



## Leitfaden Ernährungsparcours zur Schweizer Ernährungsscheibe Für Kinder bis 6 Jahre

### 1. Einleitung

Kinder erlernen ihr Essverhalten weitgehend durch das Imitieren von Vorbildern wie zum Beispiel ihren Eltern und Betreuungspersonen. Sie verlassen sich dabei vor allem auf ihre Wahrnehmung - appetitlich aussehendes Essen, ein verführerischer Duft sowie ein angenehmer Geschmack im Mund stehen im Vordergrund. Vernunftgesteuerte Entscheide bei der Nahrungsmittelauswahl spielen in dieser Altersgruppe keine Rolle. Eine theoretische Wissensvermittlung von gesunder und ausgewogener Ernährung kann bei Kindern deshalb nicht zielführend sein, wenn es darum geht, sie an eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung heranzuführen. Im Vordergrund stehen vielmehr das in Kontakt treten mit der grossen Vielfalt an Lebensmitteln und das spielerische Erfahren dieser.

Laut Bundesamt für Statistik wurden im Jahr 2018 in Haushalten mit Kindern unter 13 Jahren rund zwei Drittel der Kinder familienergänzend betreut. Davon etwa die Hälfte (entspricht 31.6% aller Kinder unter 13 Jahren) in Krippen oder schulergänzender Betreuung. Diese Situation erfordert den Einbezug von familienergänzenden Institutionen in der Förderung eines gesunden Essverhaltens.

Der vorliegende Leitfaden soll Kindertagesstätten (Kita) ein Instrument zur Verfügung stellen, wie den Kindern in ihrer Institution auf eine spielerische und altersgerechte Art und Weise das Thema ausgewogene Ernährung nähergebracht werden kann. Grundlage dafür bietet die Schweizer Ernährungsscheibe.

### 2. Die Schweizer Ernährungsscheibe

Die Schweizer Ernährungsscheibe fasst die wichtigsten Botschaften für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern zusammen.

Sie beinhaltet Empfehlungen zum ausgewogenen Essen und Trinken. Darüber hinaus spielen die Haltung der Eltern und Bezugspersonen sowie die Tischkultur eine wichtige Rolle: Eine entspannte Atmosphäre am Tisch fördert das Wohlbefinden und den Genuss beim Essen. Gelassenheit, Humor und Geduld unterstützen eine gute Stimmung rund ums Essen, während Kritik oder Druck den Appetit verderben. Kinder zum Probieren einladen und ihnen ein Vorbild sein eröffnet ihnen eine Vielfalt an Geschmackserfahrungen und fördert eine abwechslungsreiche Lebensmittelwahl.

Kinder sind von Natur aus aktiv und bewegen sich gerne. Dazu gehören Aktivitäten im Alltag und Sport, beides möglichst im Freien. Ausreichend Ruhepausen tragen dazu bei, dass die Kinder wieder neue Energie tanken können. Weitere Informationen zur Schweizer Ernährungsscheibe finden Sie unter: [www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe](http://www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe)





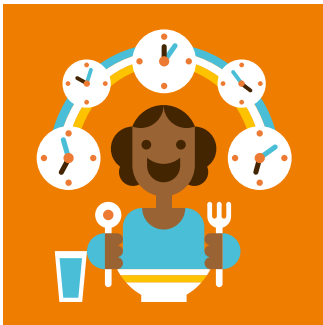
## Wasser trinken

- Wasser ist der Durstlöscher Nummer eins. Pro Tag sind vier bis fünf Gläser empfehlenswert.
- Wasser ist kalorienfrei, zuckerfrei und frei von zahnschädigenden Säuren.
- Hahnenwasser ist in der Schweiz sauber, günstig und überall verfügbar.



## Gemüse & Früchte essen

- Gemüse und Früchte in verschiedenen Farben geniessen, denn jedes Gemüse und jede Frucht enthält eigene wertvolle Inhaltsstoffe.
- Gemüse und Früchte bereichern jedes Essen und schmecken zu allen Haupt- und Zwischenmahlzeiten.
- Regionale und saisonale Gemüse und Früchte bevorzugen.



## Regelmässig essen

- Regelmässig über den Tag verteilte Mahlzeiten fördern die Leistungsfähigkeit und die Konzentration.
- Ein ausgewogenes Frühstück und/oder ein ausgewogenes Znüni sorgen für einen optimalen Start in den Tag.
- Znüni und Zvieri ergänzen die Hauptmahlzeiten und können ständigem Naschen vorbeugen.



