Die Zukunft auf dem Teller: Weltbewusst Essen und Trinken in der Kita

Karin Wirnsberger

15. November 2021

Nachhaltige Entwicklung bedeutet:

„Wir müssen heute so leben,
dass alle Menschen auf dieser Welt und
auch die zukünftigen Generationen
dieselben Chancen auf ein erfülltes Leben
haben wie wir.“

Illustration: Rocío Rueda Ortiz

„weltbewusst“ und „enkeltauglich“

Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE)
Globales Lernen (GL)

…ist eine Bildung, die Menschen zu zukunftsfähigem Denken und Handeln mit Blick auf Umwelt und Mitwelt befähigt:

„Bildung für nachhaltige Entwicklung ermöglicht es jedem Einzelnen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen.“ *BNE-Portal: www.bne-portal.de*

„Globales Lernen unterstützt den Erwerb von Kompetenzen, die wir brauchen, um uns in der Weltgesellschaft – heute und in Zukunft – zu orientieren und verantwortlich zu leben.“ *Georg Krämer: Was ist und was will Globales Lernen? Aus: Jahrbuch Globales Lernen 2007/2008*

Illustration: Rocío Rueda Ortiz

Illustration: Rocío Rueda Ortiz

Globales Lernen (GL) und Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) sind keine Kür sondern zentral für eine gelingende Transformation unserer Gesellschaft im Angesicht globaler Herausforderungen, mit denen wir und v.a. auch die kommende Generation umgehen muss

→ Jede Kita eine „BNE-Kita“?!

Nachhaltigkeit ist ein gesellschaftlicher Such-, Lern- und Gestaltungsprozess*.
(**Mitgestalter gesucht!**)

Nachhaltigkeit ist eine Haltung!

Wie können wir uns selbst und andere für Nachhaltigkeit begeistern?

*Prof.Dr. Ute Stoltenberg (2009)

Illustration: HS Koblenz

Unsere Ernährung hat einen großen Einfluss

… auf unsere eigene Gesundheit

… auf die Gesundheit unseres Planeten

- das Klima
- die biologische Vielfalt
- den Flächenverbrauch
- die Qualität der Böden, Gewässer und Meere
- das Trinkwasser
- die Lebensqualität der Menschen bei uns und in anderen Teilen der Welt

… auf die Gesundheit der nachfolgenden Generationen

2015: UN verabschiedet die Agenda 2030 mit 17 Zielen

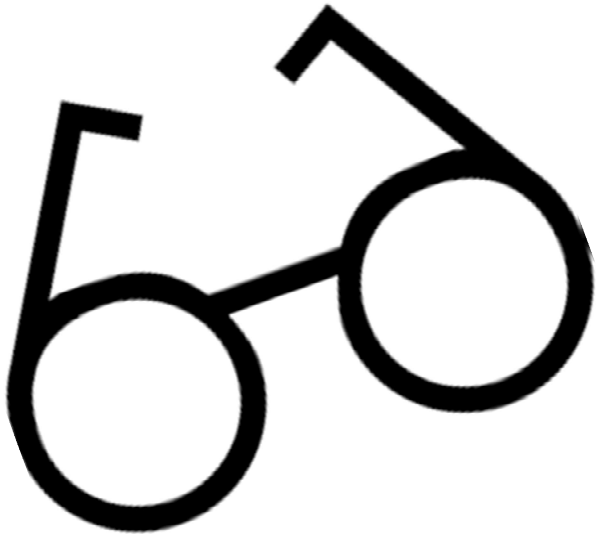
„Transformation unserer Welt: die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung“

Genussvoll, spielerisch und weltbewusst essen - von Anfang an!

In Deutschland essen täglich rund drei Millionen Kinder teilweise bis zu vier Mahlzeiten in der KITA!

- Werte, Einstellungen und Bereitschaften entwickeln sich in der frühen Kindheit.
- Gemeinsam einen achtsamen und wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln üben.
- Gemeinsam mit allen Sinnen Geschmacksvielfalt **natürlicher Lebensmittel** entdecken (Geschmacksbildung beginnt im Mutterleib – Positive Geschmackserlebnisse prägen die Offenheit (z.B. für Hülsenfrüchte).
- Gemeinsam die Freude am Essen und Kochen erfahren - natürliche Vielfalt statt industrieller Einheitsbrei.
- Gemeinsam über den Tellerrand blicken und die Herkunft der Lebensmittel erforschen.
- Nur wenn ich selbst koche, kann ich bestimmen, was ich esse!

Blick durch die Gesundheitsbrille



Gesundheit

- **für Menschen**
  - **Nährstoffe und Energie zum Wachsen**
  - **Was – Wieviel – Wie – Wann?**
  - **Essen und Trinken wirkt auf Körper, Geist & Psyche aus** (Wachstum, Energie, Kraft, Lern- und Leistungsfähigkeit, Konzentration, Gefühle & Immunsystem,…)
  - **Wunsch und Wirklichkeit**…
- **für Tiere**
- **für den Planeten**

