeter: Der Zappelphilipp

Erziehung durch den Mund  
(Seichter, 2012)

### 3. Warum braucht Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten professionell agierende und reflektierende Erzieher\*innen?

Wenn wir uns mit den Kindern  
während des Essens unterhalten und  
eine Beziehung aufbauen...

“we become a mini classroom family”

Mita et al., 2015. S. 41, Übersetzung durch U.B.

# Die eigene Essbiografie... und das Verhalten/Handeln als Erzieher\*in

(Swindle, Patterson & Boden, 2017)

Erzieher\*innen haben Sorge – vor dem Hintergrund der eigenen Essbiografie -, dass die Kinder genug zu essen erhalten; sie sollen also genügend essen und satt werden.

Erzieher\*innen möchten – vor dem Hintergrund der eigenen negativen Erfahrung als Kind -, die Kinder nicht zum Essen zwingen und sie zugleich vor Übergewicht bewahren.

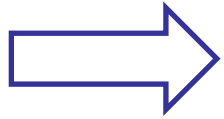
Erzieher\*innen möchten Regeln und Routinen, die sie selbst als positiv erfahren haben, weitergeben.

### 3. Warum braucht Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten professionell agierende und reflektierende Erzieher\*innen?

Cartoon von Renate Alf

Hildebrandt, Walter-Laager, Flöter & Pergande,  
2021, S.40; Rucker, 2021)

### 3. Warum braucht Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten professionell agierende und reflektierende Erzieher\*innen?



**...weil die Angebote für „Selbstbestimmung“ und Mitbestimmung beim Essen altersabhängig und situationsabhängig sind.**



### 3. Warum braucht Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten professionell agierende und reflektierende Erzieher\*innen?

Aus Bilderbuch: „Die Soße darf auf keinen Fall den Reis berühren“

Kuhl & Maxeiner, 2012, oh. Seitenangabe

### 3. Warum braucht Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten professionell agierende und reflektierende Erzieher\*innen?

Beispiel: BiKA Studie zur Beteiligung von Kindern im Kita-Alltag

## Beobachtung von **3 Schlüsselsituationen** **Essen, Buchbetrachtung, Spielen**

„Weniger stark strukturierte Situationen ermöglichen nicht nur mehr Mitbestimmungs- und Selbstwirksamkeitsgelegenheiten, sondern auch mehr Autonomie: Je weniger strukturiert eine Schlüsselsituation ist, desto freier sind die Kinder in ihrer Wahl, etwa wo sie sitzen, mit wem sie in Kontakt sind und wie sie agieren.“

Hildebrandt, Walter-Laager, Flöter & Pergande, 2021, Kurzbericht, S. 14

### 3. Warum braucht Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten professionell agierende und reflektierende Erzieher\*innen?

#### Beispiel: BiKA Studie zur Beteiligung von Kindern im Kita-Alltag



Die Kinder entscheiden selbst, wieviel sie essen/trinken möchten

- 46.5% trifft zu
- 15.1% trifft teilweise zu
- 38.4% trifft nicht zu



Die Kinder essen selbstständig (wenn sie dazu in der Lage sind Besteck zu handhaben)

- 48.8% trifft zu
- 2.3% trifft teilweise zu
- 48.8% trifft nicht zu trifft nicht zu (Kinder werden ungefragt gefüttert)

### 3. Warum braucht Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten professionell agierende und reflektierende Erzieher\*innen?

#### Beispiel: BiKA Studie zur Beteiligung von Kindern im Kita-Alltag

Die Partizipationsqualität in der Essenssituation kann durch vier Merkmalsgruppen erfasst werden:

- 1) *Die Mitbestimmung der Kinder bei der Gestaltung der Essenssituation (z.B. Rituale mitmachen oder auswählen, Beteiligung beim Tischdecken, Lätzchen oder nicht, versch. Farben...)*
- 2) *Die Selbstbestimmung der Kinder über ureigenste Angelegenheiten beim Essen*
- 3) *Die Selbständigkeit der Kinder, Dinge selbst zu tun*
- 4) *Das Erleben der Essenssituation als soziale Situation*

Hildebrandt, Walter-Laager, Flöter & Pergande, 2021, Langfassung, S. 39

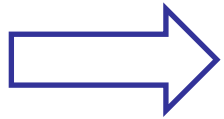
### 3. Warum braucht Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten professionell agierende und reflektierende Erzieher\*innen?

