



Der Bildungsort Esstisch

Gemeinsames Essen als Bildungsanlass

Bettina Meints-Korinth, Johanna Kiehne, Stella Glogowski

Mahlzeiten bieten Kindern die Möglichkeit für zahlreiche Lernerfahrungen. Sie lernen verschiedene Lebensmittel kennen und üben durch Ausprobieren und Selber-Machen, ihren Körper und dessen Bedürfnisse zu spüren. Wichtig ist eine positive Atmosphäre rund um den Esstisch. Die Erwachsenen tragen dabei die Verantwortung für die Rahmenbedingungen, sowohl für ein ausgewogenes Essensangebot als auch für die Stimmung.

Essenszeit ist qualitativ hochwertige Bildungszeit. Gilt der ursprüngliche Impuls etwas zu essen unserem Grundbedürfnis nach Nährstoffen, so ist die Essenssituation an sich weitaus mehr: Wir sitzen in Gemeinschaft zusammen, fördern unsere Beziehungen untereinander und nebenbei geben die älteren den jüngeren Generationen mit, was für uns Menschen überhaupt essbar ist [1, 2].

Gerade in der frühkindlichen, aber auch in späteren Entwicklungsphasen sollten die gemeinsamen Essenssituationen als qualitativ hochwertige Bildungszeit verstanden werden. Denn besonders bei den Kleinsten sind gerade

Alltagssituationen Schlüsselsituationen für ihre Entwicklung [3] (♦ Abbildung 1). Positive Erfahrungen beim Essen und bei der Gestaltung der Mahlzeiten legen den Grundstein für ein lebenslanges, gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten [2, 5, 6].

Kinder müssen Essen erst erlernen

Menschen sind, anders als andere Säugetiere, nicht auf bestimmte Nahrungsmittel festgelegt. Ein Koala isst zum Beispiel hauptsächlich Eukalyptus und erlernt dieses Verhalten schnell von den älteren Tieren. Der Mensch hingegen hat ein breites Lebensmittelangebot zur Verfügung und muss sich in dieser Vielfalt erst zurechtfinden.

Hier wirkt die Vorbildfunktion der Erwachsenen bzw. der Älteren (auch Kinder) positiv auf das Kennenlernen von Essbarem, denn die Kleinen ahmen deren Verhalten nach. Ältere kennen sich bereits in der Vielfalt an Lebensmitteln aus und haben ihr bisheriges Essen erwiesenermaßen überlebt. Zudem sind bei kleineren Kindern die menschlichen Schutzmechanismen noch sehr aktiv. Süßes wird als ungiftig und energiereich bewertet und bevorzugt, Saures und Bitteres eher als möglicherweise giftig abgelehnt [5]. Salz war früher knapp, ist jedoch lebenswichtig, sodass unser Körper dieses als wichtigen Faktor sensibel wahrnimmt. Lebensmittel, die diesen Kriterien entsprechen, d. h. süße, salzige oder auch energiereiche Speisen, werden vorgezogen und gerne gegessen [2, 5]. Laut Gätjen [7] sind für Kinder bevorzugte Lebensmittelfarben hell, beige und braun, da viele Lebensmittel mit hohem Energiegehalt diese Farben haben (z. B. Getreide, Fleisch, Butter). In dieses Muster passen Gemüse und Hülsenfrüchte erst einmal nicht hinein. Damit Kinder diese dennoch lieben lernen, sind positive Erfahrungen, Vorbilder, angepasste Gerichte und mehrmalige Angebote wichtig [8, 9].

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung und „Bildungsort Esstisch“

Die Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Hessen (QR-Code) arbeitet zum Thema frühkindliche Ernährungsbildung und qualitätsvolle Verpflegung mit Mitarbeitenden in der Kindertagesbetreuung. Angesiedelt ist sie bei der Verbraucherzentrale Hessen. Sie ist eine von insgesamt 15 Vernetzungsstellen in den Bundesländern, die sich in dem Themenfeld um die Kitas kümmern.



