

AUSGABE  
2025

# PARI Kids

DAS PARIKITA-MAGAZIN FÜR  
FAMILIEN UND IHRE KITA-KINDER



  
**Essen  
in der Kita  
MEHR ALS  
NUR SATT!**

**WAS IST EINE  
„GUTE“ ERNÄHRUNG?**  
Essen ist vieles – und es soll  
vor allem positiv erlebt werden!

**SO MACHEN WIR ES!**  
Wie PariKita in Krippe, Kinder-  
garten und Hort „isst“

**LEBENSMITTEL SPIELERISCH**  
Memory-Spiel mit Obst und  
Gemüse zum Selberbasteln  
und Lösspielen

# Hallo!

Liebe Familien,

was ist eigentlich „gutes“ Essen?

**Gutes Essen – das klingt simpel, ist aber vielschichtig. Für manche zählt vor allem der Geschmack. Für andere ist es das Vertraute, das an Zuhause erinnert. Wieder andere schauen auf Nährstoffe, Nachhaltigkeit oder Ethik: Ist es gesund? Fair produziert? Pflanzlich? Oder ganz anders?**

Was gut ist, hängt ab von Gewohnheiten, Kultur, Überzeugungen – und vom Moment. Ein einfaches Gericht in guter Gesellschaft kann mehr sein als jedes Gourmet-Menü.

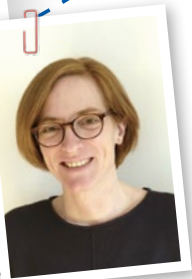
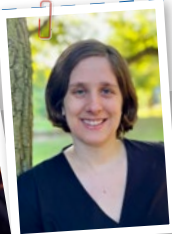
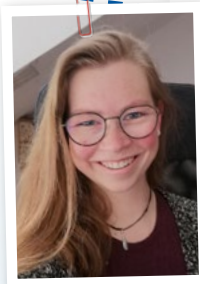
Gutes Essen hat also viele Dimensionen.

Bei PariKita wollen wir die Kinder alle positiven Aspekte von Essen erleben lassen. In der aktuellen Ausgabe zeigen wir deshalb:

- ★ Viele praktische Beispiele aus Krippe, Kindergarten und Hort, die veranschaulichen, was beim Thema Essen auch pädagogisch drinsteckt – und was Kinder daraus fürs Leben lernen können.
- ★ Wir zeigen Ihnen unsere Konzeption zu Ernährung und Hauswirtschaft, die die „handfeste“ Basis von Essen bei PariKita darstellt.
- ★ Und wir geben Ihnen Ideen, Anregungen und Rezepte mit, die Sie auch Zuhause mit Ihren Kindern ausprobieren können. Das kann lecker werden!

Wir freuen uns, Ihnen unsere durchweg positive Einstellung zum Thema Essen zu zeigen!

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen  
Das Redaktionsteam des PariKids-Magazins



Anregungen  
oder Wünsche  
zum PariKids-Magazin?  
Geben Sie Feedback unter:  
[parikids@paritaet-bayern.de](mailto:parikids@paritaet-bayern.de)



# Inhalt

## 04 PARI-INSPIRATION

### 06 TITELTHEMA "ESSEN":

Was ist „gutes“ Essen? Darunter kann jeder etwas anderes verstehen. PariKita zeigt, wie wir es verstehen!

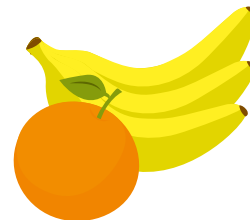
... IN DER KRIPPE  
... IM KINDERGARTEN  
... IM HORT

### 14 ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT BEI PARIKITA

### 16 GASTBEITRAG: DAS KLEINE FRÜHSTÜCKSEINMALEINS, REZEPTE UND MEHR



### 18 PARI-KREATIV Memoryspiel zum Selberbasteln



#### IMPRESSUM

##### Herausgeber:

Gemeinnützige Paritätische Kindertagesbetreuung GmbH | Charles-de-Gaulle-Straße 4  
81737 München | Tel.: 089 30611-106 | www.parikita.de

##### Verantwortlich:

Regine Kube

##### Redaktion:

Veronika Gante, Regine Kube, Gabriele Malik, Manuela Rose-Hüpper, Carola Rittner,  
Gabriele Rottmann, Juliane Sauerbrey, Judith Semrad, Katrin Sieberer.

##### Gestaltung:

die Agentur Riess, Jenne & Co. GmbH | Bürgerreuther Straße 27 | 95444 Bayreuth  
Tel.: 0921 8710310 | www.dieAgentur.de

##### Bildnachweis:

Titelbild: © Bildmaterial von PariKita, © Lena Loth Photography & Co. | S. 4: © Bildmaterial von PariKita, Katzentasche: © Lena Loth Photography & Co. | S. 5: © Bildmaterial von PariKita, © Beltz Verlag, © Hammer Verlag, © Klett Kinderbuch Verlag | S. 6: © Bildmaterial von PariKita, © Lena Loth Photography & Co. | S. 10: © Bildmaterial von PariKita, © Lena Loth Photography & Co. | S. 11: © Bildmaterial von PariKita | S. 12: © Bildmaterial von PariKita | S. 15: © Bildmaterial von PariKita | S. 17: Bilder erstellt mit KI-basierter Bildgenerierungssoftware | S. 18: © weltderernaehrung.de, © Fischer Sauerländer, © Beltz Verlag, © Albarello Illustrationen: © dieAgentur



# Fortbildungstage bei PariKita

Im März 2025 fanden in München, Regensburg und Nürnberg drei regionale Fortbildungstage für alle PariKita Mitarbeiter\*innen statt. Unter dem Motto „Gemeinsam für eine bessere Zukunft“ wurden die Fortbildungstage zu einem lebendigen Treffpunkt für Austausch, Vernetzung und neue Impulse.

Statt wie in den vergangenen Jahren dezentrale Einzelveranstaltungen an verschiedenen Orten und Terminen zu organisieren, setzte PariKita 2025 auf ein innovatives Format: Ein gemeinsamer Fortbildungstag für alle Berufsgruppen, regional gebündelt an

einem Ort, mit einem breit gefächerten Angebot und Raum für Begegnung. Ziel war es, regionale Themenwünsche aufzugreifen, Fahrtzeiten zu reduzieren und vor allem den kollegialen Austausch zu stärken – mit Erfolg.

## VIELFALT TRIFFT PRAXISNÄHE

Das Programm spiegelte die große Bandbreite pädagogischer und organisatorischer Arbeitsfelder wider. Ob Kunst-, Medien- oder Heilpädagogik, ob betriebliches Gesundheitsmanagement oder gezielte Fortbildung für Führungskräfte – für jede\*n war etwas dabei. Auch hauswirtschaftliche Mitarbeitende kamen in eigenen, speziell zugeschnittenen Modulen auf ihre Kosten. Besonders gelobt wurde die Praxisnähe der Workshops. Viele Teilnehmer\*innen betonten, wie direkt umsetzbar die Inhalte für ihren Kita-Alltag seien – ein entscheidender Punkt für nachhaltige Fortbildung. Drei Beispiele haben wir aus dem bunten Programm für Sie herausgesucht.

## ELTERNARBEIT UND ERZIEHUNGSPARTNERSCHAFT

Familien stehen heute vor zahlreichen Herausforderungen – umso wichtiger ist eine wertschätzende, partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Kita und Eltern. Dieser Workshop zeigte, wie pädagogische Fachkräfte Eltern auf Augenhöhe begegnen, einfühlsam zuhören und Fachwissen ohne Belehrung vermitteln können.



