

# Den Essalltag mit Kindern gestalten

Ernährungsbildung in der Kindertagespflege



# Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen

## BLE-Medienservice.de

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen  
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung



# 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.





## Gemeinsam reflektieren und Ideen austauschen

Vielleicht können Sie das Thema auch gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen oder der Fachberatung reflektieren um sich immer mehr Ihrer professionellen Haltung bewusst zu werden beziehungsweise diese zu schärfen. Ganz nebenbei können Sie bewährte und alltagstaugliche Ideen austauschen und sich gegenseitig in Ihrer **Professionalität stärken**. Es geht dabei nicht zwangsläufig um richtig oder falsch, sondern darum, sich seiner Einstellung bewusst zu werden und diese in einem zweiten Schritt kritisch zu reflektieren und schrittweise zu professionalisieren.



Helfen kann Ihnen bei der Reflexion auch der Arbeitsbogen zur Selbstevaluation Essen und Trinken in der Kindertagespflege des Bundesverband für Kindertagespflege e.V. (<https://www.bvkt.de/service-publikationen/publikationen/essen-und-trinken-arbeitsbogen-zur-selbstevaluation/>).

## 1.2 Demokratie am Esstisch: Partizipation der Kinder rund um Essen und Trinken

Kinderrechte in einer Kindertagespflegestelle umzusetzen ist eine **Querschnittsaufgabe**. Die Wahrung der Kinderrechte ist wichtig, um Kinder zu stärken und zu schützen. Wenn bereits kleine Kinder ihre Rechte kennen lernen und diese dann auch einfordern, lernen sie, Grenzen zu setzen und für sich einzustehen. Daneben lernen die Kinder auch die Grenzen und Rechte der anderen (Kinder) kennen und diese zu (be-)achten.

Aktivitäten im Alltag rund um Essen und Trinken bieten viele Möglichkeiten, Kinderrechte zu leben. Die Partizipation spielt hier eine große Rolle. Es sind jedoch folgende **Rahmenbedingungen** zu beachten:

- ▶ Beachtung des jeweiligen Entwicklungsstandes
- ▶ Wahrung der Sicherheit
- ▶ Wahrung der Gesundheit
- ▶ Wahrung der Rechte der anderen Kinder und auch der Erwachsenen



Wichtig ist: Auch Sie als Kindertagespflegeperson haben Rechte und müssen Ihre Grenzen wahren.

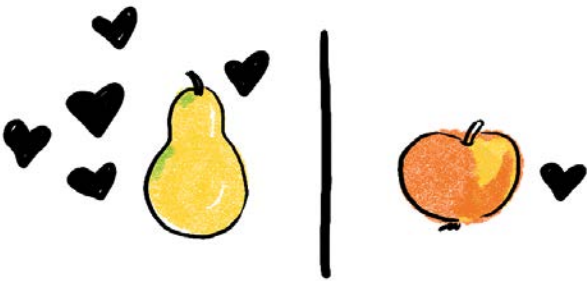
STOPP!



## Kinder als Experten für sich selbst

Es lässt sich nicht pauschal formulieren, wie Kinderrechte „gut“ in den Betreuungsalltag rund um Essen und Trinken integriert werden können. Vielmehr ist es eine **Grundhaltung** den Kindern gegenüber: Die Kinder werden als „Expertinnen und Experten für sich selbst“ anerkannt. Ob das Kind noch Hunger hat, weiß das Kind selbst am besten. Was ein ausgewogenes Essen ist, wissen die Kinder in diesem Alter noch nicht. Das sind die Rahmenbedingungen, die von Ihnen geschaffen werden. Das Kind hingegen kann wiederum entscheiden wieviel es von dem ausgewogenen Essensangebot essen möchte. Ist das Kind noch nicht selbstständig genug, um angemessene Portionsgrößen zu erkennen, können Sie die Rahmenbedingungen auch über Geschirr und das Speisenangebot anpassen.

Es geht also darum, das geeignete Maß zu finden und die Kinder altersgerecht zu beteiligen. Ziel ist es, dass die Kinder lernen, im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung ihren eigenen Ernährungsstil zu finden. Dafür sind auch Regeln wichtig. Diese können teilweise über demokratische Prozesse entstehen, zum Beispiel: „Wir beginnen mit dem Essen, wenn ...“ oder „Welches Obst essen wir heute?“. Manche Regeln hingegen, wie beispielsweise der sichere Umgang mit Messern, sind nicht verhandelbar. So lernen Kinder, dass es neben ihren eigenen Wünschen und Gefühlen auch Wünsche und Gefühle anderer Menschen gibt. Dies fördert das Einfühlungsvermögen und schafft die Grundlage für Empathiefähigkeit.



## Beteiligung schafft Bildungsmöglichkeiten

Beteiligungssituationen sind auch Bildungsmöglichkeiten für die Kinder. Deswegen ist es wünschenswert, den Betreuungsalltag regelmäßig kritisch zu hinterfragen. An welcher Stelle können die Kinder beteiligt werden und sich selbst einbringen? Welche Grenzen gibt es, zum Beispiel aus hygienischen oder sicherheitsrelevanten Gründen? Wo finden sich weitere Beteiligungsmöglichkeiten für die Kinder und was kann dabei gelernt werden?

