



2022

Im Einsatz für gesunde und aufgeweckte Kinder
Ernährungskonzept Kindertageseinrichtungen St. Felizitas



Tennhoff, Jutta

Kitaverbund St. Felizitas

Lüdinghausen und Seppenrade

1.1.2022

Im Einsatz für gesunde und aufgeweckte Kinder !

Ernährungsbildung beginnt bei uns frühestmöglich. Denn das Essverhalten in den frühen Lebensjahren ist entscheidend und prägt uns ein Leben lang. Die Bildungsvereinbarung NRW hat Gesundheit und Ernährung als einen von zehn Bildungsbereichen fest verankert. Der Bildungsbereich *Gesundheit und Ernährung* bietet in Kombination mit dem Bildungsbereich *Bewegung* große Chancen, Kinder an ein gesundheitsbewusstes Verhalten heranzuführen.

Kinder lieben es, beim Kochen, Tischdecken, Spülen und weiteren hauswirtschaftlichen Tätigkeiten zu helfen. Kinder, die Kocherfahrungen sammeln, Geschmäcker ausprobieren, mit Genuss essen lernen und miterleben, wie Lebensmittel erzeugt und verarbeitet werden, ernähren sich gesünder und verhalten sich nachhaltiger gegenüber der Umwelt. Eine Mahlzeit zuzubereiten und in den Genuss zu kommen, ein selbstzubereitetes Gericht zu essen, stärkt das Selbstbewusstsein, die eigene Handlungskompetenz und auch das seelische Wohlbefinden. Das ist es, was wir mit unserem Ernährungskonzept erreichen wollen.

Wir geben den Kindern Kochlöffel und Schneidebrettchen in die Hand, zeigen ihnen, wie vielseitig unsere Lebensmittel sind, lassen sie Geschmäcker entdecken und vermitteln ihnen wichtige Küchentechniken. Dabei lassen wir sie in der für sie eingerichteten Küche selbstständig arbeiten und sich ausprobieren. Fachkräfte haben sich in diesem Bereich schwerpunktmäßig geschult und begleiten die Kinder in ihrem Tun.

Darum sollten Kinder kochen lernen:

- Kinder lernen Lebensmittel im wahrsten Sinne des Wortes begreifen.
- Mädchen und Jungen entdecken, wie schmackhaft selbst zubereitetes Essen ist.
- Selbst Gekochtes weckt die Neugier auf frische Lebensmittel.
- Kinder lernen, ihr Essen mehr zu genießen und wertzuschätzen.
- Das gemeinsame Kochen unterstützt soziale und motorische Fertigkeiten und fördert die sprachliche Entwicklung.
- Und: Eine abwechslungsreiche Ernährung fördert nachhaltig die Gesundheit der Kinder.



Bei uns wird täglich frisch gekocht – und darüber sind wir froh!

In all unseren Kindertageseinrichtungen wird täglich frisch gekocht. Es ist für uns unbestritten, dass frisch gekochte Lebensmittel „die beste Wahl“ für das Wohl der uns anvertrauten Kinder sind. Wir wollen frische Speisen, die nicht durch lange Transportwege und Standzeiten an Qualität verlieren. Wir möchten den Kindern die Zubereitung von Mahlzeiten nicht vorenthalten. Verwendet



werden regionale Produkte, so leisten wir einen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung. Im Garten werden zum Teil selbst Lebensmittel angebaut. Die Kinder erleben die ganze Wertschöpfungskette vom Pflanzen über die Ernte bis zur Verarbeitung der Lebensmittel. Bei der Gestaltung von Speiseplänen werden die Kinder mit einbezogen.



Ebenfalls halten wir uns bei der Gestaltung der Speisepläne an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. So gibt es in unseren Einrichtungen 1-2mal in der Woche Fleisch oder Fisch.