## „SO EINFACH KANN MUSIZIEREN SEIN“ UND „HARMLOS KREATIV“

Der Musik-Workshop vermittelte praxisnah, wie Musik und Bewegung spielerisch in den Kita-Alltag integriert werden können – durch gemeinsames Singen, Musizieren ohne Instrumente und aktives Musikhören.

Im Workshop „Harmlos Kreativ“ drehte sich alles um kreative Prozesse ohne Kleber, Plastik oder Müll. Die Methode „Harmlos Kreativ“ verbindet Naturerfahrung mit Basteln und sozialem Lernen und ermöglicht es Kindern, spielerisch Kreativität, aber auch Geduld und Aufmerksamkeit zu entwickeln.



## HEILPÄDAGOGISCHES FORTBILDUNGSANGEBOT

Das ausgewogene Zusammenspiel aller Sinne hat einen positiven Einfluss auf die ganze Person. Die sensorische Integrationstherapie ist eine spielerische Form der Therapie mit soliden neuroanatomischen Grundlagen.



TEILASPEKTE  
DAVON KÖNNEN WIR  
IN UNSERE PÄDAGOGISCHEN  
AKTIVITÄTEN EINFLIESSEN LASSEN,  
VON DENEN ALLE KINDER  
PROFITIEREN.

# Postkartenaktion KitaPolitikTage

Im Mai organisierte das Bündnis KitaPolitikTage, bestehend aus einem Bündnis von freien paritätischen Trägern unter der Federführung des Paritätischen in Bayern, eine Postkartenaktion. Ziel war es, erneut auf die dringend notwendige Reform des Bayerischen Kinderbildungs- und -betreuungsgesetzes (BayKiBiG) und eine ausreichende Finanzierung aufmerksam zu machen.

Bereits zuvor hatte die Politik erste Signale gesendet: Es fand eine Anhörung im Landtag statt, der Freistaat beschloss zudem, Sozialleistungen im neuen Kinderstartgeld zu bündeln. Doch die Reform stockte. Mit der Aktion forderten Familien, Fachkräfte und Verbände eine staatliche Finanzierung von durchschnittlich 90 Prozent – und setzten ein deutliches Zeichen an Politik und Kommunen.



<https://www.paritaet-bayern.de/themen/kinder-und-jugend/kitapolitiktage>

Postkarten gibt's  
in Ihrer Kita!



## Buchempfehlungen

### Auf zum Markt

„Auf zum Markt“ ist ein extra wimmeliges Bilderbuch, das ganz ohne Text unzählige kleine Geschichten rund um „Wo kommt mein Essen her?“ erzählt. Einige Personen werden auf der Rückseite namentlich vorgestellt – man kann sie durchs ganze Buch begleiten: Beeren pflücken, ausgebüxte Schafe einfangen, Käse machen, Gemüseketten wiegen, verladen, zum Markt fahren und zwischendurch naschen. Das funktioniert in allen Sprachen, mit allen Kindern – und bietet so viele Gesprächsanlässe, dass man nie damit fertig wird.

### Pizzakatze

Grandios gereimt und wunderbar illustriert ist die „Pizzakatze“ für Kinder zwischen 2 und 8 Jahren und das Buch ist für die vorlesenden Erwachsenen ein großer Lesespaß. Wir sind unterwegs mit Katze Pia, die „flink und flitzig mama mia“ den ganzen Ort mit Pizzen für jeden Geschmack beliefert, bis am Ende „die Kita eine wunderbare Pizza Margerita“ bekommt. Vor zwei Jahren erschienen und jetzt schon ein vielfach erprobter Klassiker.

### Die kleine Kackwurstfabrik

Ja und was passiert dann mit dem ganzen Essen in unserem Körper? Das erfahren wir in „Die kleine Kackwurstfabrik“! Auf einer Entdeckungsreise vom ersten Happes bis zum letzten Platsch sehen wir alle Stationen, die eine Banane in unserem Körper durchläuft. Ein Pappbilderbuch für Kinder ab 2 Jahren, das auf keinem Klo fehlen sollte.



### AUF ZUM MARKT

VON DORO GÖBEL UND  
PETER KNORR

ERSCHIENEN IM BELTZ VERLAG  
ISBN: 978-3407754943

### PIZZAKATZE

VON WILL GMEHLING UND  
ANTJE DAMM

ERSCHIENEN IM PETER  
HAMMER VERLAG

ISBN: 978-3779506966



### DIE KLEINE KACKWURSTFARBIK

VON MAJA BASLER UND  
ANNEMARIE VAN DEN BRINK

ERSCHIENEN IM  
KLETT KINDERBUCH VERLAG

ISBN: 978-3954703005

„Meine Empfehlung für Sie!“

Beate Widmann  
Buchhandlung Dombrowsky Regensburg



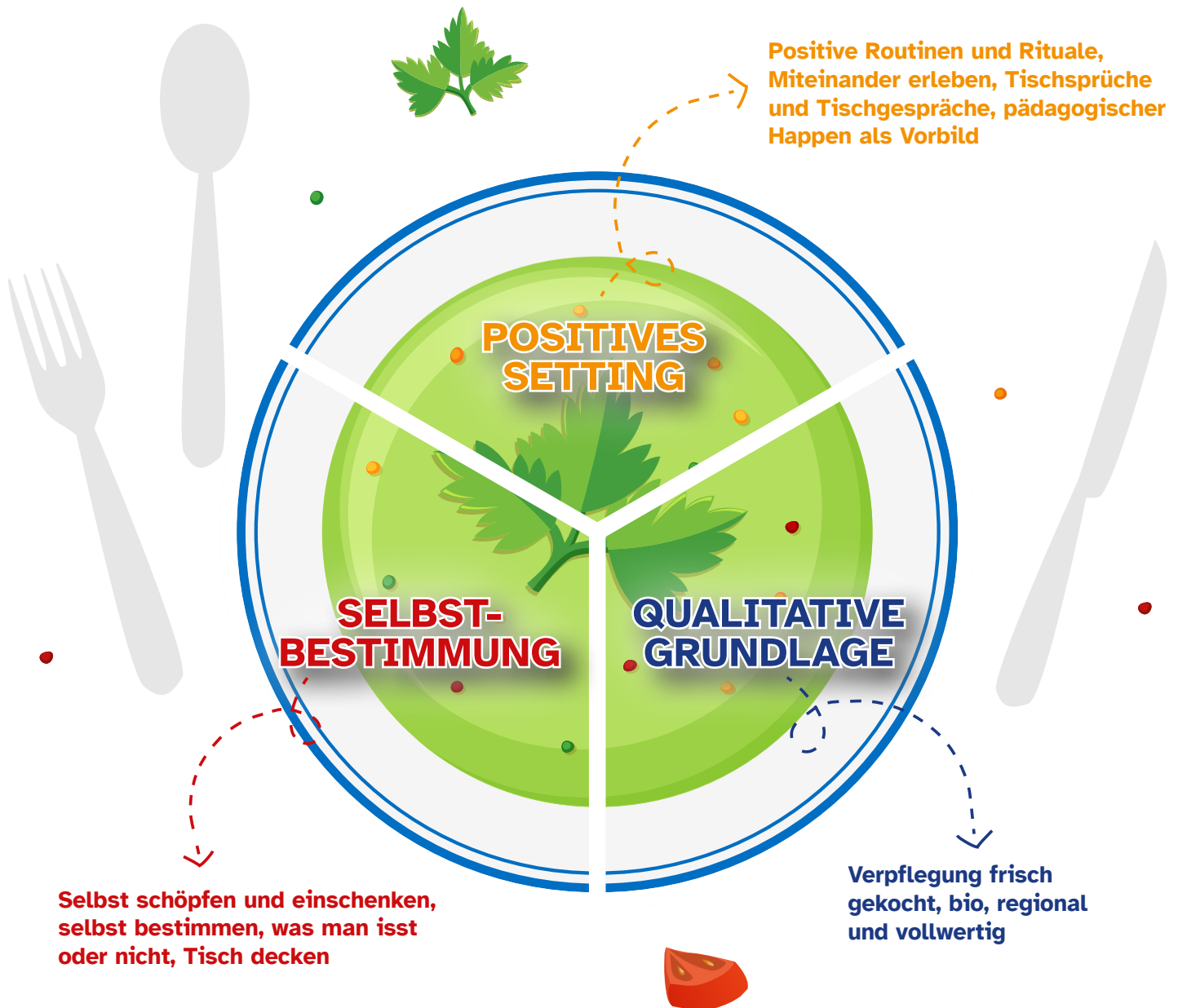


# Mehr als nur satt: Wie gemeinsames Essen Kinder stark macht

## IN DIESEM ARTIKEL ERKLÄREN WIR:

- 🍎 Was gesundes Essen alles bedeuten kann
- 🍎 Wie PariKita mit pädagogischen Konzepten eine Esskultur schafft
- 🍎 Welche Vorteile die PariKita Küchen für Ihre Kinder haben

