

## Literaturtipps rund um das Thema Ernährung:



### **Karin Wirnsberger: Ein Blick über den Tellerrand - nachhaltig Essen und Trinken in der KITA**

Nachhaltige Ernährung in der Kita heißt gemeinsam genau(er) hinzuschauen - der berühmte "Blick über den Tellerrand": Was essen wir und wo kommt es eigentlich her? Wenn bereits Kita-Kinder verstehen, wie Lebensmittel angebaut, geerntet und verarbeitet werden, hilft ihnen dies, die Welt von Anfang an besser zu verstehen und ein Stück verantwortungsvoller mit ihr umzugehen. In ihrem Buch beleuchtet Karin Wirnsberger verschiedene Perspektiven von gesunder und nachhaltiger Ernährung in der Kita. Es finden sich viele praktische Impulse und konkrete Projektideen für die pädagogische Arbeit, z.B.: Lebensmittel mit allen Sinnen erforschen, Speisen aus aller Welt und Wertschätzung von Lebensmitteln.

### **Außerdem habe ich wie gewünscht noch einige Literaturtipps rund um Kochrezepte u.a. zusammengestellt:**

- Barbara Methfessel, Kariane Höhn (2021): Essen und Ernährungsbildung in der KiTa. Entwicklung - Versorgung – Bildung: Kohlhammer Verlag
- Silvia Popp (2020): Gesund und nachhaltig kochen in der Kita
- Gregg Segal (2020): Über den Tellerrand. Was Kinder hier und anderswo essen. Stuttgart: Gabriel Verlag
- Dagmar v. Cramm (2017): Das Veggi-Kochbuch für die Kita, Freiburg: Herder Verlag - Kostenloser Download unter: [https://www.musella-stiftung.li/images/dokumente/veggie\\_kochbuch\\_web.pdf](https://www.musella-stiftung.li/images/dokumente/veggie_kochbuch_web.pdf)
- Annika Köhler, Tanja Karlin (2019): Leitfaden Hülsenfrüchte in Kita und Schule. Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL) (Hrsg.) <https://landeszentrum-bw.de/,Lde/Startseite/wissen/Huelsenfruechte>
- Lubentia Fritz, Susanne Schubert (2015): Alle guten Gaben! Warum gesundes und nachhaltiges Essen in der Kita wichtig ist, Brot für die Welt – Evangelischer Entwicklungsdienst / Diakonie Deutschland (Hrsg.) Kostenloser Download unter: [https://www.brot-fuer-die-welt.de/fileadmin/mediapool/user\\_upload/KITA\\_BROSCHUERE\\_Alle\\_guten\\_Gaben.pdf](https://www.brot-fuer-die-welt.de/fileadmin/mediapool/user_upload/KITA_BROSCHUERE_Alle_guten_Gaben.pdf)
- Sarah Wiener (2014): Landschaft schmeckt. Nachhaltig Kochen mit Kindern. Weinheim: Beltz Verlag