



WIR SIND TELLER- CHAMPIONS

PROGRAMM FÜR 2026



philipp lahm
stiftung



ÜBER DIE INITIATIVE TELLER-CHAMPIONS

Weil man gar nicht früh genug damit anfangen kann, sich gesund zu ernähren, engagieren wir uns gemeinsam mit der Philipp Lahm Stiftung in unserer Bildungsinitiative Teller-Champions für die Ernährungsbildung von Kindern und Jugendlichen. Mit den Teller-Champions möchten wir einen spielerischen Zugang zu guter und bewusster Ernährung ermöglichen und so den Grundstein für ein gesundes Leben legen. Mit dem Teller-Champions Programm unterstützen wir 2026 zahlreiche Schulen und Partnersportvereine unserer „Kaufland Spielfreunde“.

1. INFORMATIONEN ZUM PROGRAMM

Das Konzept der Teller-Champions wurde gemeinsam mit der Philipp Lahm Stiftung auf Grundlage der ernährungswissenschaftlichen Inhalte unseres Partners Nutrimator pädagogisch aufbereitet. Die zertifizierten Ernährungsfachkräfte von Nutrimator machen grundlegendes Wissen rund um eine gesunde Ernährung und den bewussten Umgang mit Lebensmitteln spielerisch und altersgerecht in den Schulen und Partnervereinen vor Ort erlebbar. Das Programm für die Teller-Champions wird individuell auf jede Altersklasse zugeschnitten. Die passenden Lebensmittel für den Tag stellt eine unserer Filialen aus der Region zur Verfügung. Die Kosten für das Programm trägt Kaufland.

Zielgruppe

Die Ernährungsaktionstage eignen sich für:

- Primarstufe (Klassenstufen 1-4)
- Sekundarstufe 1 der unterschiedlichen Schulformen (Klassenstufen 5-10)

Nach den Modulbeschreibungen ist die jeweilige Eignung für die Alters-/Klassenstufen tabellarisch dargestellt.

Programminhalte/Aufbau

Das Programm wird in Schulen bundesweit von zertifizierten Ernährungsexperten durchgeführt.

Fester Bestandteil ist immer die Vermittlung wichtiger Grundlagen einer leckeren, gesunden und altersgerechten Ernährung, die Sensibilisierung für einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln sowie konkrete Tipps gegen Lebensmittelverschwendung. Darüber hinaus können interessierte Schulen 2025 zwischen den drei Schwerpunktmodulen Frühstück/Pausensnack, Zucker/Fett und Obst/Gemüse wählen. Ein Aktionstag ist für drei bis vier Schulstunden (à 45 Minuten) konzipiert. So können die Ernährungsaktionstage problemlos an einem Schulvormittag umgesetzt werden.

Genereller Ablauf:

Basismodul – Ernährung gesund & lecker [fester Bestandteil]

- Kurzer Theorieteil
- Hygieneregeln

Schwerpunktmodul [Themen nach Jahrgang wählbar]

- Sinnesübung
- Kurze Einführung ins Schwerpunktmodul
- Aktion

Basismodul Ernährung gesund & lecker [fester Bestandteil]

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung gibt dem Körper Energie und liefert die benötigten Bausteine zum Körperaufbau und Wachstum. Zudem hat sie einen bedeutenden Einfluss auf das Wohlbefinden. Das Wissen um die Kriterien einer gesunden Ernährungsweise ist also wesentlich. Im Basismodul „Ernährung“ wird die Ernährungspyramide als ein wichtiges „Hilfswerkzeug“ für eine gesunde Ernährung vorgestellt. In den darauf aufbauenden Schwerpunktmodulen kann das neu erworbene Wissen praktisch angewendet werden.

Vermittlung wichtiger Grundlagen einer schmackhaften, gesunden und altersgerechten Ernährung:

- Warum muss der Mensch essen?
 - Nahrung liefert Energie (Energieförderer)
 - Nahrung liefert die Bausteine für den Körperaufbau (Bausubstanz)
- Makro- und Mikronährstoffe
- Die Ernährungspyramide als Hilfswerkzeug für eine gesunde Ernährung
- Bestandteile einer gesunden Ernährung
- Altersgerechte Ernährungs-Empfehlungen
- Hygieneregeln – eine saubere Sache!

