

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 Essen und Trinken im Betreuungsalltag begleiten</b>                                | <b>5</b>  |
| 1.1 Selbstklärung – Meine professionelle Haltung reflektieren                           | 6         |
| 1.2 Demokratie am Esstisch: Partizipation der Kinder rund um Essen und Trinken          | 9         |
| 1.3 Lernsituationen aus dem Betreuungsalltag zur (Selbst-)Reflexion                     | 13        |
| Lernsituation zur Mahlzeit  | 13        |
| Lernsituation zum pädagogischen Kochen  | 15        |
| Lernsituation zu einer Alltagssituation   | 17        |
| <b>2 Das Bildungspotenzial von Essen und Trinken erkennen</b>                           | <b>18</b> |
| 2.1 Das Bildungspotenzial der Mahlzeit  | 22        |
| Tischgespräche  | 22        |
| Miteinander und voneinander lernen  | 23        |
| Genuss und Entspannung  | 23        |
| Ernährungsgewohnheiten  | 27        |
| <b>Kindliche Ess-Typen: „Picky Eater“ oder Feinschmecker?</b>                           | <b>28</b> |
| 2.2 Das Bildungspotenzial beim pädagogischen Kochen                                     | 36        |
| Flexible Lernorte   | 37        |
| Entwicklungspotenziale  | 38        |
| Ablaufplan und Checklisten  | 40        |
| 2.3 Das Bildungspotenzial im vielfältigen Alltag  | 44        |
| Einkauf und Lagerung  | 44        |
| Naturerlebnisse und Naturereignisse thematisieren                                       | 45        |
| Nachspielen von Alltagssituationen  | 46        |
| Mit allen Sinnen erforschen und erleben   | 47        |
| <b>3 Ausgewogene und kindgerechte Verpflegung gestalten</b>                             | <b>49</b> |
| <b>4 Weiterführende Informationen</b>   | <b>54</b> |
| 4.1 Literaturhinweise   | 54        |
| 4.2 Hilfreiche Institutionen bei Fragen zur Ernährung für den Bereich Kindertagespflege | 54        |
| <b>Impressum</b>  | <b>55</b> |

## Liebe Kindertagespflegeeltern<sup>1</sup>,

in der Broschüre „Den Essalltag mit Kindern gestalten – Ernährungsbildung in der Kindertagespflege“ zeigen wir Ihnen, wie Sie Ernährungsbildung im Betreuungsalltag bewusst gestalten und integrieren können.

In Ihrem Betreuungsalltag gibt es Tag für Tag Situationen, bei denen Ernährungsbildung „passiert“ und sich Bildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten für die Kinder bieten. Essen und Trinken, darüber sprechen und sich darum kümmern, sind allgegenwärtig. Vielleicht erkennen Sie in den Kapiteln Situationen wieder, die auch in Ihrem Betreuungsalltag vorkommen und die Sie aber bisher nicht mit Ernährungsbildung in Verbindung gebracht haben. Denn Essen ist so viel mehr als Sattwerden. Wahrscheinlich setzen Sie also bereits Vieles um, was zur Ernährungsbildung gehört.

Der Inhalt der Broschüre konzentriert sich auf die Tagespflege von Kindern im Alter von 1 bis 4 Jahren im eigenen Haushalt. Für andere Formen der Kindertagespflege geben wir an entsprechenden Stellen spezifische Hinweise und Vorschläge.