Darüber hinaus bietet die Verbraucherzentrale Hessen seit zehn Jahren in enger Zusammenarbeit mit dem Hessischen Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales die Fachtagung „Bildungsort Esstisch!“ an, in der sich Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen, Kindertagespflegepersonen, Fachdienste und Fachberatungen sowie Ernährungsfachkräfte in jährlich wechselnden Schwerpunktthemen zur Bildung rund um den Esstisch fortbilden und austauschen können. Veranstaltungen zur Ernährungsbildung in der frühen Kindertagesbetreuung fördert das Land bereits seit 2007.

Die grundsätzliche Haltung der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung ist in diesem Beitrag skizziert. Leitbilder für die Arbeit im Bereich der Verpflegung und Ernährungsbildung sind der Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder von 0 bis 10 Jahren in Hessen [10] sowie die Empfehlungen der DGE im „Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ [11] und die Handlungsempfehlungen „Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter“ von Gesund ins Leben [12].



Abb. 1: Wer sitzt beim Essen mit am Tisch? Anregungen zum „Bildungsort Esstisch“ (in Anlehnung an Gätjen [4])

Die Essatmosphäre als Schlüssel für eine gute Mahlzeit – das „Wie“ beim Essen

Am besten lernen Kinder in einer angenehmen Atmosphäre, ohne Druck, Stress und Ablenkung. Ein abwechslungsreiches Essverhalten wird hierdurch positiv angeregt [6]. Schlechte Stimmung beeinflusst auch das beste Essen. Konflikte gehören daher nicht an den Esstisch [1]. Wenn sie dennoch aufkommen, was im Alltag nicht immer vermieden werden kann, sollten sie auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden – sonst verknüpfen die Kinder das Essen mit dem negativen Gefühl durch die Streitigkeit. Smartphones, Fernseher und andere Einflüsse lenken genauso vom eigentlichen Geschehen des Essens ab.

Der Esstisch als Ort der Kommunikation festigt die sozialen und individuellen Kompetenzen. Mit guten Tischgesprächen werden Beziehungen untereinander ausgebaut und die Gemeinschaft insgesamt gefördert. Jedes Kind hat die Möglichkeit, sich zu beteiligen und ist ein Teil der Gruppe [13]. Im Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder von 0 bis 10 Jahren in Hessen (BEP) ist eines der Ziele, „sich die Esskultur und Tischmanieren an(zu)eignen und gemeinsame Mahlzeiten als Pflege sozialer Beziehungen zu verstehen“ [10].

Essen mit allen Sinnen

Sinneserfahrungen sind ein zentraler Bestandteil des Essen-Lern-Prozesses, gerade für die Kleinsten. Kleine Kinder haben noch eine sehr differenzierte Wahrnehmung und erleben das Essen als bunt, ansprechend aussehend, weich, hart, viel, wenig, stark riechend, warm, kalt und noch vieles mehr [5, 14]. Die Erwachsenen sind dagegen oftmals stark von Gewohnheit, „Vorurteilen“ und anderen bereits erlebten Eindrücken geprägt und nehmen die Sinneseindrücke nicht mehr so intensiv wahr. Eine positive Anregung der Sinne ist für Kinder daher sehr wichtig. Zuerst wird ein Gericht anhand des Geruchs, der aus der Küche kommt, beurteilt. Dann folgen das Aussehen, wenn die Speisen auf den Tisch kommen, und erst zum Schluss beim Essen der Geschmackssinn. Kleinkinder testen Speisen häufig als Erstes mit den Fingern, um neben dem Geruch und dem Aussehen auch Konsistenz und Temperatur zu checken. Dann erst denken sie darüber nach, das Essen mit dem Mund zu probieren.

Kinder, wie Erwachsene, sollten durchaus auch entscheiden dürfen, etwas nicht in den Mund nehmen zu wollen. Ein „erzwungener“ Probierhappen ist kontraproduktiv [1, 5]: Dadurch wird nicht nur über viele Sinne hinweggegangen und für ein ungutes Gefühl gesorgt, sondern auch das Kinderrecht auf Selbstbestimmung unterlaufen [15]. Hier sind die Eltern, Betreuungskräfte oder andere regelmäßige Mitesserinnen und -esser gefragt, durch ihr eigenes Verhalten und wohlwollende und animierende Anregungen auf das Lebensmittel aufmerksam zu machen und zum Probieren einzuladen [8].

