

Gemeinsam essen mit KiTa-Kindern

Ernährungswissen im Alltag fördern





Foto: © Oksana Kuzmina / stock.adobe.com

Zu diesem Material

Die gemeinsamen Mahlzeiten sind tägliche Ereignisse im Betreuungsalltag von Kita und Kindertagespflege. Neben Geselligkeit und Genuss bieten sie viel Potenzial für Ernährungsbildung.

Wir haben Ideen zusammengestellt, wie Sie gemeinsam mit den Kindern die Mahlzeit und dazugehörige Tätigkeiten gestalten können: Je nach Alter, Entwicklungsstand und Interessen der Kinder kann die Umsetzung der Ideen variieren. Dazu reichen schon kleine Projekte und alltagstaugliche Ideen.

Es geht nicht um komplizierte fachliche Inhalte oder große Projekte. Mit folgenden Ideen machen Sie den Alltag und Ihr Alltagswissen für die Kinder begreifbar und fördern damit deren Kompetenz für den weiteren Lebensweg. Handeln Sie gemeinsam und sprechen Sie dabei und darüber.

Inhalt

Tisch decken.....	3
Tischgespräche	4
Teilhabe.....	5
Tisch abdecken	6

Impressum

0742 / 2023

Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)

Präsidentin:

Dr. Margareta Büning-Fesel

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0

www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion und Text

Dr. Henrike Schönau, BLE

Grafik

Liquid Impressions KG,

Stephanie Wolf

Bilder

Titelbild: Oksana Kuzmina via stock.adobe.com

Icons by Flaticon.com S. 3-6

Icons by Fontawesome.com S. 3-6

1 Auflage, BLE, 2023

Dieses Material ist unter der Creative Commons Lizenz „CC BY-NC-SA 4.0 - Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“ veröffentlicht. Sie dürfen dieses Material für nicht kommerzielle Zwecke in ursprünglicher und bearbeiteter Form nutzen, weitergeben und veröffentlichen. Das Recht auf Weitergabe und Veröffentlichung gilt NICHT für Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.) mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe. Voraussetzung für die Nutzung ist die Nennung des Werktitels, der Autorin und der Herausgeberin „BLE“ sowie ein Hinweis auf etwaige Bearbeitungen und die Weitergabe unter derselben Lizenz. Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.

© BLE 2023

Tisch decken

Was können die Kinder hier beispielsweise lernen?

- ▶ Motorik
- ▶ Fürsorge für sich und andere
- ▶ Selbstständigkeit
- ▶ (Alltags-)Wissensaufbau
- ▶ Wortschatzerweiterung
- ▶ Teilhabe



Was brauchen wir zum Essen der Suppe? Können wir den Tisch decken? Je nachdem welche Speisen es gibt, unterscheidet sich das benötigte Besteck und Geschirr. Das Tisch decken bietet sehr viel Lernpotenzial für die Kinder.

Schauen Sie, welche Umsetzungsideen für Ihre Betreuungsgruppe passend sind:

- ▶ Die Kinder decken Geschirr und Besteck ein. Falls Küche und Essplatz getrennt oder die benötigten Utensilien nicht in Reichweite der Kinder sind, können Sie diese Utensilien auf den Esstisch, einen Beistelltisch oder –wagen legen. Gerade für die Kleinen ist es hilfreich, wenn sie keine weiten Wege zurücklegen müssen. Vielleicht ist es für die älteren Kinder auch schon möglich, beim Bestücken des Beistelltisches zu unterstützen.
- ▶ Wenn es für die Kinder noch zu komplex ist, Geschirr zu tragen, dann klappt es vielleicht mit Brot in einem Körbchen o.ä..
- ▶ Vergeben Sie feste Aufgaben für einen einfacheren Ablauf. Diese können beispielweise wochenweise unter den Kindern weitergegeben werden. Damit jeder weiß, wer was zu tun hat, eignet sich ein Wochenplan mit Bildern der Kinder und den dazugehörigen Aufgaben.
- ▶ Spielen Sie mit den Kindern. Der Lernmoment funktioniert auch in der Spielküche gut, denn Kinder verarbeiten ihren Alltag über das Spielen.