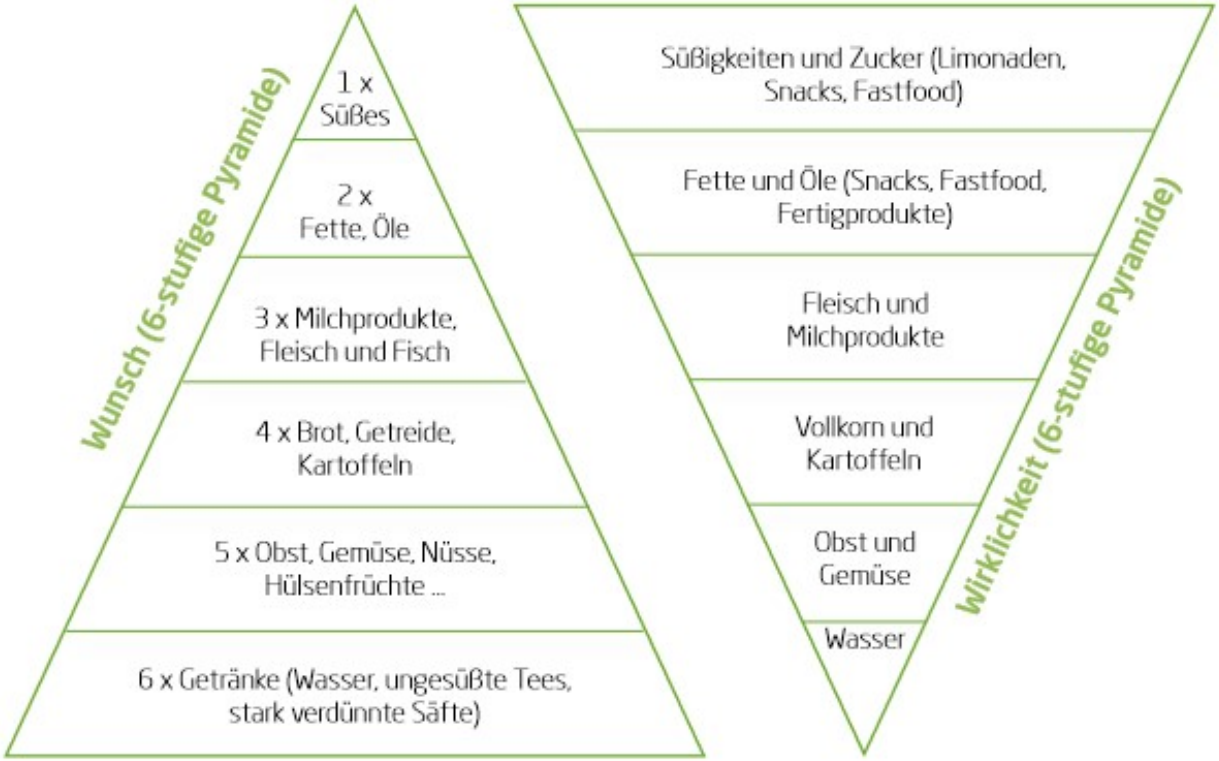
„Kinderteller…“

Wirft man einen kritischen Blick auf die Teller der Kinder, tut sich eine große Kluft auf zwischen dem, was wir in der Theorie über ausgewogene und gesunde Ernährung wissen, und dem, was in der Praxis in vielen Kitas und den Familien zu Hause auf dem Esstisch landet. Dort finden sich

- zu viel Fleisch und zu wenig Gemüse und Hülsenfrüchte.
- zu viel Zucker und zu wenig Obst und Nüsse.
- zu viel Einheitsbrei und zu wenig Vielfalt.
- zu viel Fertiggerichte und zu wenig Selbstgekochtes.
  (nährstoffreiche Lebensmittel)
- zu viel Verpackung und zu wenig Kreativität.
- zu viel Zeitdruck und zu wenig Liebe.

Wunsch & Wirklichkeit…

Die Ernährungspyramide steht heute eher am Kopf…



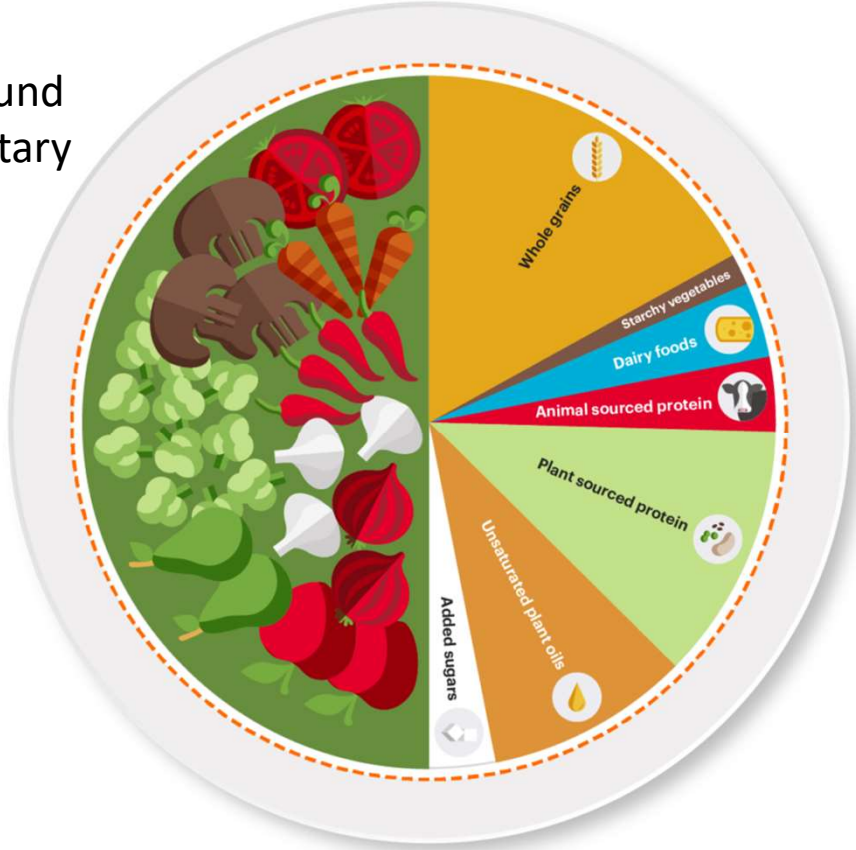
Quelle: Karin Wirnsberger: Ein Blick über den Tellerrand 2021

Planetary Healt Diet (2019)

Die 37-köpfige EAT-Lancet Kommission (Wissenschaftler*innen und Expert*innen aus unterschiedlichen Bereichen) hat 2019 „Planetary Health Diet“ entwickelt.