Passen Sie die Ideen an Ihre Bedürfnisse an beziehungsweise setzen Sie die Ideen um, die Sie für Ihre individuelle Kindertagespflegestelle als authentisch empfinden. Auch beim Essen und Trinken entwickelt sich jedes Kind ganz individuell in seinem eigenen Tempo. Sie als Kindertagespflegeperson kennen Ihre Betreuungskinder am besten. Wie und wo Ernährungsbildung in Ihrem Betreuungsalltag stattfindet oder stattfinden kann, wird anhand der Mahlzeit, des pädagogischen Kochens und des vielfältigen Alltags praxisnah thematisiert. Schwerpunkte dabei sind, was Kinder lernen, erfahren und welche ausgewählten Entwicklungspotenziale angeregt sowie gefördert werden können. Darüber hinaus bietet diese Broschüre Informationen zur Ernährung und Verpflegung der Tageskinder, sowie weitere nützliche Links und Adressen. Um es den Kindern zu ermöglichen ihre eigenen Vorlieben zu entwickeln, ist es wichtig, rund um das Thema Essen und Trinken professionell zu handeln. Dazu gehört, das eigene Essverhalten zu reflektieren und die Kinder an Handlungen rund um Essen und Trinken teilhaben zu lassen. Anlässe zur (Selbst-)Reflexion finden Sie in ausgewählten Lernsituationen aus dem Betreuungsalltag.



**Multiplikatoren und Multiplikatorinnen können die Broschüre für ihren Arbeitsalltag nutzen, wenn sie Kindertagespflegepersonen qualifizieren oder fortbilden.**

Viel Freude beim Lesen und bei der Umsetzung der Bildungsideen für Ihren Essalltag mit Kindern!

**Ernährungsbildung findet in alltäglichen Situationen statt und vieles davon setzen Sie bereits um.**

<sup>1</sup> Mit „Tagespflegeeltern“ sind Tagespflegemütter, -väter und alle anderen Kindertagespflegepersonen gemeint.

---

# 1 Essen und Trinken im Betreuungsalltag begleiten

---



„Ernährungsbildung – wie soll ich die auch noch unterbringen bei all den Aufgaben im Betreuungsalltag?“ ist ein häufig geäußelter Einwand von Kindertagespflegepersonen, wenn das Thema zur Sprache kommt. Falls das auch Ihr erster Gedanke war, haben wir eine gute Nachricht für Sie: Ernährungsbildung praktizieren Sie bereits, und das vermutlich jeden Tag. Denn sie ist kein zusätzliches Projekt oder „Unterricht“, sondern gelebter Alltag. Ernährungsbildung findet statt, indem Sie Essen und Trinken im Betreuungsalltag strukturiert begleiten und den Bildungsaspekt bewusst mit einbeziehen, ohne ihn gegenüber den Kindern hervorzuheben. Die beiden wesentlichen Schlüssel dafür sind:

1. eine professionelle Haltung rund um Ihr eigenes Essverhalten
2. die Möglichkeit der Teilhabe der Kinder an Handlungen rund um Essen und Trinken.

Das folgende Kapitel beleuchtet diese beiden Schlüssel ausführlich. Drei Lernsituationen spiegeln typische Szenen aus dem Betreuungsalltag wider und laden dazu ein,

- ▶ das Beschriebene zu reflektieren,
- ▶ Anknüpfungspunkte im eigenen beruflichen Alltag zu finden und Handlungsideen zu sammeln.

---

## 1.1 Selbstklärung – Meine professionelle Haltung reflektieren

---



Erleben Sie manchmal ein Spannungsfeld zwischen Ihrer Vorbildfunktion gegenüber den Tageskindern und Ihrem eigenen Essverhalten? Das ist ganz normal, denn Essen und Trinken ist etwas sehr Persönliches. Die **Vorbildfunktion** speist sich überwiegend aus den allgemeingültigen Empfehlungen und den gesellschaftlichen Werten und Normen. Das eigene Essverhalten hingegen entwickelt sich aus der eigenen Essbiographie.

Die Essvorlieben von Kindern werden durch die Esskultur der Menschen beeinflusst, die sie umgeben. Kinder beobachten häufig genau, was und wie die Erwachsenen und andere Kinder essen und ahmen dies nach. Deshalb sind sie eher bereit, Speisen zu probieren, die ihre Vorbildpersonen gerne mögen. Somit beeinflusst auch Ihr Essverhalten das Essverhalten der Kinder.