# Bei PariKita ist gesundes Essen kein Lehrstoff - sondern gelebter Alltag



Essen ist nicht nur Nahrung für den Körper – es ist auch Nahrung für die Seele, für das Miteinander und für das eigene Körpergefühl. In den Einrichtungen von PariKita erleben Kinder, was „gesund“ in seiner ganzen Vielfalt bedeutet: gesund für den Körper, stärkend für das Selbstvertrauen und verbindend im gemeinsamen Erleben. Jedes Kind darf in seinem Tempo essen, seinen Hunger spüren und seine Vorlieben entdecken. Dabei begleiten Pädagoginnen und Pädagogen die Kinder nicht belehrend, sondern als Vorbilder in einer entspannten Esskultur, in der Selbstbestimmung, Genuss und Achtsamkeit im Mittelpunkt stehen. Denn wer lernt, auf den eigenen Körper zu hören und sich mit anderen an den Tisch zu setzen, lernt fürs Leben.



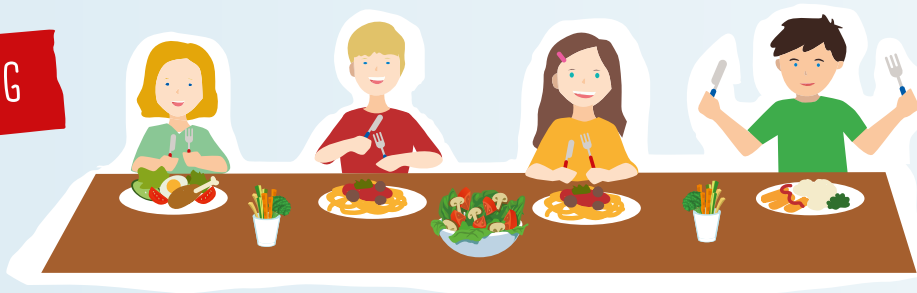
# Gemeinsame Mahlzeiten machen Freude

Bei PariKita sind Mahlzeiten mehr als bloße Nahrungsaufnahme – sie sind gelebte Gemeinschaft. In einer einladenden Umgebung decken die Kinder gemeinsam den Tisch, wählen ihren Sitzplatz selbst und erleben, wie schön es ist, zusammen zu essen. Schon die Kleinsten werden feinfühlig begleitet, wenn sie noch Unterstützung beim Essen brauchen. Dabei steht nicht das „Aufessen“ im Mittelpunkt, sondern die Freude am Miteinander, das Erleben von Selbstständigkeit und ein achtsamer Umgang mit sich und anderen.

Auch Gespräche am Tisch sind dabei ein wichtiger Teil. Egal ob über das Essen selbst, das letzte Wochenende oder was

auch immer bei den Kindern gerade Thema ist. Zusammen essen bedeutet auch immer miteinander reden. "Beim Essen spricht man nicht" gilt schon lange nicht mehr. Die gemeinsame Mahlzeit ist ein täglicher Sprachanlass, den die Pädagog\*innen bewusst nutzen, um alltagsintegriert Sprache zu vermitteln. Dabei ist das Philosophieren darüber, wo das Essen her kommt und wie denn eigentlich aus Kartoffeln Kartoffelbrei wird genauso wichtig wie persönliche Erfahrungen oder Fragen der Kinder. Wichtig ist dafür, dass die pädagogischen Fachkräfte sich Zeit nehmen, mit am Tisch zu sitzen und sich auf die Gespräche der Kinder einzulassen.

SELBSTBESTIMMUNG



## PariKids essen selbstbestimmt

In solch positiver Ess-Atmosphäre und -kultur machen wir bei PariKita die Kinder auch ohne Gebrauch des pädagogischen Zeigefingers mit gesundheitsfördernden Ernährungsweisen und Lebensmitteln bekannt. Dabei vertrauen wir darauf, dass Kinder selbst am besten wissen, was und wie viel sie brauchen. Sie dürfen entscheiden, ob und wie viel sie essen – und auch, ob sie etwas nicht probieren möchten. Dabei füllen sie sich – je nach Alter – ihr Essen selbst auf und schenken sich selbst Getränke ein.

Pädagogen\*innen begleiten diese Prozesse feinfühlig und unterstützen dort, wo Hilfe gebraucht wird. Das stärkt das Selbstwertgefühl und fördert eine gesunde Beziehung zum eigenen Körper.

### LERNEN, HUNGER ZU ERKENNEN

Gerade bei sehr kleinen Kindern ist es eine Kunst, Hunger- oder Sättigungssignale richtig zu deuten. Pädagogische Fachkräfte sind darin geschult, auch feine Anzeichen zu erkennen, wann die Kinder satt sind. Indem Erwachsene angemessen reagieren, fördern sie die Wahrnehmung des eigenen Körpers – eine Fähigkeit, die langfristig wichtig ist, etwa im Hinblick auf eine gesunde Ernährung oder auch Suchtprävention.

In unseren Einrichtungen wird kein Kind gezwungen zu essen, nichts muss probiert werden, niemand wird ausgeschlossen. Auch wenn ein Kind sich einmal nicht angemessen verhält,

bleibt es Teil der Gruppe. Essen ist Beziehungszeit – keine Erziehungsmaßnahme.

Reste auf dem Teller sind ebenso erlaubt wie ein Nein. Denn echte Autonomie entsteht nur, wenn Entscheidungen akzeptiert werden. Wer satt ist, darf aufhören – ganz selbstverständlich.



### ESSEN IN DER KITA: GELEBTE VIELFALT



- 🍏 In der Kita treffen unterschiedliche Essgewohnheiten, Tischsitten und Hungergefühle aufeinander.
- 🍏 Kinder bringen ihre individuelle, kulturelle, soziale und familiäre Vielfalt mit, das Ziel ist, dass sich jeder wohlfühlt, unabhängig von Kultur, Gewohnheiten oder Bedürfnissen.
- 🍏 Dafür gilt in der Kita ein achtsames Miteinander.

# Gesunde Grundlage für alle!

In unseren Einrichtungen legen wir großen Wert auf eine gesunde, ausgewogene und kindgerechte Ernährung. Dabei orientieren wir uns an der Ernährungspyramide – einfach gesagt: viel Gemüse, ausreichend Getreide, wenig Zucker und Fett. Was bedeutet das konkret?