Ziel:

Bis zum Jahr 2050 etwa 10 Milliarden Menschen auf der Erde gesund zu ernähren, ohne den Planeten zu zerstören.



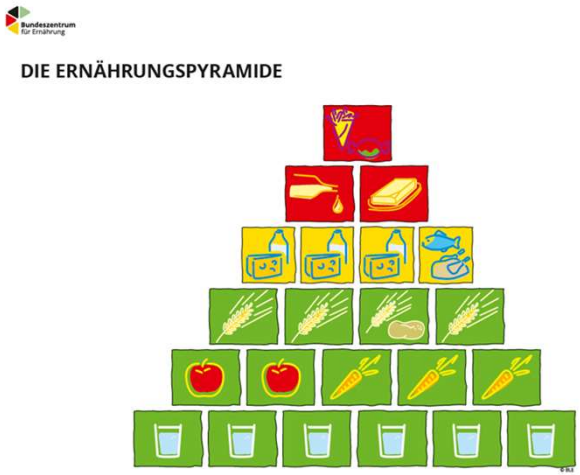
Strategie:

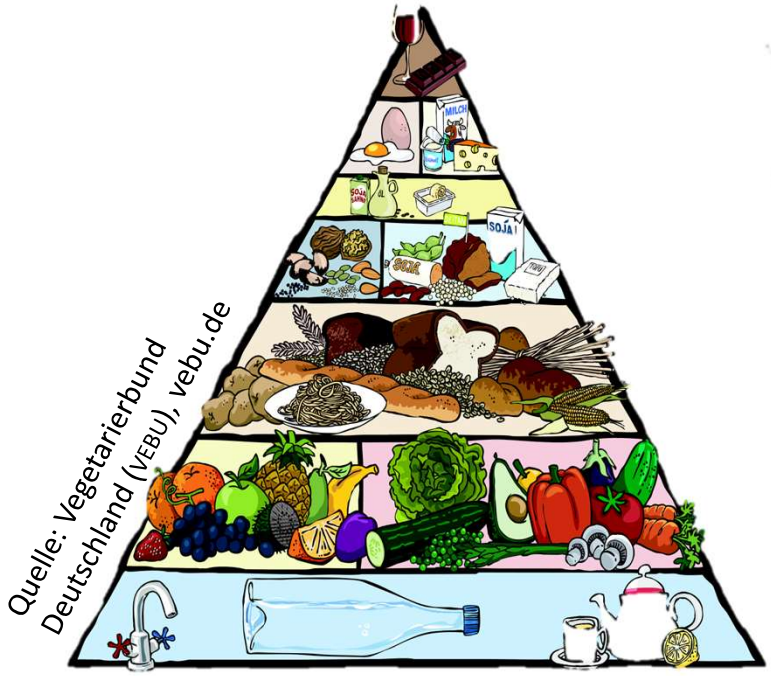
- **Ernährungsweise verändern:**
  Doppelt so viel Obst und Gemüse, **Hülsenfrüchte und Nüsse.**
  Halb so viel Fleisch und Zucker.
- **Lebensmittelproduktion verbessern** (zukunftsfähige Landwirtschaft, weniger Flächenverbrauch, nachhaltige Bewirtschaftung) → bio & fair
- **Lebensmittelabfälle reduzieren**

https://utopia.de/fuer-erde-und-gesundheit-forscher-entwickeln-die-perfekte-ernaehrung-123236/

Ernährungspyramide & Lebensmittelbaum

Tipp:
Nehmen Sie die Modelle, die Sie in der Praxis verwenden mit Blick auf eine „weltbewusste Ernährung“ kritisch unter die Lupe.

