

Einkaufen mit KiTa-Kindern

Ernährungswissen im Alltag fördern





Foto: © JackF / stock.adobe.com

Zu diesem Material

Einkaufen gehört zum Alltag und ist für Kinder ein spannendes Erlebnis. Egal ob auf dem Wochenmarkt, in einer Bäckerei oder im Gemüseladen: Die Vorbereitungen für den Einkauf und natürlich der Einkauf selbst bieten viel Potenzial für Ernährungsbildung.

Wir haben Ideen zusammengestellt, wie Sie gemeinsam mit den Kindern den Einkauf im Betreuungsalldtag der Kita und Kindertagespflege vor- und nachbereiten können: Je nach Alter, Entwicklungsstand und Interessen der Kinder kann die Umsetzung der Ideen variieren.

Es geht nicht um komplizierte fachliche Inhalte, sondern um eine Sensibilisierung der Kinder zu diesen Themen. Machen Sie den Alltag und Ihr Alltagswissen begreifbar und die Kinder damit kompetent für den weiteren Lebensweg, indem Sie gemeinsam handeln und vor allem darüber und dabei sprechen.

Inhalt

Rezepte auswählen	3
Einkaufsliste erstellen	4
Vorräte prüfen und Lebensmittel lagern	5
Einkaufen gehen	6

Impressum

0741 / 2023

Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)

Präsidentin:

Dr. Margareta Büning-Fesel

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0

www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion und Text

Dr. Henrike Schönau, BLE

Grafik

Liquid Impressions KG,

Stephanie Wolf

Bilder

Titelbild: Irina Schmidt via stock.adobe.com

Icons by Flaticon.com S. 3-6

Icons by Fontawesome.com S. 3-6

1 Auflage, BLE, 2023

Dieses Material ist unter der Creative Commons Lizenz „CC BY-NC-SA 4.0 - Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“ veröffentlicht. Sie dürfen dieses Material für nicht kommerzielle Zwecke in ursprünglicher und bearbeiteter Form nutzen, weitergeben und veröffentlichen. Das Recht auf Weitergabe und Veröffentlichung gilt NICHT für Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.) mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe. Voraussetzung für die Nutzung ist die Nennung des Werktitels, der Autorin und der Herausgeberin „BLE“ sowie ein Hinweis auf etwaige Bearbeitungen und die Weitergabe unter derselben Lizenz. Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.

© BLE 2023

Rezepte auswählen

Was können die Kinder hier beispielsweise lernen?

- ▶ Selbstständigkeit
- ▶ (Alltags-)Wissensaufbau
- ▶ Wortschatzerweiterung
- ▶ Beziehungsaufbau
- ▶ Entscheidungen treffen
- ▶ Kompromisse finden



Was ist das Grüne auf meinen Kartoffeln? Was ist in der Soße drin? Vielleicht sind Ihnen diese Fragen auch schon am Mittagstisch begegnet oder Ihre Betreuungskinder haben das Essen genau untersucht. Nutzen Sie das Interesse der Kinder, um ihnen Alltagswissen rund um Essen und Trinken näher zu bringen.

Bereiten Sie in Ihrer Einrichtung die Speisen selbst zu? Dann suchen Sie doch gemeinsam mit den Kindern nach passenden Rezepten. Wird Ihre Einrichtung von einem Caterer beliefert? Dann fragen Sie dort nach dem Menüplan.

Schauen Sie, welche Umsetzungsideen für Ihre Betreuungsgruppe passend sind:

- ▶ Stöbern Sie gemeinsam mit den Kindern im vorhandenen Rezeptfundus/ Menüplan.
- ▶ Suchen Sie vorab Rezepte heraus, aus denen die Kinder auswählen und demokratisch entscheiden können, welches zubereitet werden soll.
- ▶ Lassen Sie die Kinder eigene Speiseideen vorschlagen.
- ▶ Fragen Sie die Kinder, welche Lebensmittel (z. B. Gemüse, Sättigungsbeilagen) sie gerne essen und stellen Sie daraus ein Gericht zusammen.
- ▶ Gestalten Sie ein eigenes Kochbuch mit Bildern und Rezepten für die Betreuungseinrichtung oder für zuhause. Wenn Sie Fotos der Gerichte machen, können die Kinder mithelfen. Alternativ können Sie passende Bilder gemeinsam mit den Kindern ausschneiden, ausmalen und einkleben.
- ▶ Gestalten Sie gemeinsam mit den Kindern einen Wochenspeiseplan, den Sie gut sichtbar aufhängen. So können die Kinder diesen ihren Eltern zeigen und darüber ins Gespräch kommen.