Nudging: Stupser in die „richtige“ Richtung

Nudging bedeutet übersetzt „(An-)Stupsen“. Gemeint sind Impulse und Veränderungen in der (Essens-)Umgebung, die ein gewünschtes Verhalten begünstigen – subtil und ohne Zwang, Vorschriften oder Verbote. Nudges müssen immer ethisch und moralisch vertretbar sein und dem Wohl des Einzelnen und der Gesellschaft dienen [16]. Ziele von Nudging können zum Beispiel die Förderung eines gesundheitsfördernden Essverhaltens oder eines klimafreundlicheren Konsums sein. Rund um den Esstisch ergeben sich viele Nudging-Ansätze, die Kinder zur Entwicklung eines ausgewogenen und abwechslungsreichen Essverhaltens animieren:

- Das Angebotsspektrum an Gemüse erhöhen oder aber Salat in Form eines kleinen Buffets anbieten.
- Hand- und mundgerechte Rohkost-Sticks als Vorspeise oder zu einem Hauptgericht können für Kinder ein Anreiz sein, mehr Gemüse zu „snacken“.
- Durch eine kreative und bunte Anrichteweise oder kindgerechte Speisenamen kann die Neugier der Kinder angeregt werden.
- Bequeme Sitzmöglichkeiten in der richtigen Höhe, kindgerechtes Geschirr und Besteck und ausreichend Zeit in angenehmer Atmosphäre, ohne Druck, lässt Kinder gerne am Esstisch verweilen.
- Vorbilder, die vielfältig und mit Genuss essen, können Kinder anstupsen, ebenso zu probieren. [17, 18]

Verhandlungen mit Kindern über das Essen sind nicht zielführend. Ein „wenn-dann“ baut Druck auf und führt zu einer automatischen Wertung der Speisen [1]. Beim Essen in einer Gruppe ist es wichtig, offen dafür zu sein, dass jeder Mensch anders isst und unterschiedliche Vorlieben, aber auch Abneigungen hat, die respektiert werden.

Partizipation – die Zauberformel?

Zur Förderung der Akzeptanz eines gesundheitsförderlichen Essensangebotes ist es wichtig, Kinder altersgerecht und von Anfang an rund um den Esstisch einzubinden [1]. Beginnend bei der Wochenplanung der Mahlzeiten über die Essenssituation selbst bis hin zum Ab-



Abb. 2: Können Kinder mitmachen und sich einbringen rund um den Esstisch, fördert dies das Lernen und die Akzeptanz.

räumen des Tisches gibt es für Kinder vielfältige Möglichkeiten, mitzubestimmen. Partizipation ist hier das Schlüsselwort. „Partizipation bedeutet [...] die Beteiligung und Mitbestimmung der Kinder an Entscheidungen und Prozessen, die ihr Leben im Kindergarten betreffen.“ [19] Der Esstisch ist ein besonderer Ort in der Lebenswelt Kita, an dem Kinder aller Altersstufen einbezogen werden können [13] (♦ Abbildung 2).

Bestenfalls werden Kinder bildhaft über einen kindgerechten Speiseplan informiert, was es wann zu essen gibt. An diesem können sie sich mit Wunschessen beteiligen und haben darüber hinaus Mitgestaltungsmöglichkeiten durch feststehende Aufgaben bei Tischdiensten, beispielsweise beim Aufdecken von Geschirr und Besteck und beim Abräumen des Essensplatzes [13]. Das Lebensmittel-Angebot im Rahmen der Mahlzeiten legen die Erwachsenen fest. Sie haben die Verantwortung, die Lebensmittelgruppen vielfältig und abwechslungsreich einzuplanen. Anregungen geben beispielsweise die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) [11] oder die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) [20]. Wichtig ist es, den Kindern die Möglichkeit zu geben, bei den Mahlzeiten aus dem Angebot selbstständig auszuwählen [1, 5]. Ihr Selbstwertgefühl wird dadurch gefördert und ein positives Selbstbild gestärkt. Kinder lernen, eigenständig über ihren Körper zu bestimmen und Verantwortung für sich zu übernehmen. Je früher sie dies erlernen, desto mehr erfahren sie, was ihnen guttut. Je nach vorhandenen Fähigkeiten können Kinder beispielsweise selbstständig ihren Teller füllen, Komponenten auswählen und essen.