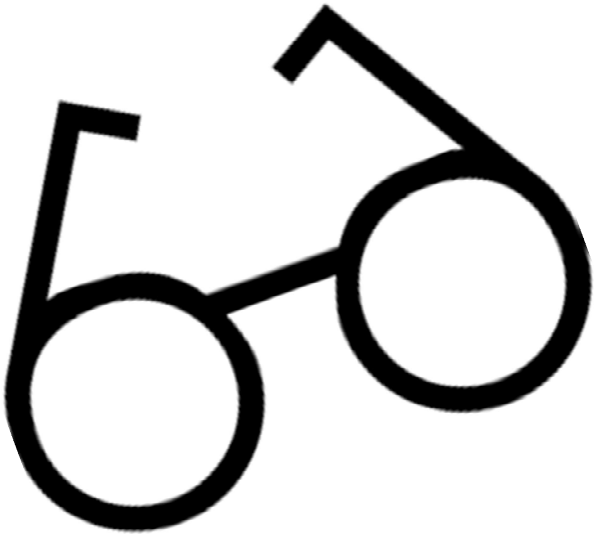




Quelle: Vegetarierbund Deutschland (VEBU), vebu.de

Quelle: www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt

Blick durch die ökologische Brille

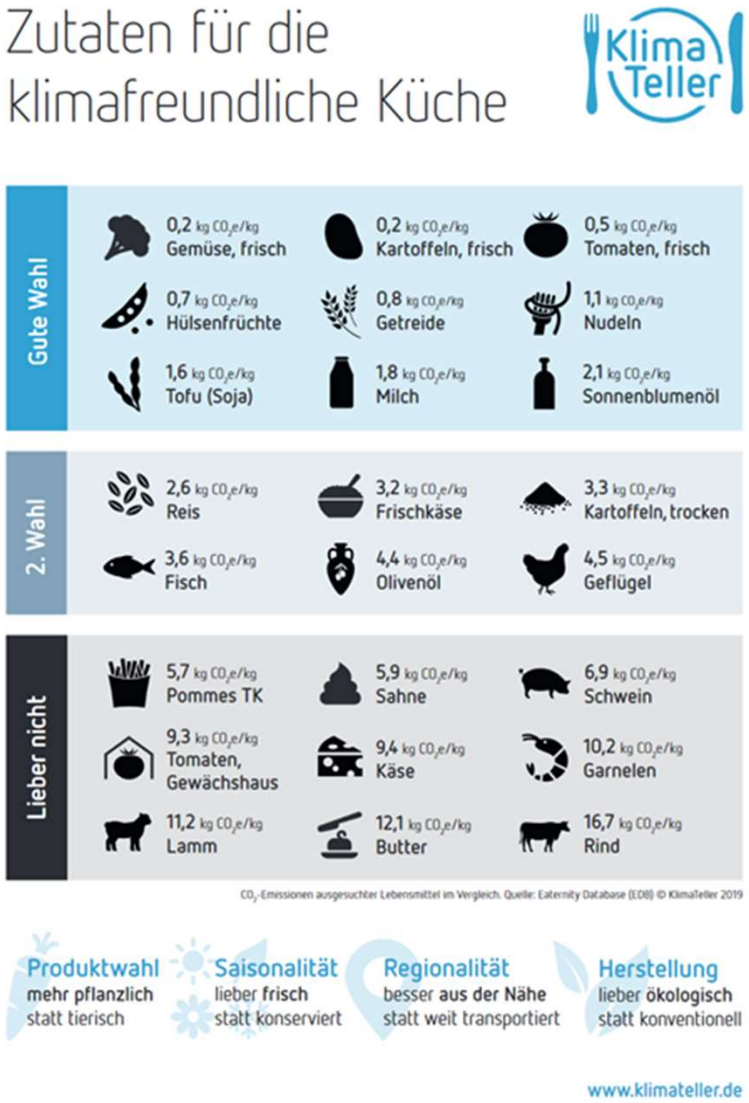


- **Klima** (Transport, Co2, Methan…)
- **Boden** (Fruchtbarkeit, Bodenleben…)
- **Wasser** (Leitungswasser, Virtuelles Wasser, Wasser im Plastik & Plastik im Wasser, Verschmutzung im Trinkwasser durch die Landwirtschaft (Nitrat/ Gülle & Mineraldünger)
- **Biologische Vielfalt** (Verlust der Vielfalt / Alte Sorten…)
- **Flächenverbrauch** (Regenwald, „Weltacker“ und „Flächenbuffet“…)
- **Verpackung/Müll** (Vermeiden / Kreisläufe…)
- ….

„Prima Klima“ auf dem Teller

Was wir essen und vor allem auch wie wir mit den Lebensmitteln umgehen, beeinflusst das Klima:
Kühe pupsen, Lebensmittel reisen rund um die Welt, Regenwald wird abgeholzt, um Platz für Weideflächen für Rinder zu schaffen oder für den Anbau von Futtermittel, vor allem Soja für die Schweinemast.

In Deutschland hängen rund 25 bis 30 Prozent der klimaschädlichen Treibhausemissionen mit unserem Essen zusammen.



Impulse für die KITA

- „Klimahelden für den Teller“ entdecken: Was schmeckt dem Klima? (= alles, was saisonal und regional unter freiem Himmel wächst)
- Saisonkalender gestalten (Fotosafari)
- Akteur*innen vor Ort besuchen oder einladen:
  - Produzent*innen (Landwirt*innen, Imker*innen, Bäcker*innen, Köch*innen…)
  - Läden (Dorfladen, Bioladen, Unverpackt-Laden, Weltladen…)
- Obst/Gemüse/Kräuter anbauen
- Selbst kochen
- Lebensmittel retten
- „Klimafrühstück mit den Kindern“ : Transportwege der Lebensmittel unter die Lupe nehmen – Alternativen suchen
- Kochaktion mit den Eltern: z.B. Vegetarische/vegane Alternativen für die Vesperbox
- Zu Fuß einkaufen (Aktion Klimameilen: www.kindermeilen.de)
- Verpackung sparen
- …

Artenvielfalt – Biologische Vielfalt – Biodiversität

Wir können die Vielfalt nur erhalten, wenn wir sie essen – und das konsequent und mit Genuss! Es wird eben nur das angebaut und produziert, was wir als Konsument*innen nachfragen.

Ein Beispiel: Es gibt 20.000 Apfelsorten weltweit und rund 2.000 Apfelsorten in Deutschland. Welche Sorten gibt bei uns im Supermarkt? Welche kennen Sie?