## Abwechslungsreich essen

- Abwechslung und Vielfalt bei der Lebensmittelwahl und Zubereitung tragen zu einer guten Versorgung mit Nährstoffen bei.
- Die Erwachsenen sind zuständig für Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel. Die Kinder bestimmen, wie viel sie davon essen. Kinder haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung, auf das Erwachsene vertrauen können.
- Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel, alles ist eine Frage der Menge und der Häufigkeit.



## Mit allen Sinnen geniessen

- Sich Zeit nehmen für die Mahlzeiten und möglichst häufig gemeinsam essen, denn so schmeckt es besser.
- Miteinander reden beim Essen ohne Ablenkung durch Smartphones, Tablets, TV oder Zeitungen fördert die Freude und den Genuss bei Tisch.
- Essen ist ein sinnliches Erlebnis: Was wir sehen, riechen, schmecken, tasten und hören kann sowohl Lust als auch Abneigung auslösen. Kinder sind daher nicht immer offen für neue Lebensmittel. Geduld und Vertrauen lohnen sich.



### 3. Konzept

Um den Kita-Kindern die Botschaften der Schweizer Ernährungsscheibe spielerisch näher zu bringen, wird im vorliegenden Leitfaden die Vorbereitung sowie Durchführung eines Ernährungsparcours erläutert.

#### 3.1. Ziele

Die Umsetzung des Ernährungsparcours – oder Teile davon – verfolgt folgende Ziele:

- ▶ Die Botschaften der Schweizer Ernährungsscheibe werden in der Zielgruppe auf alltagsnahe Weise thematisiert.
- ▶ Die Neugierde der Kinder für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung wird auf eine spielerische und altersgerechte Weise angeregt.
- ▶ Die Kinder werden mit (möglicherweise für sie neuartigen) Lebensmitteln und Getränken in Berührung gebracht und dürfen diese auf spielerische Art testen und kennenlernen.
- ▶ Die Kinder verbinden positive Gefühle mit (möglicherweise für sie neuartigen) Lebensmitteln und Getränken.

Es ist nicht das Ziel, gezieltes (Fach-)Wissen zu vermitteln oder Lebensmittel und Getränke in gesund / ungesund einzuteilen.

#### 3.2. Zielgruppe

Die primäre Zielgruppe dieses Ernährungsparcours sind Kinder zwischen 4 bis 6 Jahren, welche eine Kita besuchen sowie deren Betreuungspersonen. Zur sekundären Zielgruppe gehören Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren, welche eine Kita besuchen. Sie benötigen bei der Umsetzung jedoch Unterstützung durch eine Betreuungsperson. Ebenfalls zur sekundären Zielgruppe gehören die Eltern der Kita-Kinder.

#### 3.3. Rahmenbedingungen

- ▶ Der Ernährungsparcours ist für eine einmalige Durchführung gedacht und besteht aus sechs verschiedenen Posten rund um das Thema ausgewogene Ernährung für Kinder. Jeder Posten entspricht einer Botschaft der Schweizer Ernährungsscheibe verpackt in die Erlebnisse des Kochs Cookie. Die einzelnen Posten dauern höchstens 20 Minuten mit einer Gesamtzeit von ca. 85 Minuten (keine Pausen oder Wechselzeiten eingerechnet).
- ▶ Abgesehen vom Start können die Posten unabhängig voneinander und in einer willkürlichen Reihenfolge durchgeführt werden, was eine Aufteilung des Ernährungsparcours auf mehrere Tage zulässt. Die Entscheidung, ob der Ernährungsparcours aufgeteilt stattfindet, liegt im Ermessen der Betreuungspersonen. Der Start des Ernährungsparcours ist der Posten «Abwechslungsreich essen». Der Posten «Wasser trinken» und «Gemüse und Früchte essen» eignen sich als Vorbereitung einer Pause.
- ▶ Je nach Posten braucht es eine unterschiedlich lange Vorbereitungszeit (einige Minuten bis mehrere Stunden). Um den Erfolg des Ernährungsparcours sicherzustellen, bereiten die Betreuungspersonen diesen vor. Während der Durchführung leiten sie die Kinder an und in der Rolle als Vorbilder nehmen sie ebenfalls an den Posten teil.
- ▶ Der Ernährungsparcours ist grundsätzlich an keine Jahreszeit gebunden, es empfiehlt sich jedoch diesen im Sommer im Freien (z.B. im Kita-Garten) durchzuführen: Der Bewegungsfreiraum ist grösser und es fällt weniger ins Gewicht, wenn die Kinder etwas ausleeren oder nass werden. Einige Posten sollten, wenn möglich, in der Nähe der Küche stattfinden, um lange Transportwege zu vermeiden.
- ▶ Es empfiehlt sich für die Durchführung des Ernährungsparcours die Kinder in Gruppen von drei bis fünf Kinder aufzuteilen. Zu beachten sind dabei das kognitive Verhalten, Alter und Konzentrationsfähigkeit jedes einzelnen Kindes.