**Partizipation** kann auch dabei helfen, Unsicherheiten oder sogar Konflikten mit Kindern vorzubeugen. Wie schäle oder schneide ich einen Apfel oder wie pelle ich ein Ei? Kinder kann es (gerade zu Beginn der Betreuungsbeziehung) irritieren, wenn die Orange anders geschält oder geschnitten wird als sie es von zu Hause kennen. Deswegen kann es hilfreich sein, mit den Kindern darüber zu sprechen. So wird das Unbekannte bekannter und die Kinder erfahren Wertschätzung und Sicherheit. Dies dient auch der Toleranzentwicklung gegenüber den individuellen (Ess-)Gewohnheiten der Kinder untereinander. Sicherlich finden Sie in Ihrem Betreuungsalltag weitere Situationen und Möglichkeiten, die Kinder durch Kommunikation über das „wie passiert etwas“ mitzunehmen. Versuchen Sie, die Situation mit den Augen der Kinder zu sehen (Perspektivwechsel): Was ist neu für das Kind? Was könnte das Kind erwarten? Was könnte das Kind an dieser Situation verunsichern?

Halten Sie in Ihrer Konzeption konkret fest, welche Regeln für Sie nicht verhandelbar sind und welche Möglichkeiten der Partizipation Sie für die Tagespflegekinder vorgesehen haben. Auch im Hinblick auf die Teilhabe der Eltern kann dies hilfreich sein. Die Erstellung eines ausformulierten Konzepts kann zudem helfen, sich selbst zu klären und sich den eigenen Einstellungen zu diesen Themen bewusst zu werden.



Hilfestellungen zur Einbindung von Demokratie in den Betreuungsalltag und das pädagogische Konzept finden Sie über die Broschüren „Demokratie und Partizipation von Anfang an“ und „Partizipation von Kindern bis drei Jahren in der Kindertagespflege – Arbeitsbogen zur Selbstevaluation“ vom Bundesverband für Kindertagespflege e.V. ([www.bvkt.de](http://www.bvkt.de)).

## In aller Kürze

### Ernährungsbildung geschieht im „Alltag“.

Gute Rahmenbedingungen sind:

- eine Tagesstruktur mit Raum für Themen rund um Essen und Trinken
- Selbstreflexion des eigenen Essverhaltens
- eine professionelle Haltung zum Thema Essen und Trinken
- vertrauensvolle Beziehungen zwischen Ihnen und den Kindern
- Möglichkeiten der Teilhabe der Kinder an Handlungen rund um das Essen und Trinken
- professioneller Austausch und Vernetzung mit anderen Tageseltern und Fachstellen





## 1.3 Lernsituationen aus dem Betreuungsalltag zur (Selbst-)Reflexion

Manchmal ist es einfacher, anhand von konkreten Beispielen zu reflektieren und die Ergebnisse, Ideen oder Gedanken auf das eigene Handeln zu übertragen. Nachfolgend finden Sie drei Situationen rund um Essen und Trinken mit Impulsfragen zur (Selbst-) Reflexion, die aus dem Betreuungsalltag herausgegriffen sind.

### Lernsituation zur Mahlzeit

Tagesmutter Anna hat gemeinsam mit ihren Kindern das Mittagessen zubereitet und in der geräumigen Wohnküche den Tisch gedeckt. Zum Aufräumen der Küche ist sie noch nicht gekommen, aber jetzt ist erst einmal Essenszeit. Es gibt Fischfilet mit Kartoffeln und Erbsen beziehungsweise Karottenpüree für die kleineren Kinder und Soße. Alle Kinder sitzen um den Tisch herum. Die größeren Kinder nehmen sich selber von den Speisen oder helfen den kleineren Kindern dabei. Anna hat sich auch bereits etwas auf den Teller gefüllt, allerdings hat sie die Erbsen und das Karottenpüree ausgelassen. Die Kinder hat sie jedoch gebeten, sich vom Gemüse zu nehmen. Einem Kind fällt dies auf und es fragt sie laut nach dem Grund. Anna antwortet, dass sie eigentlich Erbsen und Karotten mag, dass ihr heute aber so gar nicht der Sinn danach steht.