- Obst und Gemüse gibt's jeden Tag – am besten fünf Portionen, mal roh, mal gekocht.
- Wasser und ungesüßter Tee sind unsere Standardgetränke – ideal auch für zu Hause.
- Vollkornprodukte wie dunkles Brot, Haferflocken oder Naturreis halten lange satt und bringen viele Ballaststoffe mit.
- Süßes gibt's selten – und bewusst, zum Beispiel mal als Nachtisch, aber nicht als Belohnung.
- Wir kochen mit wenig Salz und Zucker, verwenden Rapsöl und würzen lieber mit frischen Kräutern.
- Fleisch und Wurst nur in Maßen, Fisch am liebsten fett und unpaniert.
- Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen sind feste Bestandteile – gesund und nachhaltig.



So schaffen wir gemeinsam die Grundlage für ein gesundes Essverhalten – ganz praktisch, alltagstauglich und kindgerecht.

## VIELE PARIKITA HÄUSER BIETEN VOLLVERPFLEGUNG!

Bei PariKita haben wir in Sachen „Essen“ eine unseren Werten entsprechende Entscheidung getroffen: Wir bieten in vielen Häusern eine qualitativ hochwertige Vollverpflegung an. Frühstück, Mittagessen und ein Nachmittagssnack werden von unseren Küchen und Hauswirtschaftskräften zur Verfügung gestellt. Dabei achten wir auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit frischem Obst und Gemüse. Unsere Lebensmittel und Mittagessen stammen in Nordbayern bereits größtenteils aus den „Pari-Küchen“, die biozertifiziert sind. In allen PariKitas stehen ungesüßte Getränke immer für die Kinder bereit. Oftmals werden gemeinsame Trinkpausen eingelegt.



## Und zu Hause?

### SO EINFACH LÄSST SICH DER PARIKITA-ALLTAG ZU HAUSE WEITERLEBEN, LASSEN SIE IHR KIND MITENTSCHEIDEN!

Sie bestimmen, was auf den Tisch kommt – aber Ihr Kind darf wählen, was es davon essen möchte. Das entspannt die Stimmung und fördert Selbstständigkeit. Unser Tipp: Stellen Sie immer ein Lebensmittel dazu, dass ihr Kind sicher mag – aber bieten Sie trotzdem Vielfalt! – und kombinieren es mit Neuem. So bleibt die Neugier wach.

Beteiligen Sie Ihre Kinder altersgerecht: Mitkochen, Tisch decken, Essen selbst schöpfen, Getränke eingießen, Geschirr abräumen... lassen Sie Ihre Kinder aktiv mitmachen!

Und vor allem: Essen Sie gemeinsam in entspannter Atmosphäre – ohne Bildschirm, mit schönen Gesprächen. Ob es um das Lieblingsessen geht, um den Kita-Tag oder die große Frage „Woher kommt eigentlich unser Abendessen?“ – bei der gemeinsamen Mahlzeit werden Geschichten erzählt, Ideen geboren und Zusammenhalt gestärkt. Denn Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme – es ist gelebte Beziehung!

# Miteinander genießen – gemeinsam gestalten

Wie in unseren vielen verschiedenen Kitas gegessen wird, beeinflussen viele Faktoren: Der Standort der Kita, der Wohnort der Kinder – ob auf dem Land oder in der Stadt – der familiäre und kulturelle Hintergrund; einfach alles nimmt Einfluss auf das Essen in unseren Einrichtungen. Unsere PariKita-Teams achten und berücksichtigen diese vielfältigen Herausforderungen, und vermitteln den Familien offen, was und wie gegessen wird. Alle haben das gleiche Ziel: Essen und Trinken soll als eine angenehme und gesunde Alltagssituation verstanden werden, in der die Kinder selbstbestimmt handeln und bedürfnisorientiert begleitet werden. Das Essen ist fest im Tagesablauf verankert – und weit mehr als nur Nahrungsaufnahme. Es ist ein pädagogisches Feld, ein Bestandteil der Vorschulerziehung und ein Ort für Gemeinschaft und Selbstwirksamkeit.

## GEMEINSAM ESSEN IST SCHÖN!

Je nach Gegebenheiten in der jeweiligen Kita kann der Tisch durch die Hauswirtschaftskraft im Bistro oder Gruppenraum schon vorbereitet und schön gedeckt sein. In anderen Kitas wird der Tisch mit anderen Kindern vorbereitet. Das schafft eine angenehme und gemütliche Atmosphäre, in der sich alle wohlfühlen. Ein Tischspruch eröffnet die Mahlzeit, danach wird gemeinsam gegessen – in ruhiger Atmosphäre. Die Kinder dürfen sich nehmen, was sie möchten, und entscheiden, wie viel sie essen.

## GEMEINSAMES ESSEN IST EIN RAUM FÜR KOMMUNIKATION UND BEZIEHUNGSPFLEGE

In der Tischgemeinschaft entstehen wertvolle Alltagsgespräche – über die Familie, Erlebnisse vom Vormittag oder das, was Kinder gerade beschäftigt. Die pädagogischen Fachkräfte begleiten diese Gespräche einfühlsam, greifen Themen auf, stellen gezielte Fragen: Wie schmeckt es? Nur gut? Nein, es ist süß – sauer – weich – hart? Die Diskussion darüber, ob etwas süß oder sehr süß ist, und mit was kann der Pudding süßer werden? Der Apfel ist fruchtig, die Beeren sind fruchtig und süß. Das ist Spracherziehung.

## GEMEINSAMES ESSEN, GEMEINSAME AUFGABEN

Beim täglichen Essen übernehmen die Kinder bereits viele Aufgaben: Sie räumen ihr Geschirr ab, werfen mögliche Essensreste weg und wischen ihren Tisch sauber. Auch das ist Vorschulerziehung. Erinnerungsvermögen, was gehört alles dazu und wohin gehört es. Auf welche Seite gehört das Messer, auf welche die Gabel. Erste Erfahrungen mit Rechnen: Wieviel Plätze sind am Tisch? Zum Beispiel 8 Plätze. Wieviele Teller stehen darauf? 6 Teller, also fehlen 2 Teller. Später sitzen bereits 7 Kinder am Tisch – habe ich noch Platz? Woran sehe ich, dass ein Platz frei ist. Das sind Grunderfahrungen, die manche Kinder noch lernen müssen, weil sie zu Hause solche Situationen nicht kennen oder immer bereits einen Platz zugewiesen bekommen.



Der **pädagogische Happen** der Mitarbeiter\*innen dient nicht dazu satt zu werden, sondern verfolgt das Ziel, die Kinder beim Essen zu begleiten. Die Pädagog\*innen zeigen, wie sie selbst auch das Essen probieren, zeigen ob es ihnen schmeckt oder auch mal nicht. Sie zeigen, dass es in Ordnung ist, nicht alles zu mögen und es dennoch gut ist, das Essen zu probieren, weil sich der Geschmack verändert.

WIE WIR DAS  
THEMA PRAKTISCH  
UMSETZEN?  
JETZT  
WEITERLESEN!



# Entdecken mit allen Sinnen – Essen in der Krippe

Im Gespräch mit Karin Arenbeck vom Kindertagesnest München

**In der Krippe wird das Essen zum Erlebnis: Hier geht es nicht nur ums Sattwerden, sondern um eine ganzheitliche Erfahrung. Schon die Jüngsten dürfen mit allen Sinnen entdecken – sie riechen, tasten, schmecken und lernen, sich selbst zu versorgen.**

## BEI PARIKITA



Die Kinder bedienen sich selbst aus Schüsseln mit großen Kellen oder kleineren Löffeln und füllen ihre Teller.



Wasser wird selbstständig aus der Karaffe ins Glas gegossen – und direkt daraus getrunken.



Ausprobieren erwünscht: Die Suppe mit der Gabel essen oder mal das Glas nicht richtig treffen und daneben gießen? Hier zählt die Entdeckerfreude!