Finden Sie heraus, an welchen Stellen sich Ihre private Einstellung von der beruflichen professionellen Haltung unterscheidet und wie Sie damit umgehen wollen. Es treffen verschiedene Essgewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen an Ihrem Esstisch aufeinander. „Bereite ich Fisch für die Kinder zu, obwohl ich diesen selber nicht essen möchte?“ kann beispielsweise eine Frage sein, mit der Sie sich beschäftigen.



Obwohl Essen und Trinken allgegenwärtig sind und häufig in der Öffentlichkeit beziehungsweise in Gemeinschaft geschehen, sind Essen und Trinken im Detail für alle ein sehr **persönliches Thema**: Für die Eltern, die Kinder, und auch für Sie als Kindertagespflegeperson.

## Essen und Trinken im pädagogischen Konzept

Es schafft **Transparenz und Klarheit**, Ihre Grundhaltung zum Essen und Trinken in Ihrem pädagogischen Konzept zu verschriftlichen. So wissen Ihre (zukünftigen) Eltern Bescheid und im besten Fall können Gespräche zielgerichteter geführt werden. Vor allem dann, wenn Sie den Eltern im Vorfeld des Betreuungsverhältnisses Ihr Konzept kommunizieren. Solch ein Konzept entlastet Sie selbst, weckt Vertrauen bei den Eltern und beugt möglichen Unstimmigkeiten vor.



Auf dem Weg zu Ihrem pädagogischen Konzept und Ihrer professionellen Haltung helfen Ihnen folgende (Selbst-)Reflexionsfragen:

- Wie sieht die Tagesstruktur in Bezug auf Essen und Trinken in meinem Betreuungsalltag aus?
- Welche Mahlzeiten und Getränke möchte ich anbieten?
- Wonach richte ich die Mahlzeiten aus? Nach welchen Richtlinien plane ich diese?
- Möchte ich den Kindern ein freies Frühstück anbieten?
- Wie möchte ich damit umgehen, wenn die Kinder zwischen den geplanten Essenszeiten Hunger haben?
- Unterscheide ich in meiner Kindertagespflegestelle zwischen Hunger und Appetit?
- Was ist mir bei der Essatmosphäre wichtig?
- Möchte ich Regeln rund um Essen und Trinken für Feste oder Geburtstage aufstellen? Wenn ja, welche?





Weitere Anregungen zur Erstellung eines pädagogischen Konzeptes finden Sie beim Bundeszentrum für Ernährung unter:

<https://www.bzfe.de/bildung/praxiswissen-kita-und-kindertagespflege/ernaehrungsbildung-in-der-kindertagespflege/>

Für die Ernährung und Bewegung von Kleinkindern veröffentlicht das Netzwerk Gesund ins Leben bundesweit erarbeitete Handlungsempfehlungen, diese werden in Kapitel 3 zusammenfassend dargestellt.

## Gute Beziehungen und Atmosphäre

Es kann hilfreich sein, die Beziehung der Kinder untereinander zu beobachten, um hier Einflüsse in Bezug auf das Essen und Trinken zu erkennen. Gute Beziehungen bei den gemeinsamen Mahlzeiten schaffen **positive Emotionen**. Werden Speisen oder Lebensmittel in einer positiven Atmosphäre präsentiert und verzehrt, dann kann sich dies förderlich auf die **Akzeptanz** bei den Kindern auswirken. Im Laufe der Zeit entwickelt sich so die eigene Essbiographie der Kinder.



Mehr Informationen zur Entwicklung der Esskultur finden Sie zum Beispiel auf <https://www.familienhandbuch.de/gesundheit/ernaehrung-kindheit/esskulturundfamilialealltagskultur.php>.



Die Entwicklung einer eigenen Esskultur ist ein (lebenslanger) Prozess.

