

# BeKi – Bewusste Kinderernährung



BeKi ist eine Landesinitiative des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg, deren Erkennungsmerkmal die orange/blauere Birne im Logo ist.

Ziel ist eine bewusste Ernährungserziehung, um schon im Kleinkindalter die Grundlagen für einen gesunden und genussvollen Umgang mit Lebensmitteln zu legen.

Seit 2014 sind wir mit dabei und bilden uns regelmäßig fort. Hiermit möchten wir eine Ernährungsbewusstseinsgrundlage für alle päd. Fachkräfte, Kinder und Eltern schaffen und entwickeln.

In den Fortbildungen für unsere Fachkräfte und Veranstaltungen für Eltern geht es vor allem darum, für eine gesunde Nahrungsmittelauswahl und ein angemessenes Mengenverhältnis zu sensibilisieren. Auch das gemeinsame Essen und die Tischkultur haben eine wichtige Bedeutung, weshalb wir auch in unseren Kitas besonderen Wert darauf legen.

Dieses Wissen, sowie die aid Ernährungs- pyramide stellen in unseren Kitas die Grundlage für die Planung und Durchführung der Mahlzeiten dar. Gemeinsam mit den Kindern wird z.B. das Frühstück und an bestimmten Tagen auch das Mittagessen als pädagogisches Angebot zubereitet. So wird gemeinsam geschält, geschnippelt, gerührt, geknetet ...



Der tägliche Gesamtbedarf eines Menschen in Einzelportionen. Eine Portion entspricht der Handgröße des jeweiligen Essers.

Quelle: [www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de), Idee S. Mannhardt

## Das BeKi-Zertifikat

Kitas, die die Beki-Ziele und die selbst erarbeiteten Angebote konsequent umsetzen und im Alltag verankert haben, lassen sich Beki zertifizieren. Eine Begleitung durch BeKi-Fachkräfte aus dem jeweiligen Landkreis unterstützen sie dabei. Die pädagogischen Fachkräfte und Kinder in den Kitas binden auch hier die Eltern mit ein.

Bei uns werden es bald die Kleinen Knöpfe in Emmendingen und das Kinderhaus Sonnenschein in Elzach.

# Impressionen aus unseren Kitas ...





**BeKi**  
fitEssen  
schmeckt!

Unsere Frühstückszeiten:

8.30 Uhr- 9 Uhr U3-Gruppe

9 Uhr- 9.30 Uhr U3-Gruppe

Kleiner Obst- Teller

Apfels  
(„Lebkaum“)

Banane  
(„Bokum“)

Großer Gemüse- Teller

Radieschen  
(„Lebkaum“)

Kartoffel  
(„Bokum“)

Unser Frühstück/ Nachmittagsessen:

Yoghurt	Knäckebrot
Marmelade	Frischkäse
Wurst und Käse	Obst
Gemüse	Milch



... im Moment noch ein bisschen wenig Obst und viel Gemüse servieren wir



Raupe Käfer



Leichter Gurken Fisch