#### Ausgewählte Reflexionsfragen:

- ▶ Wie und wo sehen Sie hier die Vorbildfunktion der Kindertagespflegeperson Anna?
- ▶ Wie gelingt Ihrer Meinung nach hier die Abgrenzung der beruflichen und privaten Rolle von Anna?
- ▶ Was wäre Ihrer Meinung nach eine angemessene(re) Antwort von Anna auf die Frage des Kindes?
- ▶ Hätte das Nachfragen des Kindes über eine andere Art der Kommunikation im Vorfeld des Mittagessens umgangen werden können?
- ▶ Wie gelungen finden Sie die Partizipation der Kinder in dieser Situation? Welche Bezüge zur Selbstwirksamkeit und/oder Selbstständigkeit können Sie herstellen? Was wäre noch möglich oder notwendig für eine umfassendere Partizipation der Kinder?
- ▶ Was wäre ein gelungener Umgang mit Missgeschicken der Kinder, z. B. wenn sie sich selber Speisen auffüllen?
- ▶ Wie könnte ein gutes Zeitmanagement rund um die eigene Zubereitung, gemeinsame Mahlzeit und Betreuung der Kinder zur Mittagszeit aussehen?
- ▶ Welches Geschirr ist Ihrer Meinung nach für eine gemeinsame Mahlzeit mit Kindern in einer Tagespflegestelle geeignet? Ändert sich dies, wenn die Kinder beim Auf- und Abdecken helfen?
- ▶ Welche Möbel sind für eine gemeinsame Mahlzeit (für die Kinder) geeignet?
- ▶ Wie bewerten Sie das Essens- und Trinkangebot in der oben genannten Situation?
- ▶ Welche Gerichte bereiten Sie häufiger für Ihre Tagespflegekinder zu?
- ▶ Für welche Altersgruppen eignen sich Ihrer Meinung nach die Speisen?

**TIPP**

Laden Sie die Kinder über Tischgespräch ein, in den Austausch zu gehen, um gemeinsame Rituale zu gestalten und so einen Ort der Entspannung und des Genusses zu schaffen.



## Lernsituation zum pädagogischen Kochen

Heute wird in der Kindertagepflegestelle gemeinsam gebacken. Die Kinder sind schon ganz aufgeregt. Es soll Hefemäuse geben. Anna hat schon alle Zutaten abgewogen und erklärt den Kindern anhand eines bebilderten Rezeptes, was zu tun ist und auch worauf in Bezug auf die Hygiene zu achten ist. Die Kinder waschen sich die Hände, binden lange Haare zusammen beziehungsweise bekommen sie zusammengebunden und ziehen ihre Schürzen an. Dann versammeln sie sich um den Kindertisch in der Küche, in dessen Mitte eine große Rührschüssel steht und drum herum die benötigten Zutaten. Jedes Kind darf nach und nach etwas von den abgewogenen Lebensmitteln in die Rührschüssel geben. Natürlich wollen auch alle Kinder mal in der Schüssel kneten. Anna knetet den Teig abschließend. Solange der Hefeteig geht, räumen alle gemeinsam die Küche auf und trinken einen Tee. Nun gibt Anna jedem Kind ein Stück Teig. Jedes Kind formt nun, was es mag oder kann. Anna erzählt den Kindern, dass es aber wichtig ist, dass alle Stücke gleich groß sind, damit sie ungefähr gleichzeitig gar sind. So entstehen entweder Mäuse oder andere Formen, und jedes Kind findet sein Teigprodukt am Ende wieder.

### Fragen zur Reflexion:

- ▶ Welche Möglichkeiten fallen Ihnen ein, um die Kinder noch stärker in die Teigherstellung einzubeziehen?
- ▶ Wie stärkt eine gemeinsame Aktion, wie das oben genannten Backen, die Selbstwirksamkeit der Kinder?
- ▶ Gibt es Dinge die Sie anders machen würden als Anna und wenn ja warum? Wie würden Sie diese umsetzen?
- ▶ Was lernen die Kinder bei der gemeinsamen Zubereitung von Speisen?
- ▶ Welche Rezepte fallen Ihnen ein, die sich gemeinsam mit Kindern gut zubereiten lassen?
- ▶ Welche Vorbereitungen im Hinblick auf Hygiene sind zu beachten?

# TIPP

Tauschen Sie mit Ihren Kolleginnen und Kollegen geeignete Rezepte aus. Beziehen Sie die Eltern mit ein: Wer hat geeignete Familienrezepte zum Backen mit kleinen Kindern? Besonders interessant ist es, Spezialitäten aus unterschiedlichen Kulturen kennen zu lernen.





## Lernsituation zu einer Alltagssituation

Anna ist es für ihre Kindertagespflegestelle und auch ihr privates Konsumverhalten sehr wichtig, bei den Lebensmitteln auf die Saisonalität und Regionalität zu achten. Sie thematisiert diese Aspekte auch beim Essen mit den Kindern. Heute möchte sie das erste Mal mit den Kindern einkaufen gehen und einen Rohkostteller zubereiten. Gemeinsam hat sie schon mit den Kindern besprochen, welches Obst und Gemüse sie gerne mögen, beziehungsweise auch, welches sie bereits kennen und welches sie mal kennenlernen möchten. Ein Kind in ihrer Gruppe kennt Obst und Gemüse überwiegend aus Konserven-dosen. Diesem Kind möchte Anna auch sehr gerne die Vielfalt und die farbenfrohe Optik der frischen, unverarbeiteten Lebensmittel näherbringen.

Anna hat eine Einkaufsmöglichkeit mit einem großen regionalen und saisonalen Angebot in ihrer Nähe herausgesucht. Es wird abgemacht, dass sich jedes Kind ein Obst oder Gemüse aussuchen darf und dass nur in der Obst- und Gemüseabteilung eingekauft wird. Zum Glück spielt das Wetter mit und sie machen sich gemeinsam auf den Weg. Im Supermarkt angekommen sind die Kinder ganz aufgeregt. Anna erklärt noch kurz den Radius, in dem sich die Kinder aufhalten dürfen – und los geht's.