30.000 Pflanzen gelten weltweit als essbar, jedoch besteht der Großteil unseres Essens aus 9 Pflanzen (vgl. Welthungerhilfe 2019): **Zuckerrohr, Mais, Reis, Weizen, Kartoffeln, Sojabohnen, Ölpalmen-Früchte, Zuckerrüben, Maniok**

Wasser – Unser Lebenselixier

Leitungswasser trinken! (www.atiptap.org)

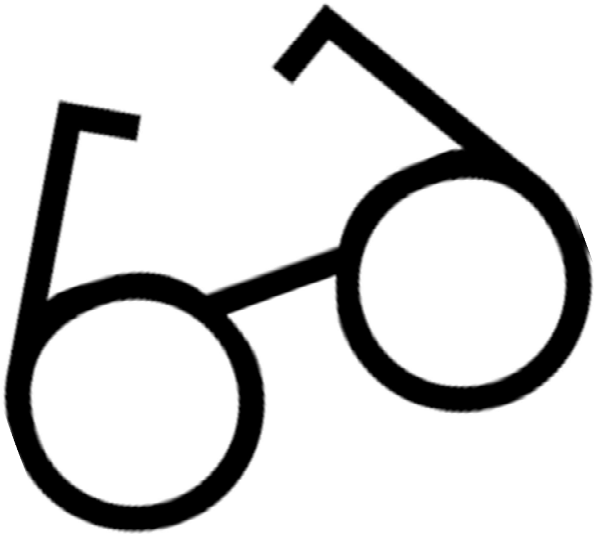
- Leitungswasser spart CO2 (3 Millionen Tonnen CO2/Jahr – wenn ALLE Leitungswasser trinken)
- Leitungswasser ist verpackungsfrei spart Plastikmüll
- Leitungswasser spart Geld (4-Pers.-Haushalt 1.000 €/Jahr)
- Leitungswasser steht immer zur Verfügung
- Leitungswasser ist streng geprüft und hat eine Top Qualität!

Tipp: Eröffnen Sie mit den Kindern die „Wunderbare Wasserbar“!

Virtuelles Wasser steckt in allen Lebensmitteln und Dingen, die wir konsumieren und fehlt oft dort, wo die Lebensmittel produziert werden (z.B. in Spanien).

https://atiptap.org/bildung/bildungsmaterial/

Blick durch die ökonomische Brille



- **Lebensmittelverschwendung** (Lebensmittel wertschätzen, Lebensmittel „retten“)
- **Flächenverbrauch** (Weltacker – Ackerwelten – wofür und wo nutzen wir „unseren“ Acker?)
- **Anbauweise** (Bio oder konventionell)
- **Fairer Handel** (Wer ernährt die Welt?)

Zu gut für die Tonne!

 # Lebensmittelverschwendung:
Pro Jahr wirft jede*r Deutsche ca. 84 Kilo Lebensmittel weg (WWF 2015).
= insgesamt 18 Millionen Tonnen pro Jahr. Davon wären 10 Millionen Tonnen vermeidbar – **also mehr als die Hälfte!**

https://www.zugutfuerdietonne.de/

Auf dem Acker: ca. 12%
In der Produktion: ca. 18%
Im Laden: ca. 4 %
In der Außer-Haus-Verpflegung: ca. 14 %
Im Haushalt: 52 % - mehr als die Hälfte!

https://www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt

2. Mai: Tag der Lebensmittelverschwendung!

Wie groß ist dein Acker?

Grafik aus: https://langbein-partner.com/assets/Uploads/Unterrichtsmaterial-Anders-essen.pdf

„Weltacker“
2.000 m2 Ackerfläche stehen jeder*m Erdenbürger*in zur Verfügung für Essen, Kleidung sowie Energie/Sprit.
https://ueberlinger-weltacker.de/

Film „Anders Essen – ein Experiment“ von Kurt Langbein
Konkret braucht jede*r von uns aktuell rund 4.400 m2 (kleines Fußballfeld) - **2/3 davon sind Tierfutter und 2/3 davon stehen im Ausland!**
https://vimeo.com/ondemand/andersessenexperiment

Fleischatlas 2021 der Heinrich Böll-Stiftung:
https://www.boell.de/sites/default/files/2021-01/Fleischatlas2021_0.pdf

Rätselfrage: Wer ernährt die Welt?
Die industrielle Landwirtschaft oder die Kleinbauern?

Bio-Anbau und Fairer Handel

Bio-Siegel (sechseckig) und EU-Bio-Logo (Euro-Blatt)

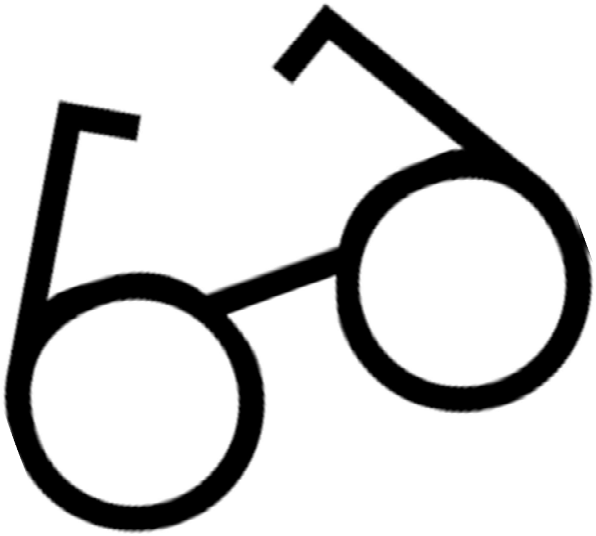
„Bio“ bedeutet nicht gleich „Fair“!