- ▶ Die Posten lassen den Betreuungspersonen einen grossen kreativen Spielraum, wie genau sie diese durchführen wollen. Vieles ist abhängig vom Kitastandort, den anwesenden Kindern und der Kitaausstattung. Die Auswahl der Lebensmittel, welche bei einzelnen Posten vorgeschlagen wird, ist nicht abschliessend und darf erweitert werden (zu beachten sind die Hinweise unter Punkt 4).
- ▶ Die Durchführung des Ernährungsparcours sollte vorgängig im Betreuungsteam besprochen und Fragen geklärt werden.
- ▶ Allenfalls können die Eltern der Kinder über die Durchführung des Ernährungsparcours in Kenntnis gesetzt werden (Beispiel für ein Infoschreiben siehe Anhang).

#### 4. Hinweise

Bei der Vorbereitung und Durchführung des Ernährungsparcours sind die Hygienemassnahmen betreffend Umgang mit Lebensmitteln sowie allfällige Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien, Religionszugehörigkeiten sowie die Verschluckungsgefahr der Kinder unbedingt zu berücksichtigen. Im vorliegenden Leitfaden wurde keine spezielle Ernährungsform (z.B. vegetarisch) berücksichtigt und je nach Ernährungskonzept der Kita müssen entsprechende Anpassungen vorgenommen werden. Dies beeinträchtigt jedoch nicht die Durchführung des Ernährungsparcours.

#### Weiterführende Informationen:

- ▶ Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: [www.kinderandentisch.ch](http://www.kinderandentisch.ch) (ausgewogene Ernährung von Kindern zwischen 0 – 3 Jahren, inkl. ungeeignete Lebensmittel)
- ▶ PEP - Prävention Essstörungen Praxisnah: <https://www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/papperla-pep-junior.php> (Emotionalsomatisches Lernen und Körpererigenwahrnehmung im Kontext von Ernährung und Bewegung)
- ▶ Allergiezentrum Schweiz: [www.aha.ch](http://www.aha.ch)
- ▶ Gesundheitsförderung Schweiz: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

#### 5. Umsetzung

Nachfolgend werden die einzelnen Posten erklärt. Die Dauer und das Material beziehen sich auf die Umsetzung jeweils einer Gruppe pro Posten. Die Planung und Vorbereitungszeit der Betreuungsperson ist nicht mit einberechnet.

Der Ernährungsparcours startet mit einer Geschichte und beinhaltet sogleich den Posten «Abwechslungsreich essen». Dabei erhält jedes Kind eine Kochschürze und / oder Kochmütze. Dies gibt dem Ernährungsparcours einen Rahmen und die Kinder werden in die Erlebnisse des Kochs Cookie eingeführt. Wird der Ernährungsparcours an unterschiedlichen Tagen durchgeführt, empfiehlt es sich je nach Kapazität die Kinder bei jedem Mal wieder in die Koch-Rollen einzuführen indem z.B. die Kochschürzen angezogen werden und die Geschichte von Cookie aufgegriffen wird. Damit wird die Anknüpfung an bereits durchgeführte Posten erleichtert und der Kreis des Ernährungsparcours schliesst sich. Die Ausführungen für die Anknüpfung sind stark abhängig von der Durchführung, weshalb diese individuell zu erarbeiten sind und nicht Bestandteil dieses Leitfadens sind.




## Impressum

### © Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf



Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV



**SWISSLOS**

Lotteriefonds  
Kanton Bern