**Karin Arenbeck**  
Leiterin vom Kindertagesnest  
München

*„Bei uns in der Krippe wird Essen zur Lernerfahrung!“*

*„Wenn Kinder hören ‚Probier doch mal‘, kann das schnell Druck machen. Aber wenn sie freiwillig etwas entdecken dürfen – mit Lust und Neugier –, dann passiert das Lernen von ganz allein.“*

Manchmal stehen unbekannte Nahrungsmittel auf dem Tisch, die vielleicht sehr suspekt in den Augen der Kinder aussehen. Die Pädagog\*innen probieren als Vorbild und bieten den Kindern ebenfalls das Essen an. Teilweise auf einem separaten Teller, so dass das unbekannte Essen nicht mit einem Lieblingsgericht in Kontakt kommt.

Die Skepsis gegenüber neuem Essen ist kein Zeichen von Trotz, sondern ein cleveres Schutzprogramm der Evolution! Während die Angst vor Unbekanntem zwischen vier und sechs Monaten am geringsten ausgeprägt ist, erreicht sie im Kindergartenalter ihren Höhepunkt. Erst wenn Kinder zwischen acht und zwölf Jahren sind, weitet sich ihr Geschmackshorizont. Durch die Gemeinschaft motiviert, dass Andere das Essen ebenfalls probieren, erweitert sich der Geschmackshorizont von ganz allein.

Auch Kochen und Backen gehören dazu: Gemeinsam wird Brot gebacken oder Kürbissuppe gekocht. So lernen die Kinder nicht nur, wie Essen entsteht, sondern erleben Stolz und Selbstwirksamkeit.

Die Mahlzeiten finden in kleinen Gruppen statt, begleitet von Ritualen wie einem Tischspruch. Lätzchen gibt es – aber nur für die, die eines möchten. Auch das gehört zur Selbstbestimmung. Die Kinder erleben, dass sie Verantwortung für sich selbst übernehmen können. Dabei geht es nie um Zwang oder Druck. Im Gegenteil: Wenn ein Kind satt ist, wird das respektiert. Die Kinder erleben, dass sie Verantwortung für sich selbst übernehmen können. Dabei unterstützt der „pädagogische Happen“ der Pädagog\*innen und die gemeinsame Esssituation die Kinder, Neues auszuprobieren. Mit welchen Bestecken kann welche Mahlzeit am besten gegessen werden? Wie wird die Gabel benutzt? Wie wird gegessen und vor allem wie verhalten wir uns bei Tisch? Diese Vorbildfunktion beim gemeinsamen Essen begleitet auf dem Weg zum selbstständigen Essen.

*„Wir essen in einer Atmosphäre, in der sich die Kinder sicher und angenommen fühlen.“*

„Das gemeinsame Essen stärkt Beziehungen, fördert die Sprache, das Sozialverhalten und die Selbstständigkeit – und es macht einfach Freude. Vorausgesetzt, wir Erwachsenen nehmen uns Zeit, begleiten liebevoll und vertrauen den Kindern, dass sie wissen, wann sie hungrig oder satt sind.“, bringt es Karin Arenbeck auf den Punkt.



# Wie wird eigentlich im Pari-Kita Kindergarten gegessen?

## AUS DEM INTEGRATIVEN KINDERGARTEN WILDE WIESE

*„Beim gemeinsamen Essen nehmen wir uns Zeit füreinander. An jedem Tisch sitzt ein Erwachsener – als Vorbild, Begleiter und Teil der Gemeinschaft.“*

Claudia Hoffmann, Leiterin Wilde Wiese, Dürrnhaar

Kinder lernen über Essen und Ernährung, indem sie ihre eigenen Erfahrungen damit sammeln. Deswegen werden im Garten der Wilden Wiese auch Gemüse oder Kräuter angebaut, die mit den Kindern gemeinsam geerntet und zubereitet werden. So produzieren die Kinder ihr eigenes Kräutersalz oder ihren Wildkräutertee für eine gemeinsame Teestunde. Auch wenn mal etwas übrigbleibt, wie neulich einige Pflaumen, werden diese kreativ mit den Kindern verarbeitet: Daraus wurde kurzerhand Pflaumenmus gekocht und zum Milchreis serviert.

„Kinder sollen sich willkommen fühlen, auch beim Essen. Wenn sie mitgestalten dürfen, essen sie nicht nur – sie wachsen daran“, so Claudia Hoffmann, Einrichtungsleiterin des integrativen Kindergartens. Dazu gehört auch, dass die Küche bzw. der Essenslieferant Feedback erhält. Entweder wird mit den Kindern gemeinsam ein Rückmeldebogen ausgefüllt, was war gut und wie hat was geschmeckt. Oder es wird auch bei der nächsten Lieferung mal direktes Feedback ausgesprochen.



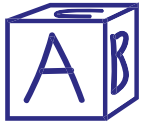
## AUS DEM INTEGRATIVEN KINDERGARTEN WACKELZÄHNE

*„Bei PariKita sind die Kinder mittendrin statt nur dabei!“*

Corinna Walter, Leiterin Wackelzähne, Nürnberg

Mitreden, miterleben, mitentscheiden – besonders deutlich wird das im integrativen Kindergarten Wackelzähne, wo die Kinder freitags gemeinsam mit den Pädagogen\*innen kochen. Was vor 17 Jahren als Projekt begann, ist heute ein fester Bestandteil des Alltags. Die Kinder überlegen in einer Kinderkonferenz, was sie freitags gerne essen würden. Daraus wird – je nach Jahreszeit und Kapazitäten – ein Wunschgericht ausgewählt. Auch Vorschläge für Nachspeisen werden gerne aufgenommen. So hat sich Ludja einen besonderen Kuchen gewünscht. Er sollte braun sein, mit Erdbeeren, Sahne und Zuckerstreuseln. Herausforderung angenommen – und gemeistert!





Hort

# Essen als Begegnung

## Ein Interview mit drei Stimmen aus dem Hort-Alltag

**In unseren PariKita Horten ist das Essen weit mehr als eine Mahlzeit. Es ist ein Ort der Begegnung, der Selbstbestimmung – und oft der erste Moment am Tag für die Kinder, um richtig durchzuatmen. Drei Pädagog\*innen aus verschiedenen Horten geben Einblick!**

### WAS BEDEUTET ESSEN FÜR EUCH IM HORT?

**Björn vom Kinderhort Sonnenfänger:** Nach einem langen Schultag ist das Mittagessen unsere zentrale Verbindung zu den Kindern. Hier erzählen sie, was sie erlebt haben. Das Essen schafft Nähe und Vertrauen. Wir legen Wert auf Partizipation und Selbstverantwortung. Die Kinder holen ihr Essen selbst, helfen beim Vor- und Nachbereiten – sie gestalten ihren Alltag aktiv mit. Wir geben nur eine gewisse Struktur vor und den Rest organisieren die Kinder allein. Es ist ihr Hort – sie verwalten alles selbst und treffen selbstständig Entscheidungen. Wir haben ein gleitendes Mittagessen. Sie dürfen auch entscheiden, ob sie etwas essen wollen. Kinder, die Medikamente bekommen, haben häufig weniger Hunger – sie bekommen eine besondere Begleitung von uns.

**Jana vom Kinderhort Brunenthal:** Das ist bei uns ähnlich. Bei uns gibt es das Mittagessen in unserer „Mensa“. Die Essensausgabe erfolgt wie in einer kleinen Kantine durch unsere Hauswirtschaftskraft, die alle Kinder mit ihren Vorlieben sehr gut kennt. Hier bieten wir auch kleine Probiersteller an, wenn jemand unsicher mit der Essenswahl ist – das wird super angenommen. Das Vertrauen ist da, weil niemand gedrängt wird.