Der Begriff „BIO“ ist geschützt,
der Begriff „FAIR“ leider nicht!

Unser Tipp:
Begeben Sie sich gemeinsam mit den Kindern (und Familien) auf eine Entdeckertour im Siegeldschungel …
www.siegelklarheit.de

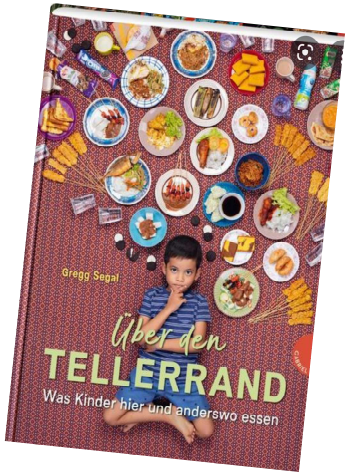
Quelle Abbildung Siegel: https://www.bund.net/massentierhaltung/haltungskennzeichnung/bio-siegel/

Blick durch die kulturelle Brille

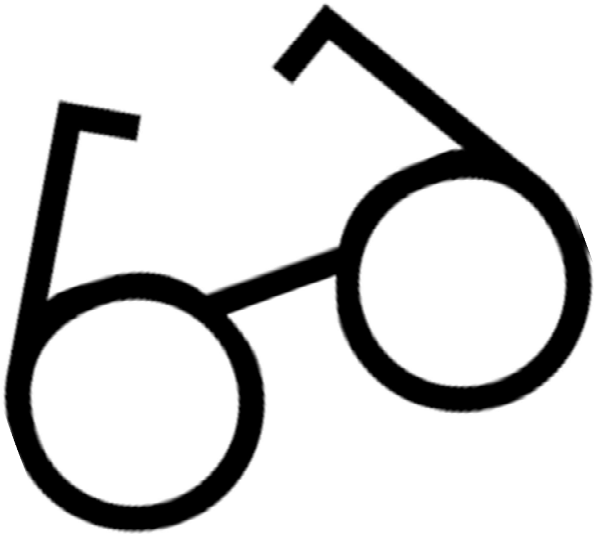


- **Kulturelle Bedeutung** (Gemeinschaft, Sicherheit, Heimat, Identität…)
- **Feste und Rituale** (in allen Religionen und Kulturen)
- **Tischkultur / Esskultur** („Goldener Tisch“)
- **Weltreisen und Zeitreisen:** Regionale Zutaten, Gewürze, Kochutensilien, vom Feuer bis zum Solarofen…
  Wichtig: Bei Weltreisen auf den Spuren der Lebensmittel Stereotype vermeiden!
- **Fastfood erobert die Welt…**

Was wir essen, verrät viel über unsere Herkunft und unsere Kultur.
Fotograf Gregg Segal hat Kinder in aller Welt besucht und sich zeigen lassen, was bei ihnen innerhalb einer Woche auf den Teller kommt.
https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/foto-des-jahres/wettbewerb-2019/-/gregg-segal/205980



Blick durch die pädagogische Brille



Ernährungsbildung
Sprachbildung
Feinmotorik
MINT-Bildung
Interkulturelle Bildung
Umweltbildung/Naturerleben
Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE)
Globales Lernen
….

Partizipation
Gesundheit
Selbstfürsorge
Wertebildung
Weltwissen
Wertschätzung
Gemeinschaft
Kultur
Kinderrechte
….

Kinder lernen durch Vorbilder!

Daher ist es wichtig:

- Die eigene „Essensgeschichte“ reflektieren: (individuelle Erfahrungen, kulturelle und emotionale Prägung, Werte und Einstellungen)
- Regeln und Rituale rund ums Essen gemeinsam hinterfragen

Ziel:
Uns selbst und andere
für eine <u>weltbewusste Ernährung</u> begeistern!

Illustration: HS Koblenz

Illustration von Germanwatch

Wirkungsebene erhöhen

Transformation kann nur gelingen, wenn möglichst viele mitmachen!

Mach auch du mit – in deinen Wirkungsbereichen auf unterschiedlichen Ebenen!

Action!