Der Älteste der Gruppe ist überwältigt von all den Farben und Formen und kommt aus dem Staunen nicht heraus. Er stellt Anna ganz viele Fragen zu dem, was er sieht. Anna antwortet, so gut sie kann, und auch die anderen Kinder hören gespannt zu. Anna notiert ein paar Fragen, bei denen sie unsicher ist. Diese möchte sie im Nachgang gerne recherchieren, um sie den Kindern am kommenden Tag richtig erklären zu können.

Den Kindern fällt es sehr schwer, sich für ein Lebensmittel zu entscheiden, denn es sehen so viele lecker und bunt aus. Anna schaut auf die Uhr und merkt, dass es mit dem Heimweg und der gemeinsamen Zubereitung sehr knapp wird. Sie findet es aber so schön, dass die Kinder Freude haben und hat den Eindruck, dass jedes Kind gerade viele Eindrücke mitnimmt. So beschließt sie kurzfristig, den Plan zu ändern und erklärt den Kindern nun, dass sie noch etwas weiter in Ruhe einkaufen können, dafür aber die Zubereitung erst am kommenden Tag machen werden. Es braucht etwas Überzeugungsarbeit, aber die Kinder lassen sich dann doch auf diesen neuen Plan ein. Als alle Kinder sich für ein Lebensmittel entschieden haben, geht es zur Kasse und ab nach Hause. Das hat gerade noch rechtzeitig geklappt, denn schon bald werden die Kinder abgeholt.

### Fragen zur Reflexion:

- ▶ Können Sie sich vorstellen, gemeinsam mit Ihren Kindern einkaufen zu gehen?
- ▶ Was sind Ihre Gedanken zu der Idee, mit den Kindern einen Supermarkt zu besuchen?
- ▶ Welche Eindrücke und Erkenntnisse gewinnen die Kinder in solchen Alltagssituationen, wie beispielsweise dem Besuch eines Supermarktes?
- ▶ Welche Aktionen mit den gekauften Lebensmitteln könnten Sie sich vorstellen?
- ▶ Wie könnten Sie sich die Umsetzung eines Einkaufes noch vorstellen?
- ▶ Wie stehen Sie zu der spontanen Änderung von Anna im Ablauf des Supermarktbesuches und so der gemeinsamen Zubereitung?

**TIPP**

Bei dem Besuch eines Supermarktes kann es hilfreich sein, eine weitere Begleit- oder Aufsichtsperson mitzunehmen.

---

# 2 Das Bildungspotenzial von Essen und Trinken erkennen

---

Alltägliche Situationen, in denen es um Essen und Trinken geht, schaffen die Basis für (informelle) Ernährungsbildung. Dabei geht es vor allem um Vermittlung von Alltagswissen, Esskultur, praktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten. Nachfolgend ist das Bildungspotenzial der Mahlzeit, des pädagogischen Kochens und des vielfältigen Alltags dargestellt.





## In aller Kürze

Bei der (informellen) Ernährungsbildung geht es unter anderem um die Vermittlung von Alltagswissen und praktischen Kompetenzen. Finden Sie heraus, wie und in welchen alltäglichen Situationen Sie eine ausgewogene Ernährung vermitteln können:

- Mahlzeiten schaffen viele Bildungsmöglichkeiten und erweitern den Erfahrungshorizont von Kindern. Lassen Sie dabei Ihrer Kreativität freien Lauf!
- Klare Regeln und Rituale geben den Kindern Sicherheit – und machen auch Ihnen das Leben leichter.
- „Rosinenpicker“ oder „Superschmecker“? Gelassenheit hilft, auch „ungewöhnliche Esser“ zu begleiten. Die Kenntnis über kindliche Ess-Typen unterstützt dabei.
- Beim pädagogischen Kochen können Sie die große Faszination und Motivation der Kinder für Bildungsmomente in der Küche nutzen.
- Einkaufen, Einräumen, Reinigen: Das familiennahe Setting in der Kindertagespflege bietet zahlreiche Möglichkeiten, auch andere Haushaltstätigkeiten als Bildungsmoment zu nutzen.
- Naturerlebnisse im Garten, Park oder Wald sind ebenfalls wichtige Lernfelder, die den Kindern oft besonders in Erinnerung bleiben.
- Essen und Trinken mit allen Sinnen erforschen: Hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten, Ernährungsbildung genussvoll zu gestalten.
- Nachspielen von Alltagssituationen, Rate- und Zuordnungsspiele: Dabei geschieht Ernährungsbildung fast unbemerkt, nebenbei und mit viel Spaß.