#### Beispiel: BiKA Studie zur Beteiligung von Kindern im Kita-Alltag

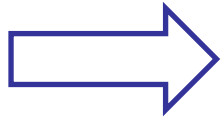
#### Mahlzeiten als hoch strukturierte Situationen in Kitas

- „In 32% der Kitas entscheiden alle Kinder frei, wo sie sitzen. In knapp 68% wird jedoch mindestens einem Kind ein Sitzplatz zugewiesen. (...)
- (...) [I]n mehr als der Hälfte der beobachteten Situationen hatten die Kinder nicht die Wahl, was auf ihren Teller kommt.
- (...) [I]n 24% der Kitas [wurde, UB.] mindestens ein Kind mehrfach aufgefordert, gedrängt oder genötigt..., einen oder mehrere Bestandteile des Essens wenigstens einmal zu kosten, bzw. dass die pädagogische Fachkraft es nicht akzeptierte, wenn ein Kind dies ablehnte.
- In 38,4% der beobachteten Essenssituationen konnten nicht alle Kinder selbst entscheiden, wie viel sie essen bzw. trinken (...)
- In der anderen Hälfte der Einrichtungen wurde mindestens ein Kind von einer Fachkraft gefüttert, obwohl es selbstständig das Besteck handhaben und essen konnte. In diesen Fällen wurde das Kind nicht auf seinen Wunsch oder seine Zustimmung hin gefüttert, sondern darüber hinweg (...).“

### 3. Warum braucht Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten professionell agierende und reflektierende Erzieher\*innen?



**...weil die Angebote für „Selbstbestimmung“ und Mitbestimmung beim Essen altersabhängig und situationsabhängig sind.**



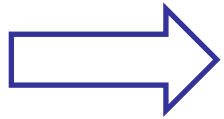
**...weil „mehr oder weniger Selbstbestimmung“ in pädagogischen Situationen immer in einem nicht eindeutig lösbaren Spannungsfeld steht – ...**

### 3. Warum braucht Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten professionell agierende und reflektierende Erzieher\*innen?

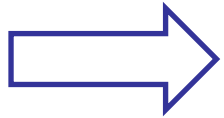
#### **Spannungsfelder** beim Essen in der Kita (Auswahl):

- Die Vorliebe für Süßes ist angeboren – zugleich kann dieser Vorliebe in der Kita nicht unbegrenzt entsprochen werden
- Kinder haben einen hohen Energiebedarf und einen kleinen Magen – zugleich sollen Mahlzeiten aber auch einen Anfang und ein Ende haben.
- Kinder benötigen Zeit, Genuss und spielerische Momente beim Essen – zugleich erfordern Mahlzeiten oft organisatorische/zeitliche Abstimmungen mit Hauswirtschaft/Caterer und im Tagesablauf.

### 3. Warum braucht Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten professionell agierende und reflektierende Erzieher\*innen?



**...weil die Angebote für „Selbstbestimmung“ und Mitbestimmung beim Essen altersabhängig und situationsabhängig sind.**



**...weil „mehr oder weniger Selbstbestimmung“ in pädagogischen Situationen immer in einem nicht eindeutig lösbaren Spannungsfeld steht – nicht nur beim Essen.**



### 3. Warum braucht Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten professionell agierende und reflektierende Erzieher\*innen?

*Diese Spannung zwischen  
mehr oder weniger Selbstbestimmung  
ist typisch für alle pädagogischen Tätigkeiten* (vgl.  
Seichter, 2014, S. 111).



## Zentrale Fragen des Vortrags

### 1. Warum ist Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten so wichtig?

...weil hier maßgebliche Prägungen stattfinden.

### 2. Wie kann Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten gelingen?

...mit einem autoritativen Ernährungsbildungsstil.

### 3. Warum braucht Ernährungsbildung in Kita und Kindergarten professionell agierende und reflektierende Erzieher\*innen?

...weil die eigene Essbiographie das Verhalten beeinflusst und z.T. ein anderer Stil und andere Praktiken zu entwickeln sind.  
...weil typisch pädagogische Spannungsfelder auszuhalten und zu bewältigen sind.



**Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

# Buchempfehlung



- American Academy of Pediatrics [AAP] Committee on Nutrition (2013). Feeding the child and adolescent. In R. E. Kleinman, & F. R. Greer (Hrsg.). *Pediatric nutrition* (S. 143–162). (7. Aufl.). Elk Grove Village, Illinois: American Academy Pediatrics
- Caton, S. J., Blundell, P., Ahern, S. M., Nekitsing, C., Olsen, A., Møller, P. et al. (2014). Learning to eat vegetables in early life: the role of timing, age and individual eating traits. *PloS One*, 9(5), e97609. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0097609>
- Child, L. (2013). *Nein! Tomaten ess ich nicht!* Hamburg: Aladin.
- Ellrott T. (2018). Entwicklung des Essverhaltens im Kindes- und Jugendalter. In M. Kersting (Hrsg.), *Kinderernährung aktuell. Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention* (2., komplett aktualisierte und erweiterte Auflage, S. 78-91). Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag GmbH.
- Fromm, J.-A., Winkler, G., Maier-Nöth, A., Warschburger, P. & Klingshirn, A. (2023). Nudging in der Kitaverpflegung. Ein Überblick über Massnahmen zur Förderung eines gesundheitsförderlichen Essverhaltens. *ErnährungsUmschau*, 70(8), 94–101.
- Gätjen, E. (2017). *Lotta lernt essen. Stillen, Milch und Baybreie*. (2. Aufl.). Stuttgart: Trias.
- Haines, J., Haycraft, E., Lytle, L., Nicklaus, S., Kok, F. J., Merdji, M. et al. (2019). Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement. *Appetite*, 137, 124–133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.007>
- Helland, S. H., Øverby, N. C., Myrvoll Blomkvist, E. A., Hillesund, E. R., Strømmer, S., Barker, M. et al. (2021). Wow! They really like celeriac! Kindergarten teachers' experiences of an intervention to increase 1-year-olds' acceptance of vegetables. *Appetite*, 166, 105581. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105581>
- Hildebrandt, F., Walter-Laager, C., Flöter, M. & Pergande, B. (2021). *BiKA Beteiligung von Kindern im KITA-Alltag. Abschlussbericht zur Studie*, Fachhochschule Potsdam; PädQuis Berlin & Graz. Verfügbar unter: <https://www.kompetenznetzwerk-deki.de/material/abschlussbericht-der-bika-beteiligung-im-kita-alltag-studie.html>
- Hildebrandt, F., Walter-Laager, C., Flöter, M. & Pergande, B. (2021). *BiKA Beteiligung von Kindern im KITA-Alltag. Kurzbericht zur Studie*, Fachhochschule Potsdam; PädQuis Berlin & Graz. Verfügbar unter: <https://www.kompetenznetzwerk-deki.de/material/abschlussbericht-der-bika-beteiligung-im-kita-alltag-studie.html>
- Holzwarth, W. & Strozyk, T. (2015). *Mag ich! Gar nicht! Ein Reim- und Magenbilderbuch*. Leipzig: Klett Kinderbuch.
- Johannessen, B., Helland, S. H., Bere, E., Øverby, N. C. & Fegran, L. (2018). "A bumpy road": Kindergarten staff's experiences with an intervention to promote healthy diets in toddlers. *Appetite*, 127, 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.008>
- Kuhl, A. & Maxeiner, A. (2012). *Alles lecker! Von Lieblingsspeisen, Ekelessen, Kuchendüften, Erbsenpupsen, Pausenbrot und anderen Köstlichkeiten* (1. Aufl.). Leipzig: Klett Kinderbuch.
- Marty, L., Chambaron, S., Nicklaus, S. & Monnery-Patris, S. (2018). Learned pleasure from eating: An opportunity to promote healthy eating in children? *Appetite*, 120(1), 265–274. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.09.006>
- Methfessel, B., Höhn, K., Mittner-Jürgensen, B. & Schneider, K. (2021). *Essen und Ernährungsbildung in der KiTa. Entwicklung - Versorgung - Bildung* (2. erw. u. überarb. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Meyerhof, W. (2013). Alles geerbt? Geschmackgenetik und ihr Einfluss auf das Essverhalten. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Käsebrod und Marmelade - Geschmack ist mehr als schmecken..* Heidelberg: Dr. Rainer Wild-Stiftung
- Mita, S. C., Gray, S. A. & Goodell, L. S. (2015). An explanatory framework of teachers' perceptions of a positive mealtime environment in a preschool setting. *Appetite*, 90, 37–44. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.031>

# Literatur

- Nicklaus, S. (2020). Eating and Drinking in Childhood. In H. L. Meiselman (Hg.), *Handbook of eating and drinking: Interdisciplinary perspectives* (S. 392–412). SPRINGER NATURE
- Pape, S. (2012). *Lirum Larum Lecker! Reime zum Reinhauen*. Zwickau: Klett Kinderbuch.
- Pudel, V. (1999). Immer nur Pizza, Pommes und Spaghetti: Was essen und trinken Kinder gerne und warum? In I.-U. Leonhäuser & Ilona Berg (Hrsg.), *Kids & Food: Essverhalten von Kindern - Wunsch und Wirklichkeit* (S. 33–45). Bingen: AMC Verlag.
- Schmidt, S. (2018). Wie Essverhalten in der Familie geprägt wird. In M. Kersting (Hrsg.), *Kinderernährung aktuell. Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention* (2., komplett aktualisierte und erweiterte Auflage, S. 92-105). Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag GmbH.
- Seichter, S. (2012). Erziehung durch den Mund. *Kinderleicht*, 6(1), 9–10.
- Seichter, S. (2014). Partizipation beim Essen? Oder: Zur Erziehung zwischen Fremd- und Selbstbestimmung. In B. Althans, F. Schmidt & C. Wulf (Hrsg.), *Nahrung als Bildung. Interdisziplinäre Perspektiven auf einen anthropologischen Zusammenhang* (S. 104–115). Weinheim: Beltz Juventa.
- Swindle, T. M., Patterson, Z. & Boden, C. J. (2017). A Qualitative Application of the Belsky Model to Explore Early Care and Education Teachers' Mealtime History, Beliefs, and Interactions. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(7), 568-578.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.04.025>