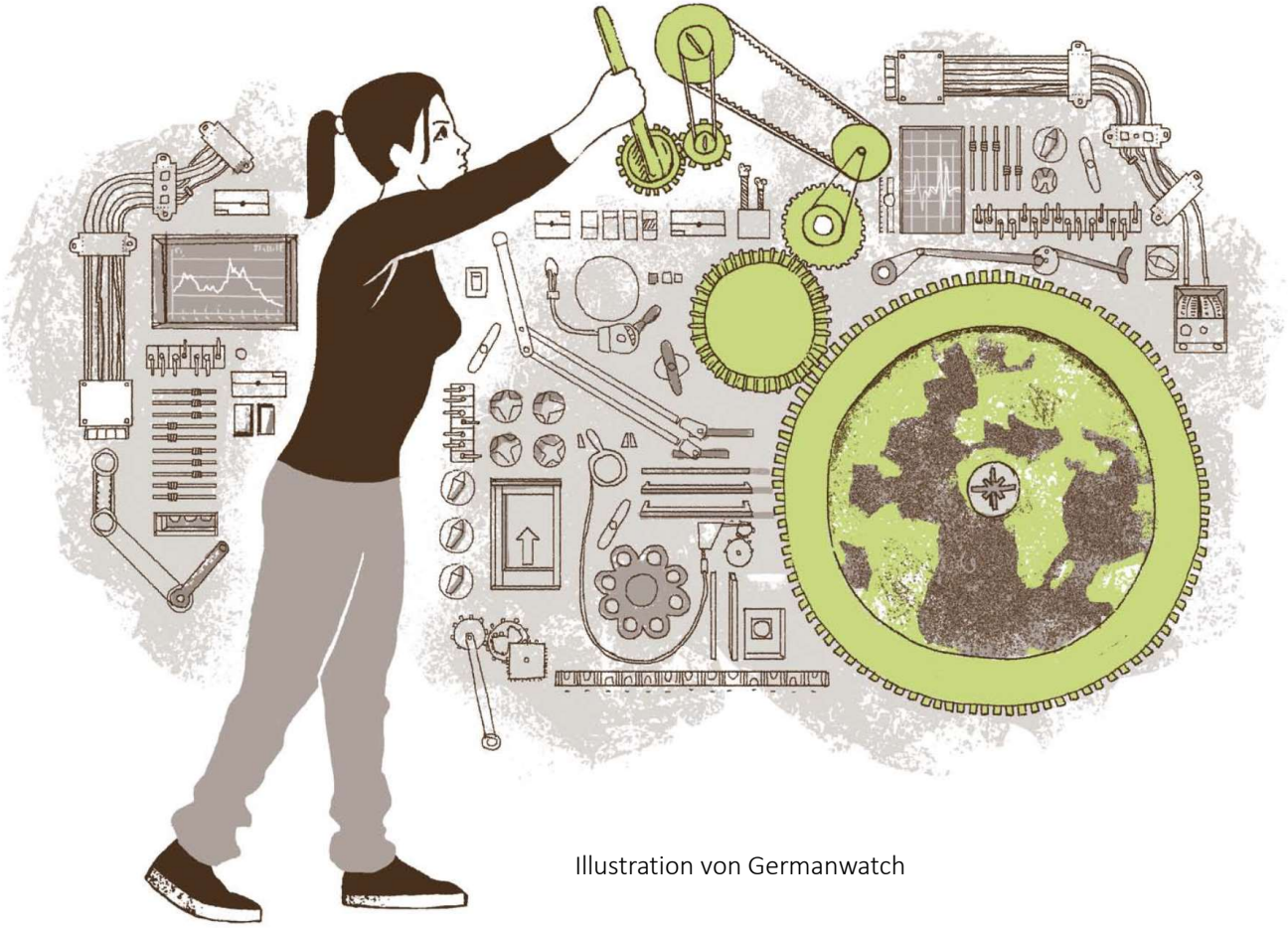


Illustration von Germanwatch

Unterstützung für die pädagogische Arbeit
Angebote und Programme

EPiZ – Entwicklungspädagogisches Informationszentrum Reutlingen im Arbeitskreis Eine Welt e.V.

KITA weltbewusst 2030

https://www.kita-weltbewusst-2030.de/akteurslandschaft/unterseite-akteurslandschaft-angebote-und-programme/

FaireKITA Baden-Württemberg

Seit 2016 läuft das Projekt **FaireKITA in Baden-Württemberg** mit dem Ziel, Bildung für nachhaltige Entwicklung und Globales Lernen langfristig im Elementarbereich zu verankern. Kitas werden dabei unterstützt, Globales Lernen und BNE Schritt für Schritt in den Einrichtungsalltag zu implementieren. Eine **Auszeichnung als FaireKITA** schafft für die Einrichtung neue Möglichkeiten und Perspektiven. Nicht nur die Qualifizierung der Erzieher*innen, sondern auch das Bewusstsein der Eltern für einen nachhaltigen und weltbewussten Konsum wird gestärkt. Für die Auszeichnung müssen die Einrichtungen fünf Kriterien erfüllen.

FaireKITA Baden-Württemberg »

Klima-Kita-Netzwerk

Können auch Kita-Kinder helfen, das Klima zu schützen? Ja, sie können! Ziel des Projekts „Klima-Kita-Netzwerk" ist es, zu zeigen, wie Klima- und Ressourcenschutz im Alltagshandeln von Kitas umgesetzt werden können. Das Klima-Kita-Netzwerk wird bundesweit in vier Projektregionen organisiert. In jeder Region werden in den nächsten drei Jahren (bis 2023) Kitas zu Klimaschutzthemen beraten und fortgebildet. Das Projekt richtet sich an pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen, Kita-Kinder und Ihre Eltern, Erzieher*innen in der Ausbildung und Kita-Träger, aber auch an lokale und kommunale Partner*innen und Initiativen.

Klima-Kita-Netzwerk »

Ich kann Kochen!

Ernährungsbildung mit allen Sinnen: Ich kann kochen! möchte Kinder im Alter zwischen 3 und 10 Jahren für das Kochen und eine ausgewogene Ernährung begeistern – mit Hilfe von Deutschlands pädagogischen Fach- und Lehrkräften. Warum wir das tun? Kochen macht Spaß – und Sinn! Der Griff zu Schneidebrett und Kochlöffel macht das Zubereiten von Lebensmitteln zum Erlebnis. Das gemeinsame Kochen vermittelt Ernährungswissen und fördert wirkungsvoll die Gesundheit der Kinder.

