

Gezielte Impulse oder Hinweise (Nudges) können das Essverhalten unbewusst in eine gesundheitsfördernde Richtung lenken. Für die Lebenswelt Kita haben sich einfache, kostengünstige Maßnahmen als umsetzbar erwiesen, die die Attraktivität und Akzeptanz von Speisen erhöhen können und ein gesundheitsförderndes Essverhalten der Kinder unterstützen. Beim Nudging steht vor allem das Kitapersonal im Vordergrund. Dieses braucht die Möglichkeiten und Mittel, um die Nudges zu etablieren. Eine gute Zusammenarbeit zwischen Speisenanbietenden, Kita und Träger garantiert eine erfolgreiche und dauerhafte Umsetzung.

## Potentielle Nudges in der Kitaverpflegung:

Maßnahmen/Nudges	Verantwortliche Akteure
Gesunde Speisen und Getränke z. B. durch bunte Aufkleber/Smileys, Tischsprüche, Aufsteller hervorheben	Kita
Erhöhung der Portionsgrößen von gesunden Komponenten wie Salat und Gemüse	Kita, Speisenanbietende
Kleineres Geschirr (Schalen) für Desserts, größeres Geschirr für Obst oder Gemüse verwenden	Träger
Veränderung der Form von Gemüse, Obst, Vollkornbrot durch z. B. Ausstechformen oder Schneideart (Spalten, Ringe etc.)	Kita, Speisenanbietende
Kinderfreundliches und ansprechendes Geschirr wie Schöpfkellen in ansprechender Form (z. B. Tierform) oder bunte Becher/Teller verwenden	Kita, Träger
„Allesesser“ und wählerische Kinder an einem Tisch platzieren	Kita
Gemüse/Salat ohne konkurrierende Lebensmittel vor dem Mittagessen als Vorspeise servieren	Kita
Beliebte Gemüsesorten zusammen mit weniger beliebten oder unbekanntem Gemüsesorten anbieten	Kita, Speisenanbietende
Rohkost-/Obstschälchen oder-teller vorbereiten	Kita
Ungesüßte Getränke jederzeit frei zugänglich aufstellen	Kita
Kostproben von gesunden Lebensmitteln anbieten	Kita

Auch bebilderte Speisepläne können Kinder dabei unterstützen, selbst zu verstehen, was es zu essen gibt.