Zudem erlernen sie den Umgang mit Besteck sowie Tischsitten und -rituale durch Nachahmung. Es ist wichtig, kleinen Kindern zuzugestehen, zuerst mit den Fingern und dem Löffel zu essen. Das Üben mit weiterem Besteck folgt, wenn der erste Hunger gestillt ist.

Kinderrechte – am Esstisch wichtig

Kinderrechte spielen eine bedeutende Rolle rund um den Esstisch. Denn Kinder haben Rechte – von Anfang an! Deutschland hat 1992 die Kinderrechtskonvention unterzeichnet und sich damit verpflichtet, dass das Wohl der Kinder in allen sie betreffenden politischen und gesellschaftlichen Entscheidungen Vorrang hat [15].

Bildungsanlässe rund um den Esstisch

Zusätzlich zum Essenlernen und der Ausbildung eines ganzheitlich gesundheitsfördernden Essverhaltens bietet das gemeinsame Essen weitere Bildungsanlässe. Neben der Gestaltung des Esstisches mit individuellen Tischsets, buntem Geschirr und passender Dekoration, bei der die kreative Seite der Kinder angesprochen wird, gehören dazu unter anderem:

- Mathematik:** Das Teilen von Speisen und Mengen – beispielsweise schneiden wir einen Kuchen in x Stücke oder jeder bekommt genau einen Bratling.
- Physik:** Verschiedene Speisen haben unterschiedliche Konsistenzen. So bleibt z. B. Püree gut am Löffel haften, Suppe dagegen nicht. Dies ist wichtig zu wissen, wenn man sich etwas auf den Teller tun oder ein Glas auffüllen möchte.
- Religion/Kultur:** Jede Religion und Kultur hat eigene Rituale und Sitten, die oft auch das Essen betreffen. So wird beim christlichen Osterfest traditionell ein Lamm zubereitet, beim muslimischen Zuckerfest werden süße Backwaren hergestellt. In Einrichtungen lassen sich insbesondere die Unterschiede zwischen den Religionen sichtbar und erlebbar machen, wodurch das Verständnis und die Toleranz gegenüber verschiedenen Glaubensrichtungen gefördert werden können.
- Ökologie:** Was wächst wo: Karotten unter der Erde, Tomaten am Strauch, Äpfel am Baum. Manches bei mir um die Ecke an dem Baum, anderes in einem anderen Land. Was wächst wann: Kohl im Winter, Beeren im Sommer. [21]

Dies gilt auch am Esstisch: Familie und Kindertagesbetreuung sind wichtige Orte, an denen Kinder die Anerkennung ihrer Person erfahren, Selbstwirksamkeit, echte Beteiligung und Mitentscheidung erleben können [SGB VIII § 22 (2)] [8]. Kindern soll die Möglichkeit gegeben werden, sich selbstbestimmt und selbstwirksam an Essenssituationen zu beteiligen – immer bezogen auf ihre individuellen Fertig- und Fähigkeiten [13]. Die Umsetzung der Kinderrechte ist ein zentraler Aspekt guter Qualität in der pädagogischen Arbeit. Daher beschäftigen sich pädagogische Fachkräfte mit Fragen, was Kinderrechte konkret im pädagogischen Alltag bedeuten und wie sie diesen im Alltag gerecht werden können.

Es ist wichtig, das Vertrauen in Kindern aufzubauen – damit sie für sich selbst entscheiden können, was ihnen guttut, und dieses erfahren dürfen. Den Rahmen hierfür stecken die Erwachsenen mit ihren ausgewogenen Angeboten. Geduld ist unbedingt gefragt, denn Kinder bringen ihre eigene Essbiografie mit an den Tisch und müssen sich eventuell in neu gegebene Situationen einleben. Der Umgang mit vielen verschiedenen Kindern und Erwachsenen am Esstisch ist eine Frage der inneren Haltung der Betreuenden. Ein wohlwollender, professioneller und geduldiger Umgang mit Essenssituationen lässt Raum zur Entwicklung und zum Ausprobieren.

Fazit

Gemeinsame Mahlzeiten prägen das Essverhalten von Kindern. Damit sie ein ausgewogenes und vielfältiges Verhalten aufbauen, braucht es nicht nur ein ausgewogenes und vielfältiges Speiseangebot, sondern eine angenehme Atmosphäre und Raum zum Ausprobieren. Hierbei sind alle Essensbegleiter*innen gefragt, dies auch zu leben – als Vorbild und als Bezugsperson. Eine pädagogisch reflektierte Haltung ist in der Kindertagesbetreuung unabdingbar. Am Esstisch in der Familie sind gemeinsame Werte förderlich.

