Gesund essen in Kita und Schule: Kleine Impulse wirken

geschrieben von Redakteur | September 17, 2026

Nudging in der Schulverpflegung: Gesunde Entscheidungen fördern

Wie können Kinder im Alltag leichter zu gesunden Lebensmitteln greifen? Oft braucht es dafür keine großen Veränderungen. Ein Online-Vortrag zur Schulverpflegung zeigt, wie kleine Anreize die Speisenauswahl beeinflussen und zugleich zu einem bewussteren Umgang mit Lebensmitteln beitragen können.

Ob Kinder zum Wasser greifen, einen Salat probieren oder sich für eine ausgewogene Mahlzeit entscheiden, hängt nicht allein davon ab, was angeboten wird. Auch die Gestaltung der Umgebung kann eine Rolle spielen. Genau hier setzt das sogenannte Nudging an. Gemeint sind kleine, gezielte Impulse, die eine bestimmte Entscheidung erleichtern, ohne andere Möglichkeiten vorzuschreiben.

Anlässlich des bundesweiten Tags der Schulverpflegung am 23. September 2026 zeigt die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Sachsen-Anhalt, wie solche Ansätze in der

Praxis funktionieren können.

Kleine Veränderungen können die Auswahl beeinflussen

Nudging bedeutet übersetzt etwa „Anstupsen“. Im Bereich der Ernährung geht es darum, gesunde und nachhaltige Entscheidungen einfacher und sichtbarer zu machen. Ein Beispiel: Markierungen in Form von Wassertropfen auf dem Boden können den Weg zu einem Trinkbrunnen weisen. In einer Mensa oder Kantine kann ein gut erreichbares und ansprechend präsentiertes Salatbuffet dazu einladen, das Mittagessen mit Gemüse zu ergänzen.

Entscheidend ist dabei, dass niemand zu einer bestimmten Entscheidung gezwungen wird. Die Auswahl bleibt bestehen. Lediglich die Umgebung wird so gestaltet, dass eine gesundheitsfördernde Entscheidung leichter fällt. Für Kitas und Schulen kann dieser Ansatz interessant sein, weil Kinder täglich mit vielen kleinen Entscheidungen rund ums Essen und Trinken konfrontiert sind.

Online-Vortrag zeigt Beispiele aus der Praxis

Wie Nudging bei der Verpflegung konkret eingesetzt werden kann, zeigt ein kostenloser Online-Vortrag der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt.

Am Donnerstag, 24. September 2026, von 12:30 bis 14 Uhr werden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt. Fotobeispiele sollen zeigen, wie die Gestaltung von Räumen und Angeboten die Speisenauswahl beeinflussen kann. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen unterschiedliche Nudging-Kategorien kennen und erhalten Anregungen, die sich mit vergleichsweise einfachen Mitteln umsetzen lassen.

Auch für pädagogische Fachkräfte kann das Thema interessant sein. Denn Ernährungsbildung findet nicht nur in speziellen Projekten statt. Sie beginnt im täglichen Umgang mit Lebensmitteln und Getränken.

Gesunde Ernährung und Lebensmittel wertschätzen

Der Online-Vortrag stellt außerdem einen Zusammenhang zur bundesweiten Aktionswoche „Zu gut für die Tonne!“ des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) her. Dabei geht es um die Frage, wie sich Lebensmittelverschwendung reduzieren lässt. Nach Angaben des BMLEH fallen in Deutschland jedes Jahr rund 10,8 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle an. Ein Teil davon wäre noch vermeidbar.

Auch bei der Verpflegung von Kindern kann ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln eine Rolle spielen. Passende Portionsgrößen können beispielsweise verhindern, dass mehr auf dem Teller landet, als ein Kind tatsächlich essen möchte. Gleichzeitig können Kinder lernen, Lebensmittel wertzuschätzen und bewusst mit ihnen umzugehen.

Was Nudging für Kitas bedeuten kann

Auch wenn sich der Online-Vortrag ausdrücklich mit Schulverpflegung beschäftigt, lässt sich das Prinzip auf den Kita-Alltag übertragen. Wasser kann beispielsweise gut sichtbar und jederzeit erreichbar angeboten werden. Obst und Gemüse lassen sich ansprechend präsentieren. Bei gemeinsamen Mahlzeiten können Kinder außerdem einbezogen werden, etwa indem sie bei der Auswahl von Beilagen mitentscheiden oder gemeinsam überlegen, welche Lebensmittel gerade Saison haben. Wichtig ist dabei, Nudging nicht mit Bevormundung zu verwechseln. Kinder sollen weiterhin eigene Entscheidungen

treffen können. Die Umgebung kann ihnen lediglich dabei helfen, gesunde Möglichkeiten wahrzunehmen.

Online-Vortrag am 24. September

Der kostenlose Online-Vortrag richtet sich an Trägervertretungen, Beschäftigte aus Schulen, Caterer und weitere Interessierte, die die Verpflegung nachhaltiger gestalten möchten. Die Veranstaltung findet am 24. September 2026 von 12:30 bis 14 Uhr online statt. Weitere Informationen zur Veranstaltung gibt es bei der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Sachsen-Anhalt unter vernetzungsstelle@lvg-lsa.de oder telefonisch unter 0391 28 86 83-0. Anmeldungen sind unter https://www.lvg-lsa.de/?veranstaltungen=bundesweite-themenwoche-schulverpflegung möglich.

Quelle: Pressemitteilung Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt

Manon Sander
Kochen und Backen mit Kindern
Alles, was Kinder gerne essen und über Ernährung wissen sollten
288 Seiten
Format: 21,3 x 15,0 cm
ISBN: 9783934333482
7,95 €
Oberstebrink