Für Säuglinge und Kinder wird eine vegane Ernährung von der DGE nicht empfohlen. Bei einer veganen Ernährung ist darauf zu achten, dass eine ausreichende Zufuhr vor allem der kritischen Nährstoffe gewährleistet ist, dies bedarf einer qualifizierten Ernährungsfachkraft, die wir nicht vorhalten können. Aus diesem Grunde bieten wir ein veganes Essen in unseren Kindertageseinrichtungen nicht an. Gesundheitlich bedingten Ernährungseinschränkungen werden bei uns in enger Zusammenarbeit mit den Sorgeberechtigten berücksichtigt.

Wie ein Frühstück in der Kita verbindet!

Gemeinsam eine Mahlzeit einzunehmen verbindet. Wir tragen die Verantwortung dafür, dass Kinder dieses Gefühl von Geborgenheit und Gemütlichkeit kennenlernen. In all unseren Kindertageseinrichtungen bieten wir ein Frühstücksbuffet an, was gemeinsam morgens mit den Kindern zubereitet wird. Denn gemeinsam mit den Kindern den Tisch zu decken und vorzubereiten bedeutet auch, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen.



Im Laufe des Vormittages entscheiden die Kinder, wann sie frühstücken möchten. Das Bedürfnis zu frühstücken ist bei Kindern sehr unterschiedlich. Für einige Kinder ist das Frühstück in der Kita die erste Mahlzeit, anderen ist es wichtig, mit Freunden zu frühstücken und wieder andere haben Zuhause gut gefrühstückt und möchten zwischendurch nur mal etwas trinken. All diese Unterschiedlichkeiten finden bei dieser Frühstücksform Raum. Die Kinder holen ihr Essen selbst, schütten sich selbst ein, bestreichen sich die Brote und räumen ab. Alles geht in Ruhe seinen Gang.

Bei den angebotenen Lebensmitteln ist uns Abwechslung sehr wichtig. Eine zentrale Rolle spielen dabei Obst und Gemüse. Brot und Aufstriche werden von den Kindern häufig selber hergestellt, was die Lust auf Probieren erhöht. Wurst und Käse bieten wir nur sehr begrenzt an. Nachhaltig und Gesund sind unsere vorrangigen Ziele bei der Ernährung.

Dies bedeutet keineswegs, dass wir auf Zucker völlig verzichten. Jeder setzt an dieser Stelle andere Maßstäbe und das ist auch völlig in Ordnung. Wichtig ist nur, dass wir uns der

Wirkung bewusst sind und Kinder nicht täglich mit stark zuckerhaltigen Lebensmitteln versorgen.

Das Angebot eines Frühstücksbuffets produziert deutlich weniger Müll, was unserem Gedanken, nachhaltig und Ressourcen sparend zu handeln, entspricht.

Unsere Vorstellung von Mahlzeiten

„Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt.“ „Wir fangen gemeinsam an und hören gemeinsam auf.“ „Wenigstens probieren.“ „Der Teller wird leer gegessen.“ „Erst etwas Gesundes, sonst keinen Nachtisch.“

Rund um das Thema Essen gibt es viele moralische Vorstellungen, die Erwachsene oft aus ihrer eigenen Kindheit und Erziehung unreflektiert übernehmen und als Erwartung an die Kinder weitergeben. Oft verhindert diese Vorstellung jedoch Mahlzeiten voller Freude, Genuss und die Möglichkeit für Kinder, selbstbestimmt, selbstwirksam und an ihren eignen Bedürfnissen orientiert zu essen. Schon Kleinstkinder können Essenszeiten als Konfliktzeiten des Tages kennenlernen.