Ich kann Kochen! »

Bis auf den letzten Krümel

Jedes Jahr landen in Deutschland 18 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll, wodurch Klima und Umwelt enorm belastet werden. Wusstet ihr, dass über die Hälfte dieser weggeworfenen Lebensmittel noch einwandfrei genießbar wären?
Komm, wir retten Essen! - Unter diesem Motto hat der Verein Restlos Glücklich e.V. das Kita-Projekt "Bis auf den letzen Krümel" für Berliner Kitas gestartet. Dabei geht es um das Wertschätzen von Lebenmitteln und das Vermeiden von Abfall. Dankenswerterweise stellt das Projekt-Team ganz viele Materialien aus dem Projekt digital zur Verfügung! Unser Tipp: Reinklicken - ausprobieren - Danke sagen!

www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt »

AckerKita

Spielerisch und mit allen Sinnen zu mehr Wertschätzung für Lebensmittel: Das Bildungsprogramm „AckerKita" schafft Naturerfahrungsräume in Einrichtungen frühkindlicher Bildung. Durch spielerisches und praktisches Erleben will das Programm die Wertschätzung für Lebensmittel und das Interesse für biologische Vielfalt zu steigern. Durch den Anbau, die Ernte und das Verarbeiten von Gemüse lernen Kinder landwirtschaftliches Grundwissen und erfahren den natürlichen Verlauf eines Ackerjahres mit allen Sinnen. Das Programm lässt sich individuell in das bestehende Bildungsangebot von Kitas integrieren.

AckerKita »

BeKi - Landesinitiative Bewusste Kinderernährung

Die lachende Birne steht für die Landesinitiative BeKi - Bewusste Kinderernährung des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg. Freiberufliche Mitarbeiterinnen, die BeKi-Referentinnen, informieren unter dem Motto „Fit essen schmeckt" in Tageseinrichtungen für Kinder, in Erwachsenenbildungseinrichtungen, in Kleinkindgruppen und in Schulen über alle Fragen rund ums Essen und Trinken. Im Mittelpunkt aller Maßnahmen stehen die Freude am Essen, die Lust am Selbermachen und der Aufbau von Vertrauen in die Qualität von Lebensmitteln. BeKi stellt außerdem umfangreiches Informations- und Arbeitsmaterial für Eltern und Erziehungskräfte zur Verfügung.

BeKi - Landesinitiative Bewusste Kinderernährung »

Kleine HeldeN! - Der Wettbewerb (bis 12. März 21)

Der **„Kleine HeldeN!"-Ideenwettbewerb** findet dieses Jahr bereits zum sechsten Mal statt! Bisher haben schon über 7.000 kleine HeldInnen und kleine Helden mit tollen Projekten teilgenommen. Mit dem Wettbewerb will die Nachhaltigkeitsstrategie Baden-Württemberg nachhaltige Aktivitäten in die Kindergärten und Kindertagesstätten bringen.
Der diesjährige Wettbewerb Kleine HeldeN! steht im Zeichen des **Klimaschutzes**. Um die Auswirkungen des Klimawandels zu mildern, müssen wir unsere Wälder schützen und erhalten, und auch der nachhaltige Umgang mit Wasser wird immer wichtiger. Einrichtungen können sich **bis zum 12. März 2021** anmelden.

Kleine Helden-BW »

Haus der kleinen Forscher

Die gemeinnützige Stiftung "Haus der kleinen Forscher" engagiert sich für gute frühe Bildung in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT) – mit dem Ziel, Mädchen und Jungen stark für die Zukunft zu machen und zu nachhaltigem Handeln zu befähigen.

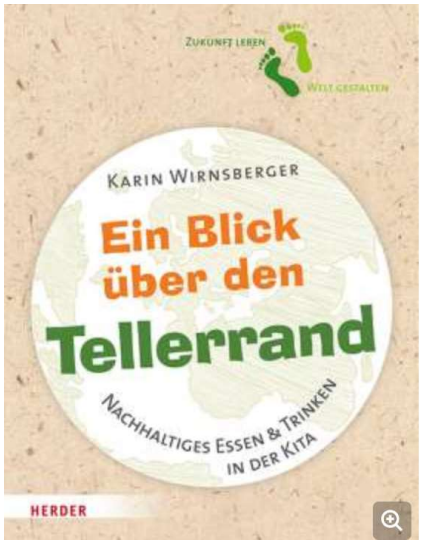
Haus der kleinen Forscher »

Kindermeilen-Kampagne (bis 20.12.20)

Seit 2002 sammeln jedes Jahr zig tausende Kindergarten- und Schulkinder Grüne Meilen für das Weltklima. Selbst in Zeiten der Corona Pandemie haben sich bereits hunderte Gruppen dazu entschieden weiterhin mit ihren Wegen, die sie zu Fuß, auf Roller und Rad, mit Bus oder Bahn zurücklegen, Grüne Meilen für den Klimaschutz zu sammeln! Diese wird das Klima-Bündnis zusammen mit den Wünschen und Ideen der Kinder dann auf der nächsten UN-Klimakonferenz präsentieren. Auch 2020 zeigen die Kleinen also mal wieder den Großen wie's geht: Nicht lange argumentieren, sondern einfach losiegen und weiterhin mit viel Elan all das tun, was jede*r Einzelne täglich ganz leicht zum Schutz unseres Klimas beitragen kann!

Kindermeilen-Kampagne »

Kontakt

Karin Wirnsberger
Bildungsreferentin für Globales Lernen & BNE
Mail: karin.wirnsberger@kikuna-welt.de
Tel: 0175-5620004
www.kita-weltbewusst-2030.de
www.fairekita-bw.de

www.kikuna-welt.de/wegweiser-zukunft/blick-ueber-den-tellerrand-bildungsangebote
www.kikuna-welt.de/wegweiser-zukunft/knackdienuss-bildungsmaterial (Kostenloser Download)