**Philipp vom Kinderhort Möhrendorf:** Wir haben aktuell noch keine Mensa oder Bistro. Unser Hort ist im Keller der Grundschule untergebracht und hier essen wir in unseren Räumlichkeiten alle gemeinsam zu Mittag. Das klappt ganz gut. Das Essen bekommen wir vom Kinderhaus übergebracht und wir bereiten die Tische gemeinsam vor.

### HABT IHR BESONDERE REGELN AM TISCH?

**Jana:** Uns ist es einfach wichtig, dass immer 3–4 Kinder gemeinsam am Tisch sitzen. Sie bleiben gemeinsam sitzen, bis am Tisch alle fertig gegessen haben. Das haben wir Pädagogen auch immer im Blick und steuern es etwas.

**Björn:** Kinder erleben, dass wir nicht die Überwacher sind. Der Mittagstisch ist ein Ort der Begegnung – mal sitzen sie bei uns oder durcheinander. Das Essen ist ein Moment des Austauschs. Die Kinder erzählen aus der Schule oder was sie sonst beschäftigt. Das ist sehr wertvoll.

**Philipp:** Bezüglich der Sitzordnung ist das bei uns auch ähnlich. Die Kinder entscheiden. Rituale wie Tischspruch oder feste Abläufe helfen uns, Ruhe reinzubringen.

### WIE GEHT IHR MIT UNTERSCHIEDLICHEN GESCHMÄCKERN UM?

**Jana:** Es gibt immer die Möglichkeit, etwas nicht zu mögen. Wir bieten Alternativen, z. B. Rohkost oder Brot, wenn das Hauptgericht nicht ankommt. Außerdem haben wir kleine Probiersteller für Probierportionen. Das wird sehr gut angenommen und bei den Kindern entsteht dadurch großes Vertrauen.

**Philipp:** Das ist bei uns ähnlich. Wir üben keinem Druck beim Probieren aus, dann testen die Kinder von sich aus und die Quote ist gestiegen. Wir regen auch an, Neues zu probieren. Manchmal braucht es einfach ein bisschen Mut – oder das richtige Vorbild.

**Björn:** Für uns ist auch wichtig, dass wir keine oder kaum Reste haben. Die Kinder sollen bewusst entscheiden, was und wie viel sie essen wollen. Das funktioniert ziemlich gut. Wir Pädagogen essen auch unseren pädagogischen Happen mit.

### SIND HANDYS ODER TECHNISCHE GERÄTE AM TISCH?

**Jana:** Nein, die sind in den Schultaschen und bleiben auch dort.

**Philipp:** Das Handy ist in der Schule nicht erlaubt und auch im Hort respektieren die Kinder das. Das Handy ist einfach ein Kommunikations-Killer.

**Björn:** Die Handynutzung ist kein Thema.

PHILIPP



*Vielen Dank für  
Eure Zeit und  
das Gespräch!*

BJÖRN



JANA



# Gut durchdacht, gut versorgt:

## Ernährung und Hauswirtschaft bei PariKita

Bei PariKita ist Essen Teil der Pädagogik – und Hauswirtschaft Teil des Lernens. Dahinter steht ein durchdachtes Konzept, das nicht nur für gesunde Mahlzeiten sorgt, sondern Kindern auch wichtige Alltagskompetenzen vermittelt. Für Eltern heißt das: Verlässlichkeit, Qualität – und eine Kita, die über den Tellerrand hinausblickt.

### ENGAGIERT IM HINTERGRUND – UNVERZICHTBAR FÜR DEN KITA-ALLTAG

Täglich sorgen engagierte Kolleginnen und Kollegen im Hintergrund dafür, dass sich Kinder, Pädagog\*innen und Familien rundum wohlfühlen können: mit frisch zubereitetem Essen, gepflegten Räumen und einem hohen Maß an Hygiene. Ob in der Küche oder bei der Reinigung – ihre Arbeit schafft die Grundlage für einen gelungenen Kita-Alltag.

### MIT LIEBE GEKOCHT – AUF VERSCHIEDENEN WEGEN

Je nach Standort wird das Essen in einer der eigenen Frischküchen von PariKita gekocht und an die Kitas geliefert, direkt vor Ort zubereitet oder über einen bewährten Caterer bezogen.

### UNSER ERNÄHRUNGSKONZEPT – QUALITÄT, DIE ÜBERZEUGT

Das Ernährungskonzept von PariKita stellt sicher, dass unabhängig vom Modell immer dieselben Qualitätsmaßstäbe gelten: frisch gekocht, regional, biologisch, ausgewogen, altersgerecht, nachhaltig – und flexibel anpassbar an die Bedürfnisse der Kinder.

Unser Speiseplan richtet sich nach aktuellen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen und setzt auf Vielfalt, Frische sowie saisonale Zutaten.

### Vollverpflegung bei PariKita – die Vorteile auf einen Blick

- Kein Vorbereiten von Brotboxen – wir übernehmen die komplette Verpflegung Ihres Kindes.
- Gesunde, abwechslungsreiche Ernährung, abgestimmt auf die Bedürfnisse von Kindern.
- Individuelle Berücksichtigung von Allergien und Unverträglichkeiten.
- Mehr Zeit und weniger Stress für Familien am Morgen.
- Transparenz und Vertrauen: Sie wissen, was Ihr Kind isst – und dass es gut versorgt ist.
- Alle essen gemeinsam dasselbe – das verbindet, stärkt unser Gemeinschaftsgefühl und sorgt für eine harmonische Atmosphäre am Tisch.
- Weniger Verpackung, weniger Müll: Ohne mitgebrachte Snacks und Einwegverpackungen leisten wir gemeinsam einen wichtigen Beitrag zur Nachhaltigkeit.



Unsere Elternbefragungen bestätigen den Erfolg: **84 %** der Familien sind mit der Verpflegung in unseren Einrichtungen zufrieden.

Unsere Teams in Küche und Hauswirtschaft leisten damit Tag für Tag nicht nur praktische, sondern auch pädagogisch wertvolle Arbeit – mit viel Fachwissen, Engagement und Herzblut.



## HAUSWIRTSCHAFT – LERNEN FÜRS LEBEN

Die Hauswirtschaft in unseren Kitas umfasst weit mehr als die Zubereitung von Mahlzeiten – sie sorgt dafür, dass der Alltag reibungslos läuft und sich alle wohlfühlen. Dazu gehört das Waschen, Trocknen und Falten von Handtüchern, Bettwäsche, und Lätzchen ebenso wie die sorgfältige Pflege und Kontrolle aller Textilien, damit immer alles frisch, sauber und in gutem Zustand ist. Unsere Hauswirtschaftsteams halten Gruppen- und Nebenräume – von der Garderobe über die Schlafräume bis zu den Waschräumen – sauber und ordentlich, organisieren Reinigungsmittel und -geräte und sorgen für übersichtliche Vorräte in Abstell- und Lagerräumen. Auch Geschirr, Besteck und Küchenutensilien werden gepflegt, selbst wenn sie nicht direkt bei der Essenszubereitung im Einsatz sind. Mit liebevollen Details wie Blumenpflege oder kleinen Dekorationen schaffen sie eine einladende Atmosphäre. Und bei besonderen Anlässen, wie Festen oder Elternnachmittagen, unterstützen sie tatkräftig – sei es beim Tisch eindecken, beim Herrichten der Räume oder beim anschließenden Aufräumen.

## REINIGUNG – SAUBERKEIT MIT SYSTEM

Ebenso wichtig wie gutes Essen ist Sauberkeit und Hygiene in unseren Häusern. Unsere Reinigungsteams sorgen täglich dafür, dass Böden, Gruppenräume, Sanitärbereiche und Küchen hygienisch gepflegt sind – nach klaren Standards und mit viel Sorgfalt. In vielen Einrichtungen arbeiten festangestellte Reinigungskräfte, die eng ins Team eingebunden sind. Sie kennen die Abläufe, Bedürfnisse und Besonderheiten des Hauses genau und können somit auch während des Tages für Sauberkeit sorgen. Strukturierte Reinigungspläne, hygienische Standards, regelmäßige Qualitätskontrollen und enge Abstimmung mit den Leitungen sichern eine verlässliche Hygiene – jeden Tag.