Guten Appetit



# gemeinsame Mahlzeit



---

## 2.1 Das Bildungspotenzial der Mahlzeit

---

Eine **Mahlzeit** ist ein gemeinsamer Moment, der sehr viele Aufgaben erfüllt und viele Bildungsmöglichkeiten schafft. Essen ist so viel mehr als nur das Sattwerden der Kinder. Sie als Kindertagespflegeperson haben die Möglichkeit, mit jeder Mahlzeit die Essgeschichte der Kinder mit zu gestalten und den Erfahrungshorizont der Kinder zu erweitern. Nachfolgend zeigen wir Ihnen, welche vielfältigen Bildungsmöglichkeiten sich rund um die Mahlzeit ergeben können. Wie bereits erwähnt, geht es nicht darum, dass Sie alle Möglichkeiten bei jeder Mahlzeit umsetzen, sondern dass Sie individuell schauen, was für Sie und Ihre Tagespflegekinder passt.

### Tischgespräche

Am Beispiel der **Tischgespräche** zeigt sich, wie vielfältig die Bildungsmöglichkeiten während einer Mahlzeit sind. Über Tischgespräche können Sie die Kinder an Ihren Gedanken und Handlungsschritten **teilhaben** lassen. Aber wir können auch in den **Austausch** mit ihnen treten und ihre Gedanken und Wünsche in das gemeinsame Handeln einbeziehen. Selbstverständlich kommt es hier vor allem auf den Entwicklungsstand der Kinder an. Fakt ist, dass Tischgespräche nicht erst mit Sprachbeginn der Kinder funktionieren: Je älter die Kinder werden, desto mehr können und werden sie sich an den Gesprächen beteiligen (siehe auch Methfessel et al., 2021, S. 272). **Tischgespräche** können als ein Teil der **Sprachförderung und der kommunikativen Interaktion** (siehe auch Methfessel et al., 2021, S. 272) gesehen werden.

### Neue Begriffe und Zusammenhänge

Dadurch, dass Sie als Betreuungsperson berichten, was es zu Essen gibt oder beschreiben, wie Sie gerade Speisen zubereiten oder Lebensmittel verarbeiten (schneiden, auffüllen, umrühren und so weiter) lernen die Kinder (neue) Begrifflichkeiten kennen. Daneben lernen sie die Begrifflichkeiten in einen (neuen) Zusammenhang zu setzen. Welche Handlungen führen zu welchem Ergebnis und womit werden sie durchgeführt? Kommunizieren Sie zum Beispiel Ihre Handlung, während Sie ein Brot mit dem Brotmesser in Scheiben schneiden. So lernen die Kinder, welches Messer grundsätzlich zum Brotschneiden verwendet wird, was Brotscheiben sind und auch die Tatsache, dass ein Brotlaib geschnitten wird.



## Alltagswissen

Während einer Mahlzeit bieten Tischgespräche die Möglichkeit, mit den Kindern über verschiedene Themen zu sprechen: woher die Lebensmittel kommen, wie diese geerntet werden oder wie mit Essensresten in Schüsseln und auf Tellern umgegangen werden kann. Tischgespräche vermitteln so wichtiges **Alltagswissen**, welches die Kinder für ihr weiteres Leben benötigen. Häufig wird in diesem Kontext auch von **funktionellem Wissen** gesprochen (siehe auch Kasten, 2021, S. 134).

## Miteinander und voneinander lernen

Der Bundesverband für Kindertagespflege e.V. macht deutlich, dass die Alltagsbildung in der für die Kindertagespflege typischen, familienähnlichen Betreuungssituation eine besondere Bedeutung hat. „Die Kinder lernen hier miteinander, voneinander und profitieren von ganz alltäglichen Lernsituationen. Diese sind wesentlich, weil sie die Basis für weiteres, auch schulisches Lernen, sind.“ („Lernort Kindertagespflege – Bildungsprozesse von Kindern verstehen und fördern“ vom Bundesverband für Kindertagespflege e.V.; S. 4).



## Regeln und Rituale

Durch das Miteinander und die Kommunikation beim Essen lernen die Kinder auch weitere (**kulturelle**) **Regeln beziehungsweise Rituale** kennen. Sind die Kinder schon älter und haben bereits einen eigenen Wortschatz, dann kann es hilfreich sein, gemeinsam **Regeln** für die Tischgespräche festzulegen, beispielsweise „Wie spreche ich über das Essen?“. Gibt es Begrifflichkeiten, wie „igitt“ oder ähnliche, die am Esstisch nicht erwünscht sind? Gemeinsam können Sie mit den Kindern besprechen, wie ein **wertschätzender Umgang** mit Lebensmitteln oder Speisen aussehen kann.

## Vielfalt und Toleranz

Tischgespräche können die **Akzeptanz** und die **Toleranz** fördern, wenn unterschiedliche Vorlieben entdeckt, thematisiert und wertneutral nebeneinander stehengelassen werden. Mahlzeiten bieten so eine Möglichkeit für Diskussionen und die Teilhabe an demokratischen Prozessen. Finden sich Gemeinsamkeiten, so kann dies den Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl fördern. Wenn die Kinder (vor allem auch Kleinkinder) über die Sprache mitgenommen werden, fällt es ihnen leichter, mit unbekanntem Situationen umzugehen oder darin bereits Bekanntes zu finden. Das wiederum kann dazu führen, dass die Kinder in der eigentlichen Mahlzeitsituation entspannter sind.