Selbstwirksamkeit beim Essen fördern

Sobald Kinder selbst sitzen können, sitzen sie beim Essen am Tisch und dürfen möglichst selbstbestimmt essen. Das bedeutet, dass sie selbst auswählen, was sie essen möchten, selbstständig Nahrung in den Mund tun und eigenständig trinken können. Sobald die Kinder motorisch in der Lage dazu sind, schöpfen sie sich selbst das Essen auf den Teller. Das unterstützt das Bestreben nach Selbstständigkeit, fördert das Explorieren und die Freude am Erkunden, Kennenlernen und Genießen der Nahrungsmittel. Die Schüsseln sind aus Glas, so sehen auch Kinder, die noch nicht in die Töpfe schauen können, was es zu essen gibt.

Damit die Runde auch für die jüngsten überschaubar bleibt, sitzen die Kinder in kleinen Tischgemeinschaften zusammen.

Regeln rund ums Essen

Kein Kind sollte etwas essen müssen, essen ist immer freiwillig. Einen sogenannten „Probier-Löffel“ gibt es bei uns nicht, eine Einladung Neues zu probieren reicht aus, Kinder zu motivieren und keinen Druck aufzubauen. An einem einladend gedeckten Tisch und bei einer positiven Tischgemeinschaft nehmen die Kinder in der Regel zu sich, was sie brauchen. Phasen, in denen Kinder fast jedes

Für schnelle Leser

- Die Kinder essen an kleinen Tischgemeinschaften
- Das Frühstück wird individualisiert in Buffetform angeboten.
- Es wird täglich frisch gekocht
- Kinder nehmen sich die ausgewählten Speisen selbst auf ihren Teller.
- Jedes Kind entscheidet selbst, was und wie viel wovon es essen will, die Erwachsenen begleiten die Essenssituation.
- Kinder die satt sind, dürfen aufstehen und den Esstisch verlassen. Essen ist keine Belohnung, sondern eine Selbstverständlichkeit.
- Als Nachtisch bieten wir Obst, Quark oder Joghurt an.
- Nachhaltig und gesund sind unsere vorrangigen Ziele bei der Ernährung.
- Getränke und Snacks stehen zu jeder Zeit – auch zwischen den Mahlzeiten – in Reichweite der Kinder.

Nahrungsmittel verweigern, gehen in der Regel schneller vorbei, wenn wir uns davon nicht irritieren lassen. Machtkämpfe werden hier vermieden. Der Teller ist das Hoheitsgebiet des Kindes.

Sollte ein Kind nichts von dem mögen, was gekocht wird, kann es alternativ Brot mit Belag essen.

Warten – Aufstehen

Jedes Kind soll die Möglichkeit haben, seine Mahlzeit in Ruhe und in seinem Tempo einzunehmen. Kinder, die sich satt gegessen haben, können den Essbereich verlassen. Die anderen Kinder werden dies nicht als persönliche Missachtung interpretieren. Die Motivation der Kinder am Esstisch ist tatsächlich (noch) in erster Linie, dass sie Hunger haben und satt werden wollen. Die soziale Komponente steht hier nicht vor ihrem Bedürfnis nach Essen. Die Erfahrungen zeigen zudem, dass die Essenssituation sehr ruhig verläuft, wenn Kinder nach dem Beenden der Mahlzeit den Tisch verlassen und sich einem ruhigen Spiel in der Bauecke oder in der Lesecke zuwenden. Eine Fachkraft beginnt bereits mit der Pflege, während die andere Fachkraft mit den noch essenden Kindern am Tisch bleibt. Die Kinder haben so die Möglichkeit, durch fließende Übergänge vom Mittagessen zum Schlafen begleitet zu werden, ohne dass diese Situation für die Kinder und ErzieherInnen zur „Fließbandarbeit“ wird.

Nachtisch

Ein kleines Dessert nach dem Essen gehört für viele zu den genussvollen Augenblicken und sollte deshalb nicht fehlen. Fertige Schokocreme, Milchreis, Mousse aus dem Lebensmittelgeschäft enthalten meist viel Zucker und andere Zusätze und liefern nur wenig Nährstoffe. Auf diese Art von Nachtisch verzichten wir in unseren Einrichtungen. Statt dessen lassen wir uns von dem Programm „FIT KID“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. inspirieren. Obst, Quark und Joghurt eignen sich ausgezeichnet, um die Mahlzeit abzuschließen. Kindern fällt es nicht schwer, auf etwas zu verzichten, was gar nicht vorhanden ist.