Hilfreich für die Auswahl der Rezepte sind Bilder der Speisen oder Zutaten, damit sich die Kinder ein Bild machen und besser auswählen können.

Medien-Tipps:

- ▶ Bilder von Gemüse, Obst, anderen Lebensmitteln und fertigen Gerichten als Wort-Bild-Karten: Artikel-Nr. 1772
- ▶ Küchenkräuter-Poster: Artikel-Nr. 3757

www.ble-medienservice.de

Gesprächsanlässe finden und Alltagswissen fördern:



Lebensmittelallergien:

Gibt es Allergien bei Ihren Betreuungskindern oder bei Ihnen? Manchmal können deswegen gewisse Lebensmittel nicht verwendet werden.



Zeitaspekt:

Die Zubereitung von Speisen benötigt Zeit. Es gibt aber auch noch andere Dinge zu tun. Wie können trotzdem zeitaufwändigere Speisen zubereitet werden?



Vorlieben:

Welches Kind hat welches Lieblingsgericht? Gibt es Unterschiede und Gemeinsamkeiten?



gerechte Entscheidungsfindung:

Jeder Mensch mag andere Speisen. Die Kinder lernen gemeinsam Entscheidungen zu treffen, dabei die Vorlieben der anderen Kinder wahrzunehmen und Kompromisse einzugehen.

Lese-Tipps:

Essen im pädagogischen Konzept, Programme für die Kita, Hinweise zum Essensangebot und Ideen für den Lernort Esstisch:

www.bzfe.de/bildung/praxiswissen-kita-und-kindertagespflege/

Einkaufsliste erstellen

Was können die Kinder hier beispielsweise lernen?

- ▶ Selbstständigkeit
- ▶ (Alltags-)Wissensaufbau
- ▶ Wortschatzerweiterung
- ▶ Beziehungsaufbau
- ▶ Fürsorge für sich und andere



Foto: ©pressmaster / stockadobe.com

Welche Zutaten werden für eine Mahlzeit benötigt? Welche Mengen werden gebraucht? Werden noch andere Dinge für den Haushalt benötigt? Eine Einkaufsliste zu erstellen, beinhaltet viel Lernpotenzial für die Kleinsten. Antworten auf oben genannte Fragen können von den Kindern kommen oder Sie lösen diese handlungsbegleitend beispielsweise über die Sprache oder Bilder auf.

Schauen Sie, welche Umsetzungsideen für Ihre Betreuungsgruppe passend sind:

- ▶ Lassen Sie die Kinder anhand der ausgesuchten Rezepte aufzählen, welche Lebensmittel benötigt werden.
- ▶ Fragen Sie nach möglichen Kategorien einer Einkaufsliste und sortieren sie gemeinsam die benötigten Lebensmittel zu.
- ▶ Sortieren Sie mit den Kindern die benötigten Lebensmittel den Lebensmittelgruppen zu.

Um mit den Kindern eine Einkaufsliste zu erstellen, können sie neben einer schriftlichen Liste auch mit vorgefertigten Fotos, Bildern aus Prospekten, Stickern oder Ausmalbildern arbeiten. Lassen Sie den Kindern freien Lauf beim Ausmalen, Ausschneiden und Aufkleben.