Gesprächsanlässe finden und Alltagswissen fördern:

(Erste) mathematische Erfahrungen:



Wieviel Besteck, Teller etc. werden benötigt? Das Verständnis von Mengen und Zahlen bedarf einiger Übung. Auch das Sortieren von gleichen oder das Trennen von unterschiedlichen Gegenständen kann beim Tischdecken geübt werden.

Esskultur:

Jede Familie teilt Aufgaben anders auf. Was gilt in der Betreuungseinrichtung, damit sich alle wohlfühlen?



Tischkultur:

Nicht jede Mahlzeit benötigt Messer und Gabel. Was wird stattdessen benötigt? Wie wird ein Tisch gedeckt, was gehört wohin? Welche Kulturen haben die gleichen oder anderen Regeln?



Medien-Tipps:

- ▶ Kindgerechte Ausmalbilder, u. a. zum Tischdecken:
Artikel-Nr. 0629
- ▶ Entdeckerheft mit bunten Stickern:
Artikel-Nr. 1317

www.ble-medienservice.de

Tischgespräche

Das sieht aber lecker aus! Warum sind heute keine Gabeln da? Mahlzeiten sind eine schöne Möglichkeit, mit den Kindern über Themen rund um Essen und Trinken ins Gespräch zu kommen.

Schauen Sie, welche Umsetzungsideen für Ihre Betreuungsgruppe passend sind:

- ▶ Hören Sie, worüber die Kinder von selbst sprechen, wenn sie zusammen am Tisch sitzen. Was an der Mahlzeit stößt auf Interesse bei den Kindern? Greifen Sie diese Themen auf und vertiefen Sie das Wissen der Kinder.
- ▶ Fragen Sie am Tisch nach. Worüber möchten die Kinder sprechen? Sammeln Sie gemeinsam Ernährungsthemen und entscheiden demokratisch, was heute besprochen wird. Vielleicht kann so auch eine Liste mit den Themen für die kommenden Tage entstehen?
- ▶ Schauen Sie hin. Was steht gerade an? Gibt es Feste, die bald gefeiert werden? Stehen besondere Aktivitäten in Ihrer Betreuungseinrichtung an? Vielleicht findet sich hier ein Bezug zum Thema Essen und Trinken und kann in das Tischgespräch eingebunden werden.
- ▶ Lassen Sie es nachklingen. Kann aus einem Tischgespräch vielleicht eine Aktivität für diesen oder die kommenden Tage entstehen?

Was können die Kinder hier beispielsweise lernen?

- ▶ Wortschatzerweiterung
- ▶ Teilhabe
- ▶ Wahrnehmung von Körpersignalen
- ▶ Beziehungsaufbau
- ▶ Erleben von Vielfalt
- ▶ Geschmacksentwicklung
- ▶ (Alltags-)Wissensaufbau



Gesprächsanlässe finden und Alltagswissen fördern:

Blicke in verschiedene (Ess-) Kulturen:



Aus welchem Land kommt unsere Speise? Welche Speisen und Kulturen kennen die Kinder noch? Wird immer mit Besteck gegessen? Wie sitzt man am Tisch?

Zutaten der Speise:

Welche Lebensmittel sind in der Speise enthalten? Welche Lebensmittel in der Speise kennen die Kinder? Um sie näher kennenzulernen, können Sie mit den Kindern einen Bauernhof, eine Bäckerei etc. besuchen.



Sinnesbildung:

Der Mensch hat unterschiedliche Sinne. Mahlzeiten können mit allen Sinnen erlebt werden. Wie sieht das Essen aus? Wie riecht es?



Körpersignale:

Der menschliche Körper macht unterschiedliche Geräusche und löst unterschiedliche Gefühle aus: Wie fühlt sich Hunger an? Wie fühlt es sich an satt zu sein? Finden Sie gemeinsam mit den Kindern Begriffe und Beschreibungen.