Impulse für die Praxis

Selbstreflektion und professionelle Haltung der Betreuungsperson beim Essen

- Die eigene Haltung verstehen: Wie sieht mein Alltag rund ums Essen aus?
- Wie sehen meine eigenen Essenserfahrungen aus? Esse ich gerne und vielfältig? Was ist mein Lieblingessen aus der Kindheit? Welche Speisen habe ich von meinen Eltern/meiner Familie übernommen, welche sind später auf meinen Speiseplan gekommen?
- Wie habe ich als Kind Mahlzeiten zu Hause erlebt? Was hat für mich das Wohlfühlen ausgemacht? Gab es unangenehme Situationen oder Zwang beim Essen? Fühlte ich mich in manchen Situationen am Esstisch unwohl oder bevormundet?
- Welche Auswirkungen hat meine Essgeschichte auf die Gestaltung von Mahlzeiten, die Zusammenstellung des Speiseplans und meine Vorbildwirkung beim gemeinsamen Essen mit Kindern?

Speiseangebot und Essenssituation

- Ist unser Essens- und Speiseangebot wirklich vielfältig und ausgewogen?
- Ist unsere Essenssituation kindgerecht?
- Haben die Kinder die Möglichkeit, sich hier in vielfältiger Form zu beteiligen?
- Biete ich den Kindern einen entspannten Umgang mit Lebensmitteln? Bin ich beim Essen neutral, tolerant und geduldig?
- Kann ich auf die Bedürfnisse der Kinder genügend eingehen? Und kann ich Themen vom Esstisch noch in weitere Aspekte meiner Arbeit mit einbeziehen?
- Ist das Essen an unserem Esstisch angenehm – für die Kinder, für mich? Wenn nicht – was kann ich ändern?
- Haben wir Erwachsenen eine einheitliche Haltung und leben wir diese bei jeder Mahlzeit?

Dipl. Oec. Bettina Meints-Korinth¹

M. Sc. Johanna Kiehne²

M. Sc. Stella Glogowski³

¹ Projektleitung Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Hessen
Verbraucherzentrale Hessen e. V.
Große Friedberger Straße 13-17, 60313 Frankfurt am Main
meints-korinth@verbraucherzentrale-hessen.de

² Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Hessen
Verbraucherzentrale Hessen

³ Leitung Fachgruppe Lebensmittel und Ernährung
Verbraucherzentrale Hessen e. V.

Die Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Hessen wird im Rahmen der Initiative IN FORM vom Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat gefördert.

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: → www.in-form.de/

Angaben zu Interessenkonflikten und zum Einsatz von KI
Bettina Meints-Korinth und Johanna Kiehne sind Mitarbeiterinnen der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Hessen. Ihre Stellen sind durch Bundesmittel des BMLEH finanziert. Stella Glogowski ist Mitarbeiterin der Verbraucherzentrale Hessen. Ihre Stelle ist durch Bundesmittel und institutionelle Landesmittel finanziert. Darüber hinaus erklären die Autorinnen keinen Interessenkonflikt. Die Autorinnen erklären, dass zur Erstellung des Manuskripts keine KI-Anwendungen eingesetzt wurden.

Zitierweise

Meints-Korinth B, Kiehne J, Glogowski S: Der Bildungsort Esstisch. Gemeinsames Essen als Bildungsanlass. *Ernährungs Umschau* 2025; 72(8): M512–7.

