

# Inhaltsverzeichnis

**4** Die nachhaltige Kita – Nachhaltig einkaufen, essen und trinken

## **9** Forschen & Experimentieren

**10** Wie die Butter entsteht – Ein Lebensmittel kennenlernen

**11** Milch und Milchprodukte – 4 Gründe, warum sie klimaschädlich sind

**12** Wer gibt denn hier Milch? – Ein kleines Schmeck-mal-Quiz für Milch-Checker

**13** Pro & Contra – Ist Milch noch gesund?

**14** Wie schmeckt „Milch“ von Pflanzen? – Ein Versuch mit Pflanzenmilchsorten

**15** Pflanze versus Kuh – Welche Milch ist besser?

**16** Wie Lebensmittel (nicht) verderben –

Kleine Experimente zur Haltbarkeit von Lebensmitteln

**17** Lebensmittel richtig lagern – Wo kommt was hin im Kühlschrank?

**18** Das Mindesthaltbarkeitsdatum – Wichtig, nichtig oder nur ein Anhaltspunkt?

**19** SOS für die Ozeane! – Warum unsere Meere in Gefahr sind

**20** Ach du dickes Ei! – Ein Experiment zur Übersäuerung der Meere

**21** Fisch auf dem Tisch? – „Darf“ man Fisch überhaupt noch essen?

## **23** Erfinden & Selbstmachen

**24** Fisch korrekt! – „Fischstäbchen“ à la clean eating

**26** Unser tägliches Brot – Eine Selbstmach-Erfahrung mit (gesundem) Brot

**28** Extra hingeschaut! – Was ist denn mit Glyphosat?

**29** Unser Kita-Brot – Hafer-Dinkel-Knusperbrot

- 30** Agrar-Wende – Was ist das denn eigentlich?
- 31** Die Fleisch-Checker – Eine Safari im Supermarkt
- 32** Orientierung an der Fleischtheke – „Siegel“ auf der Fleischpackung entziffern
- 33** Ist Massentierhaltung wirklich so schlimm? – Was genau passiert dort mit den Tieren?
- 34** Mach mal ohne Fleisch! – Veggie-Burger
- 35** Einkaufsbeutel mit Umweltlogo – Eigenkreationen für die Shoppingtour
- 36** Unser Selbstversorgergarten – Wir bauen unsere eigenen Lebensmittel an!
- 38** Süß + klimafreundlich – Selbst gemachte Leckereien
- 39** Mein kleiner Küchengarten – Aus Gemüseresten neue Pflanzen ziehen
- 40** Zum Nachmachen – Nachhaltige Ideen für Kita-Küche und Kita-Alltag

## **41** Konsumkompetenz

- 42** Unser Jahreszeitenkalender – Essen im Kreislauf der Natur
- 44** Verpackungen unter der Lupe – Wie schädlich sind Kunststoffe?
- 46** Unser Ernährungsregenbogen – Gemüse und Früchte in allen Farben
- 47** Alles bio oder was? – Wissenswertes spielerisch umgesetzt
- 48** Überblick im Bio-Siegel-Dschungel – Welche Label stehen für was?
- 50** Super Food? – Superfood-Lebensmittel unter der Lupe

## **51** Safaris und Augen-auf-Ausflüge

- 52** Mund und Augen auf! – Unser großes Schokolabor
- 54** Ich wollt', ich wär' kein Huhn! – Von der Idylle zur unschönen Wahrheit
- 55** Pfannkuchen 2.0 – Omas Klassiker schmecken auch ohne Ei!
- 56** Welthunger – ein ernstes Problem – Nicht alle Kinder haben genug zu essen
- 58** Ein Ausflug auf die Felder – Was ist Monokultur und welche Alternativen gibt es?
- 60** Was ist hier alles vegan? – Einkaufen mit Tipps zur Ernährungsumstellung

## Anhang

- 62** Literaturtipps + informative Links – Informationen zum Nachlesen