

Thema Gesundheit und Ernährung:

Im Kinderhaus Bunte Klexe ist das Thema Gesundheit und Ernährung ein wichtiger bildungspolitischer Schwerpunkt unserer pädagogischen Arbeit. Gesundheit und Ernährung sehen wir als pädagogisches Angebot, gemäß dem „Bayerischen Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen“.

Die Situation rund um das „Essen“ bietet viele Möglichkeiten verschiedene Alltagskompetenzen zu fördern. Angefangen beim Tischdecken über gemeinsame Mahlzeiten, dem Zähneputzen oder dem Händewaschen.

Wichtig dabei sind uns eine angenehme Atmosphäre in der Gemeinschaft, gesundheitsförderliche Ernährung und ein abwechslungsreicher Speiseplan.

Mitwirkung der Kinder und Gespräche über Ernährung gehören zu unserem Konzept.

Frühstück im Kinderladen:

- unser Frühstück ist gleitend von 7.30 Uhr - ca. 9.30 Uhr
- dies bedeutet, dass Kinder selbst entscheiden ob, wann, mit wem, wie lange und was sie frühstücken wollen
- durch die Anwesenheit einer PädagogIn am Frühstückstisch, bzw. im Frühstücksraum, ist gewährleistet, dass die Kinder Hilfe in Anspruch nehmen können und nicht sich selbst überlassen sind
- die PädagogInnen frühstücken auch mit den Kindern zusammen und laden „Frühstücksmuffel“ immer wieder „zum Genuss am Tisch“ ein
- der Tisch wird mit verschiedenen Lebensmitteln gedeckt, täglich variiert das Sortiment zwischen Obst, Brot, Käse, Butter, Müsli, Jogurt usw.
- Getränke stehen zur freien Verfügung bereit
- die Kinder dürfen sich selbst bedienen und bringen ihr Geschirr nach dem Frühstück selbstständig in die Küche. Dort müssen sie gegebenenfalls auch übrig gebliebene Reste in dem entsprechenden Müll entsorgen
- gegen Ende der Frühstückszeit gibt es einen letzten Aufruf zur Frühstücksmöglichkeit, danach wird der Tisch wieder abgedeckt

Frühstück in der Krippe:

- unser Frühstück findet von 8.45 Uhr - ca. 9.15 Uhr statt
- die Kinder können sich Knäckebröte mit Butter oder Frischkäse selbstständig beschmieren
- Getränke stehen zur freien Verfügung bereit
- den Kindern wird bei Bedarf vom pädagogischen Personal geholfen

Frühstück im Hort:

- findet nur während der Ferienzeit statt
- die Kinder besprechen im Vorfeld, was sie für ihr Frühstück einkaufen wollen
- Ablauf vom Frühstück siehe Kinderladen

Pädagogische Begründung:

- durch das gleitende Frühstück lernen die Kinder ihr Hungergefühl selbst zu spüren und auch zu stillen
- in der Krippe dient das Frühstücksritual auch dazu, den Kindern das Ankommen zu erleichtern
- durch das wechselnde Angebot lernen sie verschiedene Frühstücksvarianten und Speisen kennen
- durch das selbstständige Nehmen werden sie in ihrer Motorik und Hand-Augenkoordination geschult
- Kinder überlegen selbst, was sie essen wollen und lernen dabei eigene Entscheidungen zu treffen
- sie suchen sich ihre soziale Frühstücksgruppe selbst aus, dabei werden soziale Kompetenzen gefördert
- das selbstständige Abräumen fördert ihre Verantwortung im sozialen Miteinander
- durch die Anwesenheit eines Pädagogen im Raum, kann situationsbezogene Hilfe geholt werden oder Gesellschaft einer ErzieherIn in Anspruch genommen werden

Mittagessen im Kinderladen und Hort:

- Essen wird von Eltern, Küchenkraft oder Caterer zubereitet
- Getränke stehen zur freien Verfügung bereit
- die Tische werden Mittags vom eingeteilten Kindertischdienst gedeckt
- nachdem der Tisch gedeckt ist, darf der Tischdienst das „Essen“ ausrufen. Dies bedeutet, dass alle Kinder zum Händewaschen gehen und sich danach einen Platz im Gruppenraum an den vorbereiteten Tischen suchen
- es gibt freie Platzwahl, Plätze können aber auch im Vorfeld besetzt werden, sei es neben einem bestimmten Kind oder auch Pädagogen. Dies muss aber abgesprochen werden
- der Beginn des Mittagessens wird mit einem „Ruheritual“ eingeleitet
- bevor wir mit dem Essen beginnen, wird besprochen wer für uns das Essen zubereitet hat
- danach leitet ein Tischspruch oder Lied das gemeinsame Mittagessen ein
- alle Speisen sind bereits von der Küchenkraft auf große Teller und Schüsseln aufgeteilt und werden von Erwachsenen in die Mitte der verschiedenen Tische gestellt
- an jedem Tisch sitzt, wenn möglich, eine pädagogische Kraft und isst mit
- wir beginnen mit der Vorspeise, erst danach kommt die Hauptspeise auf die Tische
- jedes Kind darf sich selber nehmen und auch über den Nachschlag bestimmen
- es gibt keinen Essenzwang, allerdings wird alles angeboten
- niemand muss den Teller leer essen
- während dem Essen darf und soll Kommunikation betrieben werden
- wir vermitteln gesellschaftliche Essensregeln (z.B Essen mit Besteck), ermöglichen dem Kind aber auch beim Essen ganzheitliche Sinneserfahrungen zu erleben, wobei wir immer auch den Alters - und Entwicklungsstand berücksichtigen
- nach dem Verzehr der Hauptspeise wird der Tisch abgeräumt und die Kinder bringen ihr Geschirr selbstständig in die Küche
- Essensreste werden von den Kindern in den dafür vorgesehenen Müll entsorgt
- die Kinder können sich melden, wenn sie eine Nachspeise haben wollen, da dieser vom Tischdeckdienst verteilt wird
- danach wird auch dieses Geschirr von den Kindern in die Küche gebracht
- eine ErzieherIn beginnt mit den Kindern das Zahnputzritual

Mittagessen bei den Minis:

- Essen wird von Eltern, Küchenkraft oder Caterer zubereitet
- Getränke stehen zur freien Verfügung bereit
- der Tisch wird von der Küchenkraft gedeckt
- es gibt freie Platzwahl
- der Beginn des Mittagessens wird mit einem „Ruheritual“ eingeleitet
- bevor wir mit dem Essen beginnen, wird besprochen wer für uns das Essen zubereitet hat
- danach leitet ein Tischspruch oder Lied das gemeinsame Mittagessen ein
- alle Speisen sind bereits von der Küchenkraft auf große Teller und Schüsseln aufgeteilt und stehen auf dem Kästchen neben unserem Tisch
- Die ErzieherIn und PraktikantIn sitzen am Tisch und essen auch mit
- wir beginnen mit der Vorspeise, erst danach kommt die Hauptspeise auf den Tisch
- jedes Kind darf sich seinem Alter - und Entwicklungsstand entsprechen selber nehmen und auch über den Nachschlag bestimmen
- es gibt keinen Essenzwang, allerdings wird alles angeboten
- niemand muss den Teller leer essen
- während dem Essen darf und soll Kommunikation betrieben werden
- wir vermitteln gesellschaftliche Essensregeln (z.B Essen mit Besteck), ermöglichen dem Kind aber auch beim Essen ganzheitliche Sinneserfahrungen zu erleben, wobei wir immer auch den Alters - und Entwicklungsstand berücksichtigen
- nach der Hauptspeise gibt es Nachtisch, allerdings kann danach auch wieder von der Hauptspeise gegessen werden
- Kinder dürfen ihr Geschirr in die Küche bringen, müssen es aber nicht

Pädagogische Begründung:

- Tischdienste fördern die soziale Verantwortung gegenüber der Gruppe, Entwicklung mathematischer Kompetenzen (z.B. wie viele Teller kommen an einen Tisch), Zuverlässigkeit und motorische Fähigkeiten
- durch die freie Platzwahl/ Platzbesetzung sind die Kinder selbstbestimmt und autonom in ihrem Handeln, sie lernen zu planen und zu organisieren und sich für ihre Interessen zu engagieren
- sie können sich jeden Tag neu entscheiden, mit wem sie gemeinsam Essen möchten und lernen sich untereinander abzusprechen

- die ritualisierte Ruheminute und der Tischspruch soll der Gruppe einen gemeinsamen, entspannten und wertschätzenden Start in das Mittagessen möglich
- der Tischspruch fördert die Wertschätzung gegenüber den „Tischdeckern“ und die sprachlichen/musikalischen/kognitiven Kompetenzen
- Kinder lernen ihr Hungergefühl zu spüren und Mengen einzuschätzen
- Sie bekommen von den ErzieherInnen bei Bedarf auch Unterstützung, wie viel sie sich auf den Teller füllen/nachfüllen
- Kinder lernen ihre Körpersignale wahrzunehmen und dadurch selbstbestimmt, eigenverantwortlich und wertschätzend mit ihrem Körper und der Nahrung umzugehen.