## Genuss und Entspannung

Im besten Fall nehmen alle das gemeinschaftliche Essen als eine Zeit des Genusses wahr. Die Kinder können über Gespräche bei der Mahlzeit lernen, sich über Hunger und Durst beziehungsweise deren Sättigung auszutauschen. Was fühle ich, wenn ich hungrig bin? Ist es anders, wenn ich satt bin? Was schmeckt mir besonders gut? Auch die Kommunikation von Vorlieben und Abneigungen kann dabei gelernt werden (siehe auch Methfessel et al., 2021, S. 272). Durch solche Gespräche fühlen die Kinder sich als Person mit den eigenen Empfindungen ernst genommen.



Um einen Genusort und einen Ort der Entspannung bieten zu können, ist es zudem relevant, die Unterstützung beim Essen altersgerecht und individuell zu gestalten. Die **aktive Teilhabe** am Essen nimmt mit zunehmendem Entwicklungsstand des Kindes zu. Gegen Ende des zweiten Lebensjahres möchten die meisten Kinder nicht mehr gefüttert werden (siehe auch Kasten, 2021, S. 184). Aus einer Tasse zu trinken oder mit der Gabel zu essen klappt schon bei vielen Zweieinhalbjährigen (siehe auch Kasten, 2021, S. 184). Unterstützen Sie die Kinder nur so viel wie nötig und so wenig wie möglich.

# Tipp

## Was kann beim Geschirr beachtet werden?

- Da Porzellan schwerer ist, können es die Kinder besser handhaben.
- Bei Glasschüsseln kann man den Inhalt sehen, dadurch eignen sie sich sehr gut.
- Aus kleineren und nicht so vollen Krügen und Schüsseln können die Kindern sich leichter bedienen.

Mehr Ideen und Anregungen finden sich z. B. in Höhn, Kariane: Raum-Gestaltung in der Kindertagespflege, 2013, Deutsches Jugendinstitut e.V., München

Genuss und **Entspannung** lassen sich auch über Elemente der Tischkultur erreichen. Ein möglicher Ansatz dafür ist, dass jedes Kind sein eigenes (d.h. immer das gleiche) Geschirr bekommt und sich so nicht immer wieder neu einstellen muss. Haben alle Kinder einheitliches Geschirr, kann wiederum ein Gemeinschaftsgefühl gefördert und Eifersucht umgangen werden. Vertrautheit entsteht, wenn die Kinder die Zwischenmahlzeit aus den mitgebrachten Brotdosen essen. Die von den Eltern befüllten Dosen können eine Brücke zwischen den „Welten“ der Kinder darstellen und so für Entspannung sorgen.

Die **Essatmosphäre**, bestehend aus der Tischdekoration, den Gesprächen, der Geschirrauswahl, den Räumlichkeiten und vielem mehr, kann zu Entspannung und Genuss bei den Mahlzeiten beitragen. Eine wichtige Rolle für eine gelungene Essatmosphäre spielt die Lautstärke. Neben der Lautstärke der Tischgespräche, ist auch die Lautstärke der Umgebung relevant. Musik während der Mahlzeit kann Kinder je nach Esstyp unterstützen oder ablenken. Ohne Musik haben die Kinder die Möglichkeit, sich ganz auf das Essen und die Tischgespräche zu konzentrieren.



Für gelungene Ernährungsbildung ist nicht zwangsläufig die Art der Mahlzeit von Relevanz, sondern eher das gemeinsame Essen, das gemeinsame Am-Tisch-sitzen und die Essatmosphäre.



## Struktur gibt Sicherheit

Eine klare und wiederkehrende **Struktur** des Tages kann den Kleinsten **Halt und Sicherheit** geben. Vielleicht gibt es die Möglichkeit, bei Ihnen eine Art (bebilderten) Ablaufplan aufzuhängen oder Sie besprechen morgens mit den Kindern, was an diesem Tag ansteht. Dieser Ablaufplan kann ebenso den Speiseplan Ihrer Kindertagespflegestelle beinhalten. Dabei brauchen nicht jeden Tag besondere Aktivitäten anzustehen. Es geht mehr um „Wann essen wir?“, „Was essen wir?“, „Was spielen wir in der Zeit von ...bis...?“ und so weiter. Auch hier spielt die **Kommunikation** wieder eine Rolle.

Zur Gestaltung Ihres Betreuungsalltags helfen Ihnen folgende Reflexionsfragen in Bezug auf Essen und Trinken:

- ▶ Welche (Ess-)Situationen treten in meinem Betreuungsalltag auf, die sich durch eine vorherige Kommunikation von Lösungswegen entspannen lassen?
- ▶ Wie möchte ich damit umgehen, wenn ein Kind vor oder nach einer Mahlzeit mit Hunger zu mir kommt?
- ▶ Wie handhabe ich es, wenn ich gleichzeitig Kinder betreue, die schon (recht) selbstständig essen können und solche, die noch gefüttert werden müssen beziehungsweise mehr Essassistenz benötigen?