Sprache:

Sprechen Sie über das, was sie gemeinsam essen. Welche Begriffe sind passend und welche eher weniger? Wie heißt eine Speise oder ein Lebensmittel? Ganz nebenbei wird der Wortschatz der Kinder erweitert oder Begriffe werden in (neue) Zusammenhänge gebracht.



Lese -Tipps:

Informationen zu Lebensmitteln und deren Verarbeitung etc.:

www.bzfe.de/lebensmittel/

Verpflegungsideen zum Abenteuer Esstisch:

www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fuer-sie-und-ihr-kleinkind/

Verpflegung und Prävention in der KiTa:

www.bzfe.de/bildung/praxiswissen-kita-und-kindertagespflege/ernaehrung-und-ernaehrungsbildung/

Mehr zur Sinnesbildung:

www.bzfe.de/bildung/praxiswissen-kita-und-kindertagespflege/schmecken-lernen/

Teilhabe

„Das kann ich schon alleine!“ Das werden Sie schon oft gehört haben. Mit Hilfe der richtigen Rahmenbedingungen können die Kinder bei gemeinsamen Mahlzeiten sehr gut gefordert und gefördert werden.

Schauen Sie, welche Umsetzungsideen für Ihre Betreuungsgruppe passend sind:

- ▶ Stellen Sie kleine Karaffen, Servierbesteck etc. zur Verfügung, welche die kleineren Hände der Kinder besser greifen können. Die Kinder werden selbst tätig und können Schritt für Schritt lernen, diese Alltagskompetenzen anzuwenden und zu vertiefen.
- ▶ Schauen Sie, wer wem helfen kann. Wenn Sie eine altersgemischte Gruppe haben, dann können die älteren Kinder die jüngeren unterstützen und gegenseitig voneinander lernen.
- ▶ Haben Sie Geduld. Lassen Sie die Kinder alleine machen, was sie schon alleine machen können. Wieviel Ess- Assistenz benötigen die Kinder wirklich? Häufig hilft es, wenn ein Kind, das gefüttert wird, auch einen eigenen Löffel bekommt. So kann es Schritt für Schritt selbst tätig werden.
- ▶ Wenn geübt wird, dann geht auch mal etwas schief. Wenn Sie Wasser und einen Putzlappen in der Nähe des Tisches bereitstellen haben, dann können die Kinder helfen die kleinen Missgeschicke selbst zu beseitigen.

Was können die Kinder hier beispielsweise lernen?

- ▶ Wortschatzerweiterung
- ▶ Teilhabe
- ▶ Wahrnehmung von Körpersignalen
- ▶ Beziehungsaufbau
- ▶ (Alltags-)Wissensaufbau
- ▶ Motorik
- ▶ Empathiefähigkeit
- ▶ Selbstständigkeit



Gesprächsanlässe finden und Alltagswissen fördern:

Was kann ich schon alles?

Jeden Tag wird etwas Neues gelernt. Was können die Kinder

schon oder was möchten sie als nächstes lernen?



Portionsgrößen:

Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig für die Entwicklung und das Wohlbefinden. Wie groß ist eigentlich eine Portion? Wie viele Portionen einer Lebensmittelgruppe benötigt der Körper am Tag?



Hunger und Appetit:

Manchmal fällt es schwer zu wissen, ob es Hunger oder Appetit ist. Bleiben Sie im Gespräch mit den Kindern über deren Empfinden. Wie groß ist mein Hunger? Spüre ich einen Unterschied zwischen Hunger und Appetit?



Veränderung von Formen:

Flüssigkeiten verändern ihre Form je nach Gefäß. Dies durch das eigene Auffüllen von Speisen und Getränken zu erleben, kann Begeisterung hervorrufen. Wieviel passt in ein Glas? Wie verändert sich die Suppe, wenn ich sie von der Kelle in den Teller fließen lasse? Ist eine Kelle Suppe so viel wie ein Teller Suppe?



