

## Checkliste für den Mittagstisch

So können wir am Mittagstisch konkret helfen, das Bewusstsein für die Welt um uns herum zu schärfen:

### Vielfalt schaffen

---

- Kinder schon früh an eine Vielfalt von gesunden Gerichten mit unterschiedlichen Geschmäckern und Texturen gewöhnen, damit sie auch als Erwachsene offen gegenüber neuen Lebensmitteln sind.
- 

### Pflanzenbasierte Menüs zum Standard machen

---

- Wählen Sie bewusst weniger tierische Produkte aus dem Menüplan und erhöhen Sie das vegetarische Angebot an Ihrem Mittagstisch.
- 

### Vegetarische Menüs gut positionieren

---

- Platzieren Sie vegetarische Speisen und Gemüse als erstes auf dem Mittagsbuffet und servieren Sie Fleisch – wenn überhaupt – zum Schluss.
- 

### Landkarte und Saisonkalender beachten

---

- Kindern erklären, wo, wie und wann unsere Lebensmittel angebaut und produziert werden. Welchen Weg haben sie zurückgelegt, bevor sie bei uns auf dem Teller landen? Wieso gibt es einige Produkte das ganze Jahr durch und andere nur für ein paar Wochen?
- 

### Herkunft verstehen

---

- Die Pilze aus dem Wald, das Fleisch von der Kuh, die Tomaten aus dem Garten – Kinder schätzen ihr Essen, wenn sie wissen, woher es kommt und sie es vielleicht sogar selbst angebaut haben.
- 