2. WÄHLBARE THEMEN

Schwerpunktmodul für Frühstück/Pausenbrot – mit Energie in und durch den Tag! [wählbar]

Ein ausgeglichenes und gesundes Frühstück hilft dem Körper, die über Nacht verbrauchten Energiereserven wieder aufzufüllen und energiegeladener in den Tag zu starten. Gleichzeitig beeinflusst es die körperliche sowie kognitive Leistungsfähigkeit. Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen ist ein Frühstück wichtig. Ein richtig zusammengestellter Pausensnack hilft, das Energielevel konstant zu halten. Müdigkeit und Konzentrationsabfall werden entgegengewirkt.

Das Modul beinhaltet praktische Informationen und den gemeinsamen Verzehr eines selbst kreierten, vielseitigen Frühstücks bzw. schmackhaften Pausensnacks als Anregung für zukünftige Frühstücks- und Pausensnack-Gewohnheiten.

Sinnesübung Nahrungsmitteltasten – Wir ertasten, was wir nicht sehen!

In Kleingruppen:

- Ertasten und Benennen von Nahrungsmitteln aus einem Sack: Wer errät die meisten Nahrungsmittel?
- Bezug auf die Ernährungspyramide

Kurze Einführung ins Thema

- Nahrung liefert dem Körper Energie
- Warum ein gesundes Frühstück/ein gesunder Pausensnack Sinn machen
- Entwicklung von Kriterien für ein gesundes Frühstück/einen gesunden Snack mithilfe der Ernährungspyramide
- Konkrete Lebensmittelauswahl für ein gesundes Frühstück/für einen gesunden Pausensnack
- Nährstoffe (Ballaststoffe, Mineralstoffe, Vitamine) und ihre Funktion
- Optional: Süßigkeiten & Energydrinks – schnelle Energie und doch schnell energielos (ggf. Hinweis auf Gefahren beim Konsum von Energydrinks bei Kindern/Jugendlichen)

Aktion 1.-7. Klasse – Das Frühstück, wahres Energietanken [wählbar]

- Zubereitung eines gesunden Frühstücks
- Optional für Klasse 7: Smoothie-Station
- Gemeinsames Frühstück

Aktion 5.-10. Klasse – Der Pausensnack, ein Energieschub [wählbar]

- Zusammenstellen eines individuellen und gesunden Pausensnacks für den direkten und den späteren Verzehr am Tag.
- Gemeinsame Snackpause bzw. Mitnahme zubereiteter Snacks

Eignung der dargestellten Ernährungs-Module für:

Kiga	K11	K12	K13	K14	K15	K16	K17	K18	K19	K110	
	Basismodul Ernährung gesund + lecker										
	Schwerpunktmodul Frühstück/Pausensnack										
	Aktionsmodul: Das Frühstück, wahres Energietanken										
					Aktionsmodul: Der Pausensnack, ein Energieschub						

Schwerpunktmodul Zucker/Fett – zu viel macht krank [wählbar]

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung unterstützt die Gesundheit und Entwicklung des Körpers. Da in unserer heutigen Zeit ein Überangebot an Lebensmitteln herrscht, verlieren Kinder und Jugendliche (wie auch Erwachsene) zunehmend den Überblick über eine entsprechend gesunde Lebensmittelauswahl. In diesem Modul wird vermittelt, wie ein übermäßiger Verzehr von Zucker und Fett die Gesundheit negativ beeinflusst. Um eine Sensibilisierung für eine vielseitige und gesunde Lebensmittelauswahl zu erreichen, wird der Umgang mit Zutatenlisten sowie Nährwerttabellen eingeübt.

Sinnesübung Geschmacksprobentest – Wie viel Zucker steckt drin?

- Auswahl von mehreren unterschiedlichen Getränken zur Verkostung
- Anordnung der Getränke entsprechend ihres Geschmacks auf einer Skala von süß nach bis weniger süß, ohne vorher auf die Zutatenliste/Nährwerttabelle zu schauen.

Kurze Einführung ins Thema

Nahrungsmittel mit hohem Fett und/oder Zuckergehalt – Bezug auf die Ernährungspyramide

- Nahrungsmittel mit Kohlenhydraten und Fetten liefern Energie
- Kalorien und Kilojoule – die Maßeinheit für Energie
- Fette – wahre Energiebomben
- Funktion von Fetten (Energie/Energiespeicherung)
- Auswirkung von zu viel Fett in der Ernährung (Gewichtszunahme, Müdigkeit, etc.)
- Optional: gesättigte und ungesättigte Fettsäuren
- Funktion von Kohlenhydraten – schnelle Energie
- Auswirkung von zu viel Zucker in der Ernährung (Gewichtszunahme, schneller Energieabfall, Heißhunger, etc.)
- Optional: Einfach- vs. Mehrfachzucker
- Zutatenliste und Nährwerttabellen

Aktion

- Zuckerpyramidenausstellung – Wie viele Zuckerwürfel stecken im ausgewählten Lebensmittel?
- Zuckerquiz – wie viel Zucker steckt drin?