## Aufstellen von Regeln

**Klare Regeln** können ebenso Sicherheit geben. Eine Regel kann zum Beispiel sein, dass eine Mahlzeit gemeinsam begonnen wird, wenn alle Kinder etwas zu Essen haben oder wie eine gemeinsame Mahlzeit beendet wird. Je nach Alter, Entwicklungsstand und/ oder Essverhalten der Kinder kann es auch sein, dass sie (noch) nicht in der Lage sind, länger am Tisch zu sitzen, als sie zum Essen brauchen. Dann ist es eher keine gewinnbringende Regel, alle am Tisch sitzen zu lassen, bis der Letzte seine Mahlzeit beendet hat. Vielleicht ist es dann passender, in der Nähe des Essplatzes für Spielmaterialien zu sorgen, so dass Sie als Betreuungsperson alle Kinder gut im Blick behalten können und der Übergang vom Essen zum Spielen für die Kinder individuell gestaltet werden kann.



Regeln sollten so gestaltet werden, dass Freude und Genuss weiterhin für die Kinder und auch für Sie als Betreuungsperson gewährleistet sind.

## Rituale

**Rituale** geben den Kindern Orientierung und Sicherheit im Tagesablauf. Legen Sie beispielsweise gemeinsam mit den Kindern einen Tischspruch oder ein Lied fest, der/das vor jeder Mahlzeit gesprochen/gesungen wird. Je nach Alter der Kinder hilft eine Untermalung des Tischspruches anhand von Gesten, die die Kinder bereits können (über den Bauch streicheln oder Pusten von heißen Lebensmitteln oder Ähnliches). Das Singen hat für die Kinder (in der Regel) eine stressmindernde, regulative Wirkung (siehe auch Gutknecht & Kramer, 2018, S. 29).



Darum eignet es sich für die Gestaltung von Übergängen, den sogenannten Mikrotransitionen (siehe auch Gutknecht & Kramer, 2018, S. 29), wie sie beim Übergang vom Spielen, Tisch decken hin zur Mahlzeit entstehen. Ein Klatsch- oder Bewegungsspiel kann eine sinnvolle Alternative sein, wenn die kommunikativen Fähigkeiten der Kinder noch nicht für einen längeren Tischspruch ausreichen.

Wichtig ist es, **authentisch** zu bleiben. Das bedeutet hier: Lassen Sie sich nur auf Regeln und Rituale ein, die auch zu Ihnen und Ihren Betreuungskindern passen. Wenn Sie nicht gern singen, dann sprechen Sie lieber einen Tischspruch zum Start der Mahlzeit. Vielleicht ist es für Ihre Gruppe auch passender, wenn direkt nach der Essensausgabe gegessen werden kann, da sonst eine zu große Stresssituation für die Kinder entsteht (siehe auch Gutknecht, Kramer & Daldrop, 2017). Wenn Sie merken, dass eine (neue) Regel oder ein Ritual wider Erwarten keinen Mehrwert hat, können Sie dies gegenüber den Kindern kommunizieren und (in Absprache mit den Kindern) die Regeln oder das Ritual verändern. Legen Sie die Gruppenregeln gemeinsam mit den Kindern fest. Dies kann die Ausbildung von Bewältigungsstrategien bei den Kindern unterstützen (siehe auch Kasten, 2021, S. 26).

## Unterschiedliche Lebenswelten

Regeln und Rituale können die Kinder in der Entwicklung ihrer Selbstständigkeit unterstützen. Dabei ist es nicht relevant, ob diese auch im Elternhaus der Kinder umgesetzt werden. Für Kinder ist wichtig, dass die Regeln und Rituale dort, wo diese aufgestellt wurden, auch konsequent umgesetzt werden. Informieren Sie auch die Eltern über die festgelegten Regeln und Rituale (zum Beispiel über das pädagogische Konzept). Dies stärkt die **Erziehungspartnerschaft** und erleichtert allen Beteiligten den Umgang mit den Unterschieden beziehungsweise Gemeinsamkeiten in den unterschiedlichen Lebenswelten. Über Regeln und Rituale werden die Kinder zudem in die Esskultur der jeweiligen Gesellschaft eingeführt. Dies ist für das spätere (selbstständige) Leben der Kinder von Bedeutung.



## Mit allen Sinnen genießen

Das **Ansprechen aller Sinne** trägt zum Genuss bei. Unterstützend sind eine liebevoll gestaltete Mahlzeit, ein bunter Gemüse- und Obststeller oder auch ein schön gedeckter Tisch. Was kann hier entdeckt werden?

- ▶ Bunte Mahlzeiten bieten die Möglichkeit, Farben zu lernen, zuzuordnen und sich so Alltagskompetenzen anzueignen. Sprechen Sie mit den Kindern darüber, welche Farben oder Lebensmittel sie in der Speise erkennen oder kennen.
- ▶ Riechen Sie gemeinsam mal genauer hin: Welche Lebensmittel (zum Beispiel Kräuter und Gewürze) können die Kinder riechen und so identifizieren?

