

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. BILDUNGSPORT 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 |