Rituale:

Wie beginnt eine Mahlzeit? Wie fühlen sich beim Essen alle wohl? Wann dürfen die Kinder aufstehen? Sprechen und entscheiden Sie gemeinsam mit den Kindern über Abläufe und Regeln.



Lese -Tipps:

Informationen und Ideen zu Portionsgrößen:

www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/ernaehrungspyramide-wie-gross-ist-eine-portion/

Tisch abdecken

Was können die Kinder hier beispielsweise lernen?

- ▶ Wortschatzerweiterung
- ▶ Teilhabe
- ▶ (Alltags-)Wissensaufbau
- ▶ Fürsorge für sich und andere
- ▶ Motorik
- ▶ Alltagskompetenzen
- ▶ Selbstständigkeit



Wohin mit dem schmutzigen Geschirr? Was passiert mit den Resten? Wie werden die Teller wieder sauber? Auch das Ende einer Mahlzeit bietet vielfältige Lernsituationen.

Schauen Sie, welche Umsetzungsideen für Ihre Betreuungsgruppe passend sind:

- ▶ Stellen Sie auch für das Abdecken des Tisches einen Assistentztisch oder -wagen bereit. Auf diesem kann das benutzte Geschirr gesammelt werden. Alternativ können die Kinder das verwendete Geschirr und Besteck auf dem Esstisch stapeln und sortieren.
- ▶ Wo kommen die Reste hin? Auch hier können die Kinder unterstützen. Stellen Sie vorab die benötigten Behältnisse oder Müllgefäße bereit.
- ▶ Alles sauber? Lassen Sie die Kinder den Tisch abwischen.
- ▶ In der Küche geht es weiter. Die Kinder können helfen, die Spülmaschine ein- bzw. auszuräumen. Je nach Alter- und Entwicklungsstand können sie gemeinsam vorher festlegen, welches Besteck/Geschirr die Kinder einräumen können, damit sich keiner verletzt. Was darf nicht in die Spülmaschine und muss mit der Hand abgewaschen werden?
- ▶ Lassen Sie die Kinder mitmachen. Häufig muss eine Spülmaschine erst noch ausgeräumt werden, bevor sie wieder eingeräumt werden kann. Wo kommen die Teller hin und wo das Besteck? Was gehört in die Küche und was vielleicht ins Esszimmer?
- ▶ Der Lernmoment funktioniert in der Spielküche ebenso gut, denn Kinder verarbeiten ihren Alltag ebenso über das Spielen.

Gesprächsanlässe finden und Alltagswissen fördern:



Einräumen der Spülmaschine:

Was gehört nach oben und was nach unten? Wie eng dürfen die einzelnen Geschirrtteile nebeneinanderstehen? Warum wird das Geschirr sonst nicht sauber?



Resteverwertung:

Es ist nicht immer einfach, genau die Menge an Essen zu kochen, die benötigt wird. Sprechen Sie mit den Kindern darüber was mit den eventuellen Resten getan werden kann. Kann ein neues Gericht daraus zubereitet werden?



Aufbewahrung von Essensresten:

Damit sich Reste halten, müssen sie sachgerecht aufbewahrt werden. Binden Sie die Kinder in diese Tätigkeit ein und sprechen Sie darüber. Woran wird erkannt, was nicht mehr gegessen werden kann?



Mülltrennung:

Das Aufräumen nach einer Mahlzeit kann Müll produzieren. Wie werden Essensreste entsorgt? Und wie Verpackungen?

Lese-Tipps:

Informationen rund um die Hygiene mit Kindern in der Küche:

www.bzfe.de/bildung/praxiswissen-schule/hygiene-beim-paedagogischen-kochen/

Informationen zur Wertschätzung von Lebensmitteln:

www.bzfe.de/bildung/praxiswissen-schule/wertschaetzung-von-lebensmitteln/