## EINE PARTNERSCHAFT MIT DEN FAMILIEN

Sie als Eltern können sich darauf verlassen, dass bei PariKita nicht nur gesund gekocht, sondern auch pädagogisch begleitet wird. So wird die Verpflegung zum Bildungsraum – und die Hauswirtschaft zum Erfahrungsfeld. Über die KitaApp erhalten Sie regelmäßig Einblick in den aktuellen Speiseplan, in Ernährungsthemen und in Möglichkeiten zur Mitgestaltung. So entsteht eine vertrauensvolle Partnerschaft zwischen Kita und Familie.

## EIN KONZEPT, DAS WIRKT

Unser Ziel ist klar: Kinder sollen sich bei uns wohlfühlen, mit Freude essen und spielerisch lernen, was ihnen guttut. Ob beim Kochen, Tischdecken oder Aufräumen – die Kinder erleben, dass Pflege, Sorgfalt und Verantwortung wichtige Bestandteile des Zusammenlebens sind. Die Arbeit im Hintergrund wird so sichtbar und verständlich – als Teil einer gelebten Gemeinschaft.



# Das kleine Frühstücksinmaleins

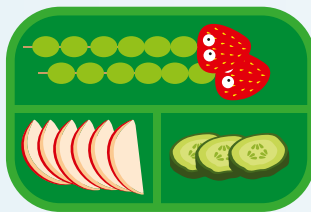
Jeden Morgen das gleiche Gerangel ums Frühstück: Eltern möchten, dass ihre Sprösslinge lustvoll und dazu noch gesund frühstücken. Der Nachwuchs ist dagegen mal mehr, meist weniger begeistert. Sie kennen das. Dann helfen Ihnen die folgenden Tipps für kleine Frühstücksmuffel vielleicht weiter.

① **Manche Kinder brauchen morgens ein wenig mehr Zeit,** um munter und hungrig zu werden. Möchte ihr Kind morgens zu Hause nur wenig oder gar nicht frühstücken, so akzeptieren Sie dies und zwingen

Sie es nicht zum Essen. Ein Glas Milch mit pürierten Früchten, Kakao oder Saft kann für den Start in den Tag schon genügen. Bereiten Sie Ihrem Kind stattdessen eine größere Zwischenmahlzeit für die Kita zu!



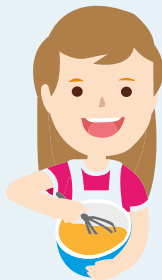
② **Kinderaugen essen mit!** Schneiden Sie daher Brote in mundgerechte Stücke, zum Beispiel in kleine Dreiecke. Obst und Gemüse schmeckt noch besser, wenn es in fantasievollen lustigen Formen geschnitten ist.



③ Lassen Sie ihr Kind **zwischen zwei oder drei Möglichkeiten fürs Frühstück zu Hause und in der Kita wählen.** Wenn Kinder selbst entscheiden dürfen, schmeckt es Ihnen meist viel besser.



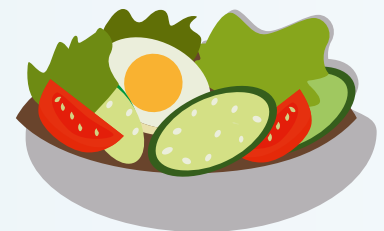
④ Lassen Sie ihr Kind bei der Zubereitung der Mahlzeiten helfen, das Müsli selbst zusammenzustellen, frisches Obst zu schneiden und Milch dazu zu geben. Das macht Spaß und schmeckt noch mal so gut!



⑤ **Manche Kinder möchten auf Frühstückscerealien nicht verzichten.** Da diese oft sehr zuckerreich sind, sollten Sie etwas aufgepeppt werden. Wählen Sie Produkte aus Vollkorn mit möglichst wenig Zucker (Achtung: Glukose, Fructose, Sirup oder Honig sind nur andere Bezeichnungen für zahnschädigende Süßungsmittel!). Mischen Sie diese mit zuckerfreien Produkten, wie zum Beispiel Cornflakes oder Haferflocken. Mit frischem Obst ergänzt, werden Frühstückscerealien vollwertig aufgewertet.



⑥ **Immer das Gleiche essen ist langweilig!** Seien Sie kreativ und bringen Sie Abwechslung auf den Frühstücksplan!



## EIN WORT ZUM SCHLUSS

Sorgen Sie für eine ruhige und gemütliche Atmosphäre beim Essen. Hektik und Stress können auch Ursache für mangelnden Appetit sein. Lässt sich dies in ihrem Alltag morgens nur schwer umsetzen, so holen Sie es am Wochenende bei einem gemeinsamen Frühstück mit viel Ruhe nach.

**Die Inhalte dieser Doppelseite wurden uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt von:**

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ebersberg-Erding und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Godesberger Allee 136 | 53175 Bonn  
Tel: +49 228 3776873 | E-Mail: fitkid@dge.de

## WEITERFÜHRENDE INFOS

Viele weitere Informationen zu gesunder Ernährung, Rezepte, Aktionen und vieles mehr gibt es unter diesen Adressen:

**Internetportal der Initiative INFORM:**  
<https://www.fitkid-aktion.de>

**Für Kids mit Übergewicht:**  
<https://mobykids.de>

**Zum Thema Essstörungen:**  
<https://www.cinderella-beratung.de>

**Infos zum Schulhofprogramm für gesunde Ernährung:**  
<https://www.stmelf.bayern.de/foerderung/schulprogramm/index.html>

INSPIRATION  
FÜR DAS  
NÄCHSTE  
FAMILIENESSEN



## LINSENBLOGNESE MIT VOLLKORNUDELN

### ZUTATEN FÜR 10 KINDERPORTIONEN (4-6 JAHRE)

450 g	Penne oder Spirelli (Vollkorn)
250 g	Linsen, rot
200 ml	Wasser
100 g	Zwiebeln
400 g	Karotten, geraspelt oder gewürfelt
30 ml	Rapsöl
1,5 l	passierte Tomaten
5 g	Knoblauch
5 g	Zucker
20 g	Jodsalz
0,5 g	Pfeffer
2 g	Paprikapulver, edelsüß
1 g	Oregano, getrocknet
1 g	Thymian, getrocknet
1 g	Basilikum, getrocknet
50 g	Gouda, gerieben (30 % Fett)

### ZUBEREITUNG

1. Die gewürfelten Zwiebeln zunächst in Rapsöl in einer Pfanne anbraten.
2. Die roten Linsen waschen und zu den Zwiebeln hinzufügen.
3. Die geraspelten Karotten hinzufügen und mit passierten Tomaten und Wasser ablöschen, fein gehackten oder gepressten Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zucker und Gewürze dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Vollkornnudeln in Salzwasser garen (dieses Wasser ist nicht in der Zutatenaufstellung).
5. Den geriebenen Gouda zu Darüberstreuen getrennt dazu reichen.

*Viel Spaß beim Nachkochen  
und einen guten Appetit!*

## DREI IDEEN FÜR KLEINE ZWISCHENMAHLZEITEN

Die abgebildeten Mengen sind für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren gedacht, Krippenkinder (1- bis 3-Jährige) brauchen von allem etwas weniger. Dabei sind diese Angaben generell nur Richtwerte, jedes Kind hat seinen individuellen Energiebedarf und auch der Appetit ist nicht jeden Tag gleich.