Eignung des dargestellten Ernährungs-Moduls für:

Kiga	K11	K12	K13	K14	K15	K16	K17	K18	K19	K110
	Basismodul Ernährung gesund + lecker									
						Schwerpunktmodul Zucker/Fett inkl. Aktion				

Schwerpunktmodul Obst/Gemüse [wählbar]

Gemüse und Obst enthalten lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe. Zudem sind sie reich an sekundären Pflanzenstoffen. Ballaststoffe regen die Verdauung an und fördern das Sättigungsgefühl. Das folgende Modul unterstützt darin, einer eintönigen Ernährungsweise entgegenzuwirken. Lust und Appetit an einer obst- sowie gemüserreichen Ernährung werden (wieder)entdeckt bzw. geweckt.

Sinnesübung – Obst- und Gemüsetasten – Wir ertasten, was wir nicht sehen!

In Kleingruppen:

- Ertasten und Benennen von Nahrungsmitteln aus einem Sack: Wer errät die meisten Nahrungsmittel?
- Bezug auf die Ernährungspyramide

Kurze Einführung ins Thema

- Obst und Gemüse – alles pflanzlich
- Nennen von zahlreichen Beispielen unter Einbezug der Ernährungspyramide
- Fünfmal Obst und Gemüse pro Tag
- Saisonales Gemüse/Obst – was wächst gerade im Garten/in Deutschland?
- Einbezug von Klimaschutzaspekten, wie z.B. Herkunft und Transportwege
- Bestandteile von Obst und Gemüse (Wasser, Ballaststoffe, Zucker, Vitamine, Mineralstoffe)
- Vitamine und Mineralstoffe - Funktion
- Auswirkungen von vitamin- und mineralstoffarmer Ernährung (Beispiel Skorbut – Seemannsgeschichte)
- Ballaststoffe - Funktion (z.B. sättigend und verdauungsfördernd)
- Auswirkungen einer ballaststoffarmen Ernährung

Aktion 1.-7. Klasse – Buntes Klassenbuffet aus Obst, Gemüse, Quark & Co.

- Zusammenstellung der Lieblingsobst- und Gemüsesorten. Ziel: möglichst buntes Buffet
- Benennung weiterer Buffet-Bestandteile mithilfe der Ernährungspyramide (z.B. Quark, Kräuter, Brot etc.)
- Zubereitung von Brotgesichtern und Obstspießen
- Optional für Klasse 7: Smoothie-Station
- Gemeinsamer Verzehr des Klassenbuffets

Aktion 5.-10. Klasse – Heute wird geWrapt

- Zusammenstellung der Lieblingsgemüse- und Obstsorten.
Ziel: Entwicklung eigener Wrap-Kreationen
- Benennung weiterer Wrap-Bestandteile mithilfe der Ernährungspyramide (z.B. Quark, Kräuter etc.)
- Zubereitung herzhafter und süßer Wraps
- Gemeinsamer Verzehr der zubereiteten Wraps
- Austausch über die leckersten Wrap-Kreationen

Eignung der dargestellten Ernährungsmodule für:

Kiga	KI1	KI2	KI3	KI4	KI5	KI6	KI7	KI8	KI9	KI10
	Basismodul Ernährung gesund + lecker									
	Schwerpunktmodul Obst/Gemüse									
	Aktionsmodul: Buntes Klassenbuffet									
					Aktionsmodul: Heute wird geWrapt					



WIR SIND TELLER- CHAMPIONS

HABT IHR FRAGEN ZU DER INITIATIVE
TELLER-CHAMPIONS? DANN MELDET
EUCH GERNE BEI UNS UNTER:

TELLER-CHAMPIONS@KAUFLAND.DE

Kaufland Dienstleistung GmbH & Co. KG
Nachhaltigkeit | Corporate Responsibility
Rötelstraße 35
74172 Neckarsulm
Email: teller-champions@kaufland.de