



## Zusammenfassendes zur Fortbildung:

Bedenken Sie folgende Punkte: Sie sind Vorbilder für die Kinder! Sie werden immer beobachtet und das Kind schaut sich Ihr Verhalten ab. Zeigen Sie, dass Lebensmittel genussvoll sind und regionale und saisonale Lebensmittel gut schmecken. Beachten Sie, dass Lebensmittel wertvoll sind und wir gut mit diesen umgehen wollen. Lebensmittel gehören nicht in den Mülleimer!

***Machen Sie „Gesundes“ erlebbar und attraktiv, im Mittelpunkt steht Freude, Spaß und guter Geschmack!***

## Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung

1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel
3. Regionale und saisonale Erzeugnisse
4. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel
5. Fair gehandelte Lebensmittel
6. Ressourcenschonendes Haushalten
7. Genussvolle und bekömmliche Speisen

Quelle: Nach Karl v. Koerber <http://www.nachhaltigeernaehrung.de/Was-ist-Nachhaltige-Ernaehrung.3.0.html>

### Weitere gute Links und Quellen:

- Kita Ideenbox nutzen: <https://www.bzfe.de/inhalt/kita-ideen-box-kruemel-und-klecksi-31887.html>
- Tolles Angebot für mehr Gärtnern in der Einrichtung <https://www.gemueseackerdemie.de/>
- kostenfreie Fortbildung für Multiplikatoren der Sarah Wiener Stiftung <https://ichkannkochen.de/>
- Unsere Wurmbox haben wir nach einer Idee von dieser Seite gebaut: <https://www.smarticular.net/wurmbox-selber-bauen-bauanleitung-fuer-die-wurmbox-auf-dem-balkon/>
- Edith Gätjen: Essensspaß für kleine Kinder: Über 90 schnelle Rezepte
- Zum Thema Lebensmittelverschwendung: [www.wirf-mich-nicht-weg.de](http://www.wirf-mich-nicht-weg.de)