Medien-Tipps:

- ▶ Lebensmittel-Sticker: Artikel-Nr. 0027
- ▶ Malvorlagen zu Gemüse, Obst und der Einsortierung von Lebensmitteln in Gruppen: Artikel-Nr. 0629

www.ble-medienservice.de

Gesprächsanlässe finden und Alltagswissen fördern:



Alltagswissen:

Kinder können (erste) mathematische Erfahrungen sammeln: Wie viele Kartoffeln müssen eingekauft werden, wenn das Essen für alle reichen soll? Wie viel wiegt eine Kartoffel?



Herkunft und Verfügbarkeit von Lebensmitteln:

Jedes Obst und Gemüse hat seine eigene Saison.

Aber gibt es sie nur in diesem Zeitraum im Geschäft zu kaufen? Was gehört zum Obst und was zum Gemüse?



Abteilungen eines Lebensmittelgeschäfts:

Geschäfte sind gut strukturiert. Welche Abteilungen gibt es? Kennen die Kinder diese Sortierung auch schon von zu Hause oder von Ihnen aus Ihrer Betreuungseinrichtung? Sprich: Wenn ich Lebensmittel aus dem Kühlregal kaufe, kommen diese dann auch zu Hause in den Kühlschrank?

Vorräte prüfen und Lebensmittel lagern

Was können die Kinder hier beispielsweise lernen?

- ▶ Selbstständigkeit
- ▶ (Alltags-)Wissensaufbau
- ▶ Fürsorge für sich und andere
- ▶ Wortschatzerweiterung
- ▶ Beziehungsaufbau
- ▶ Umweltbewusstsein



Wo werden Lebensmittel gelagert? Wie lange ist etwas haltbar? Auch bei den Themen Vorrat und Lagerung können Kinder viele wichtige Alltagskompetenzen (spielerisch) erwerben. Ausgehend vom Einkaufszettel können Sie mit den Kindern prüfen, welche Lebensmittel von der Liste noch vorrätig sind und welche noch benötigt werden.

Schauen Sie, welche Umsetzungsideen für Ihre Betreuungsgruppe passend sind:

- ▶ Zeigen Sie den Kindern wo und wie Sie Ihre Lebensmittel lagern. Haben Sie einen Vorratsschrank? Unterscheidet sich die Lagerung von trockenen und feuchten Vorräten?
- ▶ Schauen Sie gemeinsam mit den Kindern, welche Lebensmittel in den Kühlschrank gehören. Wo liegen welche Lebensmittel im Kühlschrank?
- ▶ Laden Sie Ihren Caterer ein und lassen Sie ihn über seine Arbeit berichten. Dafür können Sie im Vorfeld gemeinsam mit den Kindern Fragen sammeln.
- ▶ Sprechen Sie mit den Kindern darüber, wie die benötigten Lebensmittel verpackt/gelagert aussehen und gehen Sie gemeinsam auf die Suche, was noch in Ihrer Betreuungsrichtung vorhanden ist.
- ▶ Räumen Sie nach einem Einkauf gemeinsam mit den Kindern die Lebensmittel an den richtigen Platz.

Medien-Tipps:

- ▶ Bastelbogen Kühlschrank: Artikel-Nr. 7774
- ▶ Malvorlage Kühlschrank: Artikel-Nr. 0629

www.ble-medienservice.de

Gesprächsansätze finden und Alltagswissen fördern:

Sparsamkeit:



Einkaufen kostet Geld. Es ist machbar, Geld zu sparen, wenn Lebensmittel nur in den Mengen gekauft werden, in denen sie benötigt werden. Auch können länger haltbare Lebensmittel bei Angeboten im Vorrat erworben werden.

Wertschätzung von Lebensmitteln:



Lebensmittel erzeugen in ihrer Herstellung Kosten, Arbeit und verbrauchen Rohstoffe. Daher ist es wichtig, sie zu verbrauchen, durch richtige Lagerung zu schützen und nur so viel zu kaufen, wie benötigt wird – so landet nichts im Müll.

Haltbarkeit:



Die Lagerung von Lebensmitteln ist ein Faktor, die Haltbarkeit zu verbessern. Wie verändern sich z.B. Äpfel, wenn diese zu lange zu Hause gelagert werden? Warum lagern rohe Nudeln eigentlich nicht im Kühlschrank?

