

Inhalt

Ein guter Start in eine lebenswerte Zukunft.....	4
1. Die Zukunft auf dem Teller	6
1.1 Zu viel und zu wenig	6
1.2 Natürliche Lebensmittel wertschätzen	7
1.3 Gemeinsam die Lust am nachhaltigen Essen entdecken	8
1.4 Bildung für nachhaltige Entwicklung und Globales Lernen	10
1.5 Ganzheitlich denken und Hand in Hand losgehen	15
2. Durch die pädagogische Brille	17
2.1 Was macht mich stark?	17
2.2 Vom Beet auf den Teller	19
2.3 Vorbilder gesucht	25
2.4 Auf den Geschmack kommen	26
2.5 Achtsam essen	31
2.6 Mitmachangebote im Kita-Alltag	33
2.7 Mit Essen spielt man nicht?	35
3. Durch die Gesundheitsbrille	37
3.1 Gesundes Essen für Mensch und Erde	37
3.2 Nährstoffe, die Kinder wachsen lassen	38
3.3 Ein Bild sagt mehr als tausend Worte	39
3.4 Zwischenmahlzeiten und Naschen	43
3.5 Vegetarische Ernährung	43
3.6 Hygiene in der Küche	45

4.	Durch die kulturelle Brille	47
4.1	Du bist, was du isst	47
4.2	Gemeinschaftserlebnis Kochen	49
5.	Durch die ökologische Brille	50
5.1	Ökologischer Fußabdruck auf dem Teller	50
5.2	Sichtbares und unsichtbares Wasser	52
5.3	Mit regionalen Lebensmitteln gegen den Klimawandel	53
5.4	Verpackung: Weniger ist mehr	56
5.5	Lebendiger Boden	60
5.6	Vielfalt auf der Erde und auf dem Teller	62
6.	Durch die ökonomische Brille	66
6.1	Fair von Anfang an	66
6.2	Bio – logisch!	68
6.3	Siegelsucher und -sucherinnen	69
6.4	Lebensmittel retten	70
6.5	Werbefalle Kinderlebensmittel: knallbunt und ungesund	74
7.	Ernährungsprojekte im Kitajahr	75
7.1	Frühling – Kräuter und Gewürze	75
7.2	Sommer – Wasser	79
7.3	Herbst – Nüsse, Samen und Trockenfrüchte	83
7.4	Winter – Hülsenfrüchte	87
7.5	Durch alle Jahreszeiten – Brot & Butter	90
Serviceteil - Literatur & Links		93
Bildnachweis		95
Danke!		96
Autorinnenvita		96