Die englischen Psychologinnen Claire Farrow und Jacqueline Blissett beobachteten 2008 sogar: Sprösslinge, die beim Essen früh unter Druck gesetzt wurden, wogen im Alter von zwei Jahren weniger als jene, bei denen Mama und Papa nicht ständig genörgelt hatten.

- es gibt keinen Essenszwang, jedes Kind entscheidet selbst was es essen möchte

„Im späten Kleinkind- und Kindergartenalter erreicht die Skepsis gegenüber Neuem dann ihr Maximum: Kinder sind jetzt wirklich schlechte Esser und lehnen neue, geschmacklich komplexe oder eventuell bitter schmeckende Nahrungsmittel oft vollständig ab. Erst zwischen acht und zwölf Jahren ändert sich dies wieder, fassten Leann Birch und Jennifer Fisher an der Pennsylvania State University (USA) bereits 1998 die Forschungslage zusammen. Kinder beginnen jetzt mit vorher undenkbaaren Nahrungsmitteln wie Pilzen, kräftigeren Käsesorten und auch Gemüse wie Brokkoli zu experimentieren.“

(Herbert Renz-Polster ist Kinderarzt und forscht am "Mannheimer Institut für Public Health" der Universität Heidelberg)

- die Pädagogen essen mit und vermitteln somit Interesse und Neugierde an den angebotenen Speisen

„Laut Birch probieren Ein- bis Vierjährige doppelt so häufig etwas Neues, wenn der Erwachsene davon selbst zuerst nimmt und sich dabei freundlich und zugewandt verhält. Und besonders gut funktioniert die Ansteckung, wenn die Kleinen sehen, dass andere Kinder dasselbe essen, wie Birch und ihre Mitarbeiter 2005 herausfanden. So erweitern Einzelkinder oft im Kindergarten plötzlich ihren Speiseplan.“

(Herbert Renz-Polster ist Kinderarzt und forscht am "Mannheimer Institut für Public Health" der Universität Heidelberg)

- die verschiedenen Sinnesorgane, wie Schmecken, Riechen, Fühlen und Sehen sollen angeregt und entwickelt werden, daher laden wir jedes Kind dazu ein das Essen zu probieren. Damit können neue Erfahrungen gesammelt, neue Vorlieben entwickelt oder bereits vorhandene Abneigungen überprüft werden.

„Leann Birch beobachtete zudem in einer Studie von 2001, dass lustvolles Spielen die Gewöhnung beschleunigt. Das Essen auf dem Teller wird besser akzeptiert, wenn Kinder es in die Hand nehmen, in den Mund stecken, ablutschen oder auch mal werfen dürfen. Das taktile Erleben und das Spielen erzeugen gute Gefühle. Diese verführen Kinder dazu, auch von ungewohnten Lebensmitteln zu kosten.“

- Kinder im Krippenalter können oft noch nicht warten, bis alle fertig sind, deshalb kann vom Nachtschiff genommen werden, wenn die ersten mit der Hauptspeise fertig sind. Allerdings gibt es die Möglichkeit danach noch einmal etwas vom Hauptgericht zu essen
- für manche Kinder in der Krippe ist es ihrem Alters- und Entwicklungsstand noch nicht möglich Geschirr ohne Verletzungsgefahr zu transportieren, zudem sind sie nach dem Essen auch müde und nicht mehr genug konzentriert, um solche Aufgaben zu erledigen

Vesper am Nachmittag:

- Obst, Brot und die Reste vom Nachtisch, werden bei einem gemeinsam Zusammenkommen angeboten
- Getränke stehen zur freien Verfügung bereit
- jeder kann selbst entscheiden, ob er etwas Essen will

Die Kinder erleben das gemeinsame Essen als festen und wichtigen Bestandteil ihrer sozialen Gemeinschaft, des Gesprächs und des Genusses und dürfen Spaß dabei haben.

Quellen:

Der Bayerische Bildungs und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen, Cornelsenverlag

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/ernaehrung-fuer-kinder-vorsicht-bitter-achtung-sauer-a-864814.html>

<http://www.familienhandbuch.de/kindertagesbetreuung/erziehung-im-kindergarten/gesundheit-in-der-kita-nicht-nur-fuer-kinder>

Stand Mai 2015