Snacks und Getränke

Den ganzen Tag bieten wir den Kindern die Möglichkeit, Wasser zu trinken und erinnern immer wieder an das Trinken. Bleiben Kinder nachmittags länger, oder sind schon sehr früh morgens in der Kita, sind die Abstände zwischen den Mahlzeiten manchmal zu lang. Dann sind Obst und Gemüse ein guter Snack, der neue Energie zum Entdecken und Lernen gibt.

Fazit:

Um eine kindorientierte Essenssituationen für die Kinder optimal gestalten zu können, müssen sich die ErzieherInnen mit ihrer eigenen Sozialisation auseinandersetzen und dies im Team reflektieren. Unsere gesteckten Ziele zur Ernährungserziehung müssen immer auf die Entwicklungsphasen und Bedürfnisse der Kinder abgestimmt werden. Je selbstständiger die Kinder ihre Essenssituationen mitbestimmen dürfen, desto größer sind ihre Erfolge und somit auch die Freude am Essen.

Es gibt nur eine Möglichkeit, Kindern Spaß und Freude am Essen zu vermitteln bzw. sie zu erhalten: ihnen Nahrung anzubieten, ohne sie aufzudrängen.“ (Richter 2010, 41)

Literatur:

- Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen von Vanessa Hoch
- Empfehlungen zur Gestaltung der Übermittagsbetreuung in Kindertageseinrichtungen LWL Landesjugendamt Westfalen
- Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kinder
- Ich kann kochen – Sarah Wiener Stiftung

§ 12 Gesundheitsvorsorge (Kinderbildungsgesetz – KiBiz)

(2) In den Kindertageseinrichtungen und in der Kindertagespflege ist die gesundheitliche Entwicklung der Kinder auch durch altersangemessene präventive Maßnahmen sowie durch eine ausgewogene und gesunde Gestaltung der angebotenen Verpflegung zu fördern. Bei Vorliegen gewichtiger Anhaltspunkte für eine Beeinträchtigung sind die Eltern frühzeitig zu informieren und geeignete Hilfen zu vermitteln, bei fortbestehender Gefährdung ist das Jugendamt entsprechend § 8a des Achten Buches Sozialgesetzbuch zu informieren

Bildungsgrundsätze NRW

2. Körper, Gesundheit und Ernährung

Ziel in Kindertagespflege, Kindertageseinrichtung und Schule sollte in erster Linie sein, dass Kinder Freude und Genuss an (gesundem) Essen und Trinken erfahren und positive Vorbilder erhalten. So können sie ein nachhaltig gesundes Ernährungsverhalten entwickeln. Der alltägliche Umgang mit Lebensmitteln und die Zubereitung von Mahlzeiten ermöglichen vielfältige Sinneserfahrungen und den Erwerb von Kompetenzen: Das Riechen, Schmecken und Fühlen bei der Zubereitung von Lebensmitteln

Die Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf die körperliche und geistige Entwicklung. Gerade die ersten Lebensjahre sind prägend für das Ernährungsverhalten.

9. Ökologische Bildung

Ökologische Bildung bedeutet, der achtsame Umgang mit den natürlichen Ressourcen, das Erleben ökologisch intakter Lebensräume und praktische Projekte, die den Kindern den Umweltschutz nahebringen, ohne zu moralisieren. Dazu brauchen die Kinder Vorbilder von Erwachsenen.

Haben Kinder zu ihrer Umwelt eine Beziehung aufgebaut, erkennen sie Zusammenhänge und können eigene Verhaltensweisen entwickeln. Kinder lernen ihre Umwelt als unersetzlich, aber auch verletzlich kennen.