



## 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 Betreuungsalltag 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](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://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](http://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/](http://www.bzfe.de/bildung/praxiswissen-kita-und-kindertagespflege/)