Erratum (07.10.2025) in: *Ernährungs Umschau* 2025; 72(11): M648. DOI: 10.4455/eu.2025.037

Die nächste Fachtagung „Bildungsort Esstisch“ findet am 8. September 2025 in Frankfurt am Main statt. Informationen und Anmeldung unter: → www.verbraucherzentrale-hessen.de/bildungsort-esstisch

Literatur

- Hoch V: Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen. www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_Hoch_Essenssituationen_2015_01.pdf (last accessed on 26 May 2025).
- Ellrott T: Einflussfaktoren auf die Entwicklung des Essverhaltens im Kindesalter. *Oralprophylaxe & Kinderzahnheilkunde* 2009; 31(2): 78–85.
- Bundesverband für Kindertagespflege: Lernort Kindertagespflege – Bildungsprozesse von Kindern verstehen und fördern. www.bvkt.de/media/lernort-kt.pdf (last accessed on 27 May 2025).
- Gätjen E: Tischgespräche. Das systemische Konzept in der Ernährungsberatung. Stuttgart: Ulmer 2019.
- Methfessel B, Höhn K, Miltner-Jürgensen B, Schneider K: Essen und Ernährungsbildung in der KiTa. Entwicklung – Versorgung – Bildung. 2nd, expanded and revised ed., Stuttgart: Kohlhammer 2021.
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (ed.): Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter. Kurzversion der aktualisierten Handlungsempfehlungen 2022. www.ble-medienservice.de/0715-1-ernaehrung-und-bewegung-im-kleinkindalter.html (last accessed on 28 May 2025).
- Gätjen E: Kinder sind Gäste, die nach dem Essen fragen. Essbeziehung & Essbegleitung. Vortrag Fachtag „Bildungsort Esstisch!“. 14.03.2025, online
- Maier-Nöth A: Mut zur Vielfalt. In: Kleinstkinder in Kita und Tagespflege. Themenheft Ernährungsbildung für die Jüngsten. Freiburg: Verlag Herder GmbH 2021, 22–31.
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (ed.): Den Essalltag mit Kindern gestalten. Ernährungsbildung in der Kindertagespflege. www.ble-medienservice.de/0575-1-den-essalltag-mit-kindern-gestalten.html (last accessed on 22 May 2025).
- Hessisches Ministerium für Soziales und Integration, Hessisches Kultusministerium (eds.): Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder von 0 bis 10 Jahren in Hessen. 9th ed., 2019. https://bep.hessen.de/sites/bep.hessen.de/files/2022-11/BEP_2019_Web.pdf (last accessed on 9 July 2025).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (ed.): Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6th ed., 1st corr. repr., Bonn 2022. www.dge.de/fileadmin/dok/gemeinschaftsgastronomie/dge-qualitaetsstandards/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf (last accessed on 7 July 2025).
- Netzwerk Gesund ins Leben: Handlungsempfehlungen für Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter. Stand 27.06.2022. www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/ernaehrung-und-bewegung-fuer-kleinkinder/handlungsempfehlungen/ (last accessed on 7 July 2025).
- Naegele K: Essen mit allen Sinnen. In: Kleinstkinder in Kita und Tagespflege. Themenheft Ernährungsbildung für die Jüngsten. Freiburg: Verlag Herder GmbH 2021, 14–20.
- Friedrich N: (Beim) Essen lernen. *KIND gerecht* 2023; 1/Jul: 10–11.
- Deutsches Komitee für UNICEF e. V.: Konvention über die Rechte des Kindes. <https://headless-live.unicef.de/caas/v1/media/194402/data/77afdd9d17e246129b04e8aef70a01ab> (last accessed on 28 May 2025).
- Rossi CD, Pfannes U, Adams S: The World of Nudging. Eine Übersicht über historische und aktuelle Entwicklungen von Nudge-Initiativen weltweit. *Ernährungs Umschau* 2020; 67(11): M673–7.
- Fromm J-A, Winkler G, Maier-Nöth A, Warschburger P, Klingshirn A: Nudging in daycare catering. An overview of interventions to promote healthy eating. *Ernährungs Umschau* 2023; 70(8): 94–101.
- Pfannes U, Adam S: In Kitas nudgen – eine konzeptionelle Perspektive. Poster für den 61. Wissenschaftlichen Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg 2024.
- Landwermann J: Partizipation im Kindergarten. www.betzold.de/blog/partizipation-im-kindergarten/?srsltid=AfmBOorZxiXnOtvGTVeiJ5d-npeSuE9qma2LQJM-J3HLJum9il-qWVued (last accessed on 13 May 2025).
- Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Die Ernährungspyramide. www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/ernaehrungspyramide (last accessed on 7 July 2025).
- Höhn K: Essen bildet! Mahlzeiten als Lernsetting entdecken. *Kindergarten heute. Praxiswissen kompakt*. Freiburg: Verlag Herder GmbH 2017.