### BREZE MIT GEMÜSE

1/2 Breze  
1 Handvoll Paprika



### OBST GEDIPT

Je 3 Scheiben Apfel und Birne  
3 Esslöffel Quark  
1 Esslöffel Milch



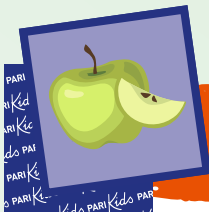
### KNÄCKEBROT MIT BUTTER UND BANANE

1 Scheibe Vollkornknäckebrot  
1 Teelöffel Butter oder Margarine  
1/2 Banane



# Bastelt euch euer eigenes Memory!

EINFACH AUSSCHNEIDEN  
UND LOS GEHT ES!



## SO GEHT MEMORY SPIELEN

- ★ Jede Memorykarte gibt es zwei Mal.
- ★ Ziel des Spiels ist es, möglichst viele dieser Karten-Paare zu gewinnen.
- ★ Dafür vermischt die Karten gut und legt sie verdeckt (mit der Rückseite nach oben) auf den Tisch.
- ★ Nun darf jeder Mitspieler nach der Reihe je zwei Kärtchen aufdecken.
- ★ Sind es unterschiedliche Motive, werden die Karten wieder umgedreht.
- ★ Merke dir bei allen umgedrehten Karten gut, an welcher Stelle welches Motiv liegt! Denn wenn du zwei gleiche Karten umdrehst, darfst du das Kartenpaar behalten.
- ★ Du hast zwei gleiche Motive gefunden? Dann darfst du sogar noch einmal zwei Karten umdrehen!
- ★ Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Paare gefunden wurden.
- ★ Nun zählt mal durch: Wer hat die meisten Karten?



## EINE REISE DURCH DIE WELT DER ERNÄHRUNG

Dieses Sachbilderbuch soll Kinder abtauchen lassen in die bunte Welt der Ernährung und einen ersten Berührungspunkt zu Fragen rund um die Ernährung schaffen. Anschaulich werden verschiedene Fragen geklärt, z.B warum wir überhaupt Nahrung aufnehmen müssen, warum wir abwechslungsreich essen sollten, wie wir dabei auf Nachhaltigkeit achten können, aus welchen Bausteinen unsere Nahrung aufgebaut ist, wie die Verdauung in unserem Körper funktioniert sowie kulturelle Aspekte unserer Ernährung.

**Von Dr. Franziska Delgas und Anika Rickelt**  
Zu bestellen unter  
<https://weltderernaehrung.de>



## GUTEN APPETIT RUND UM DIE WELT: SO ISST MAN ANDERSWO

Sachbuch für Kinder ab 7 Jahren mit Rezepten, Essen, Traditionen aus aller Welt

**Von Anne Kostrzewa und Inka Vigh**  
Erschienen bei Fischer Sauerländer  
ISBN: 978-3737359290



## WO KOMMT UNSER ESSEN HER?

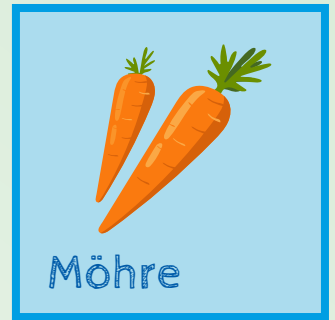
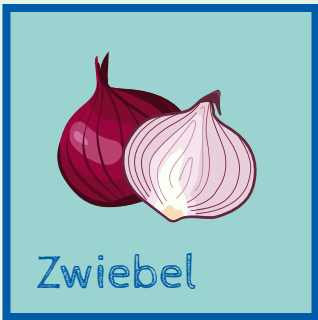
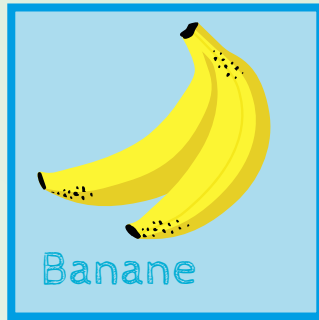
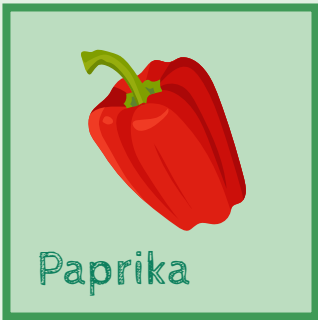
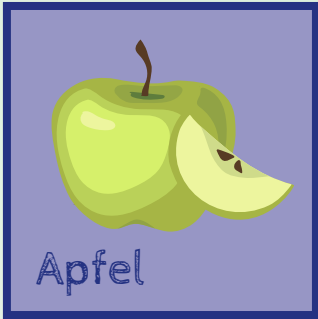
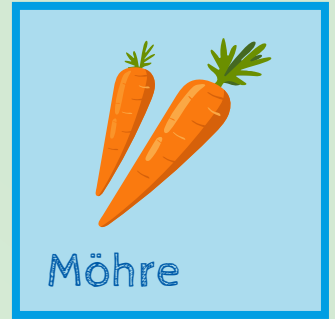
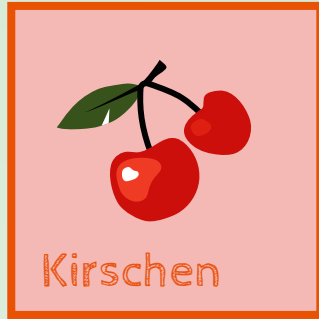
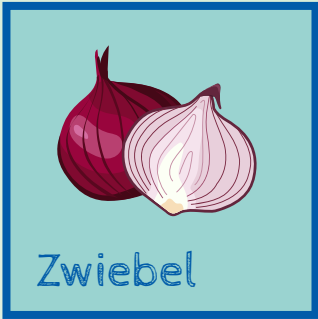
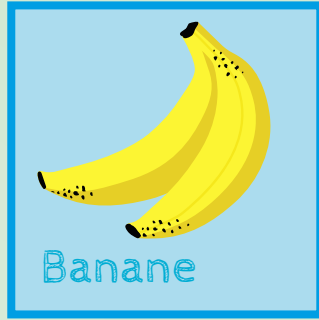
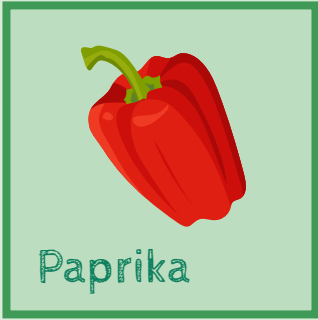
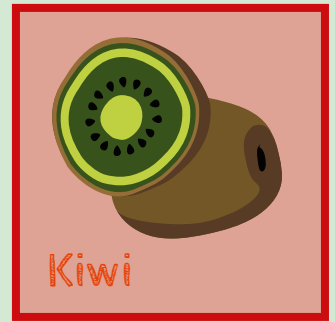
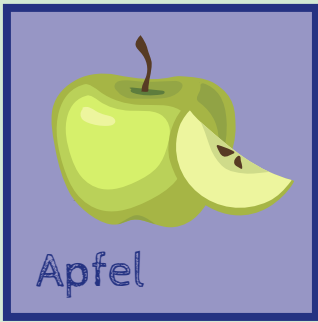
Woher kommen eigentlich die Lebensmittel, die auf unserem Tisch landen?

**Von Julia Dürr**  
Erschienen im Beltz Verlag  
ISBN: 978-3407758163



## BERT, DER GEMÜSEKOBOLD ODER WARUM MAN GESUNDE SACHEN ESSEN SOLL

**Von Julia Volmert und Susanne Szesny**  
Erschienen bei Albarello  
ISBN: 978-3939299768



PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*

PARI *Kita*