

I. GESUNDE ERNÄHRUNG IN KITA & TAGESPFLEGE

1. Die Rolle der Kindertageseinrichtungen **6**
2. Essen & Trinken im 1. Lebensjahr **6**
3. Essen & Trinken für Kinder von
1 bis 3 Jahren **10**
4. Mahlzeitenplanung im Betreuungs-
alltag **11**
5. Handlungsrahmen für Gesundheits-
förderung & Ernährungsbildung **12**

II. BILDUNGSORT MAHLZEITEN

1. Was beinhaltet Ernährungsbildung? **14**
2. Ein Ernährungskonzept entwickeln **14**
3. Gesund durch den Tag **15**
4. Genuss ohne Druck **16**
5. Erziehungspartnerschaft **19**
6. Vom Acker auf den Teller **20**

III. DAS KÖRPERGEFÜHL DER JÜNGSTEN SCHULEN

1. Dem eigenen Körper vertrauen **22**
2. Kinder zum selbstständigen Essen
begleiten **24**
3. Verschiedene Esstypen **25**

IV. WIE KLEINSTKINDER AUF DEN GESCHMACK KOMMEN

1. Junge Gourmets **26**
2. So entwickelt sich Geschmack **27**
3. Geschmack in der Kita fördern **28**
4. Gelassenheit beim Essen **30**

V. MAHLZEITEN MITEINANDER GESTALTEN

1. Entspannt am Tisch **32**
2. Kommunikation beim Essen **34**
3. Tischregeln **34**
4. Alle machen mit! **35**

VI. MIT KLEINSTKINDERN BACKEN & KOCHEN

- | | |
|------------------------------|-----------|
| 1. Die Küchenaktion planen | 36 |
| 2. Kinderleichte Rezeptideen | 38 |

VII. KULTURSENSIBEL, NACHHALTIG, FLEISCHLOS

- | | |
|--|-----------|
| 1. Vielfalt in der Kita | 42 |
| 2. Kultursensibles Verpflegungskonzept | 42 |
| 3. Nachhaltig essen | 43 |
| 4. Fleischlos glücklich?! | 44 |
| 5. Vielfalt als Chance | 45 |

VIII. MEDIENTIPPS

- | | |
|---------------------------|-----------|
| 1. Bücher & Zeitschriften | 46 |
| 2. Links | 47 |

- | | |
|---------------------------|-----------|
| Autorinnen dieser Ausgabe | 49 |
| Impressum | 50 |