Lagerung von Lebensmitteln früher und heute:



Die Ausstattung eines Haushaltes verändert sich stetig. Gab es schon immer Kühlschränke? Können Lebensmittel ohne Kühlschrank gekühlt werden?

Lese-Tipps:

Informationen rund um die Lagerung von Lebensmitteln:

www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/

www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/lebensmittel-richtig-lagern/

www.zugutfuerdietonne.de

Einkaufen gehen

Was können die Kinder hier beispielsweise lernen?

- ▶ Selbstständigkeit
- ▶ (Alltags-)Wissensaufbau
- ▶ Wortschatzerweiterung
- ▶ Fürsorge für sich und andere



Einkaufen ist eine alltägliche Aufgabe im Haushalt. Aber wie geht das eigentlich und was wird dafür benötigt? Die Kinder lernen sehr früh, das dafür z. B. Geld benötigt wird. Viele von ihnen haben ihre Eltern schon beim Einkauf begleitet. In dem Lernfeld „Einkaufen“ können Sie Ihre Betreuungskinder auch sehr gut unterstützen.

Vielleicht haben Sie auch schon mit den Kindern im „Kinderkaufladen“ eingekauft? Zudem lohnt sich ein Blick auf die Einkaufsliste: Welche Geschäfte sind geeignet?

Schauen Sie, welche Umsetzungsideen für Ihre Betreuungsgruppe passend sind:

- ▶ Gehen Sie gemeinsam mit den Kindern einkaufen. Mit etwas Vorbereitung gelingt hier ein schönes Lernmoment für alle.
- ▶ Spielen Sie die Einkaufssituation mit den Kindern in einem „Kinderkaufladen“ in Ihrer Betreuungseinrichtung nach.
- ▶ Viele Menschen bestellen Lebensmittel mittlerweile online und lassen sie liefern. Auch diese Art von Einkaufen bietet eine Lernmöglichkeit für die Kinder. Der Lerneffekt ist ähnlich, auch wenn das haptische Erlebnis fehlt. Die Kinder können aber bei der Lieferung/Annahme der Lebensmittel dabei sein. Weitere Gesprächsanlässe bietet anschließend auch das Wegräumen der Lebensmittel in die Vorratsschränke, den Kühlschrank usw.

Medien-Tipps:

- ▶ Hörspiel, Malvorlagen und eine Bewegungsgeschichte zum Thema Supermarkt:
Artikel-Nr. 0712

www.ble-medien-service.de

Gesprächsanlässe finden und Alltagswissen fördern:



Einkaufsorte:

Es gibt eine Vielzahl an Geschäften. Aber wo gibt es Brot und wo Fleisch? Welche Geschäfte kennen die Kinder und wo waren sie schon einkaufen? Gibt es auch ein Geschäft welches alle Lebensmittel verkauft?



Utensilien für den Einkauf:

Neben der Einkaufsliste werden weitere Dinge benötigt, die den Einkauf erleichtern. Welche sind dies? Tasche, Stift, Geld ... Was fällt den Kindern noch ein?



Abteilungen eines Lebensmittelgeschäfts:

Geschäfte sind gut strukturiert. Welche Abteilungen gibt es? Was kommt zuerst und was erst kurz vor der Kasse?



Anfahrt zum Geschäft:

Viele Wege führen zum Ziel. Was bietet die Umgebung Ihrer Betreuungseinrichtung? Fährt ein Bus dorthin, wird ein Auto benötigt oder ein Fahrrad?



Vielfalt der Lebensmittel:

Im Geschäft ist die Auswahl riesig. Warum gibt es so viele verschiedene Mehlpackungen? Sind es immer unterschiedliche Firmen? Oder hat die Entscheidung auch etwas mit der geplanten Zubereitung zu tun? Manchmal ist es aber auch schön, in den einzelnen Abteilungen zu schauen. Was kennen die Kinder schon? Was ist neu für die Kinder?