- ▶ Hören Sie mit Ihren Kindern mal genauer hin: Wie klingt es in ein Brot zu beißen oder in eine rohe Karotte? Wie klingt hingegen eine gegarte Karotte? Welche Geräusche macht eigentlich der Körper, wenn er hungrig ist? Macht der Körper auch Geräusche, wenn er satt ist?
- ▶ Wie fühlen sich die einzelnen Bestandteile der Mahlzeit an? Sprechen Sie über unterschiedliche Konsistenzen. Was in der Mahlzeit ist flüssig und was eher fest? Ist das bei diesem Lebensmittel immer so oder liegt es an der Art der Zubereitung?

Praktische Umsetzungsideen zur Erforschung der Sinne werden im Unterkapitel 2.3 [Bildungspotenzial im vielfältigen Alltag](#) weiter thematisiert.

## Ernährungsgewohnheiten

Eine Mahlzeit bietet die Möglichkeit, mit den Kindern über Ernährungsgewohnheiten ins Gespräch zu kommen. Welche Lebensmittel können gut miteinander kombiniert werden? Was gehört zu einer **ausgewogenen** Ernährung? Anregungen dazu finden Sie im [Kapitel 3](#).

# Tipp

Es ist hilfreich, nicht von „gesund“ und „ungesund“ zu sprechen. Kinder in dem Alter können dies noch nicht verstehen und in ein zeitliches Verhältnis setzen. Umschreiben Sie stattdessen darüber, welche Lebensmittel Energie zum Spielen und Toben geben.

Kinder lernen über die (gemeinsame) Mahlzeit die Lebensmittelvielfalt kennen. Möchten Sie **„neue“, also bisher für die Kinder unbekannte Lebensmittel oder Speisen** anbieten? Manche Kinder sind offener dafür als andere Kinder. Manchmal ist die Probierfreude aber auch tagesformabhängig. Grundsätzlich kann es helfen, die Kinder dabei zu unterstützen, Verbindungen zwischen den neuen und bereits bekannten Lebensmitteln oder Speisen zu schaffen. Welche Lebensmittel oder Speisen kennen (und mögen) die Kinder bereits, die dem „neuen“ Lebensmittel optisch oder geschmacklich ähneln? Sie können auch das unverarbeitete Lebensmittel mit den Kindern ansehen, anfassen und besprechen. Kinder sind meist sehr neugierig. Falls das Probieren nicht direkt beim ersten Mal klappt, versuchen Sie es immer wieder. Beim nächsten Versuch ist die Speise schon nicht mehr ganz so neu und wird vielleicht eher probiert. Vielleicht können Sie auch die Eltern mit ins Boot holen und sie dazu motivieren, diese „neue“ Speise/ das „neue“ Lebensmittel auch zu Hause anzubieten.



## Kindliche Ess-Typen:

# Picky Eater oder Feinschmecker?

Jedes Kind is(s)t einzigartig – und das Essverhalten kleiner Kinder ist alles andere als stabil, die Essmengen, die Vorlieben und Abneigungen wechseln häufig, oft ohne sichtbaren Anlass. Glücklicherweise lässt sich das meiste mit dem Entwicklungsstand oder der Ess-Persönlichkeit des Kindes erklären. Häufig reichen kleine Veränderungen im Ess-Alltag, eine Portion Gelassenheit und Vertrauen in das Kind aus, um die Ess-Situation passend zu gestalten.

Die hier beschriebenen Ess-Typen<sup>2</sup> spiegeln typisches kindliches Essverhalten wider – wenn auch überzeichnet. Die Bezeichnungen der Stereotype entsprechen zum Teil der kindlichen Essentwicklung, zum Teil der praktischen Erfahrung und ermöglichen es, Kinder in ihrer individuellen Essentwicklung zu unterstützen.

### Kleines 1 x 1 der kindlichen Essentwicklung

#### Der Selbstständige

**Der Selbstständige** dreht den Kopf zur Seite und schlägt den Löffel weg, sobald er gefüttert wird – hat er keinen Hunger?

**Ursache:** Der Wunsch nach Eigenständigkeit des Kindes, der zwischen dem 9.-14. Lebensmonat und oft auch während der sogenannten Trotzphase auftritt, sieht wie Ess-Verweigerung aus.

**Was tun?** Selbstständig essen macht stolz und unabhängig – unterstützen Sie nur so viel wie nötig. Mit den Händen, später auch mit Besteck mit dicken Griffen, können Gemüsewaffeln oder -pfannkuchen, Ofengemüse und weiche Speisen gegessen werden. Ohne etwas Kleckerei geht das selten; sinnliches Erleben macht Spaß und fördert die Geschmacksentwicklung. Wachstischdecken, Wechselkleidung, Ärmel-Lätzchen mit Bewegungsfreiheit und so weiter ermöglichen eine entspannte Begleitung.



#### Der Süßschnabel

**Der Süßschnabel** lässt den Frischkäse stehen, sobald er Marmelade sieht, wird mittags erst beim Nachtisch richtig hungrig und greift bei Keksen gerne zu.

**Ursache:** Die Vorliebe für süßen Geschmack ist, ebenso wie die Lust auf energie- und fettreiche Speisen, angeboren. Ob daraus eine Naschkatze wird, entscheidet das Ess-Angebot.

**Was tun?** Eine kindgerechte Portion „Süßes“ am Tag ist in Ordnung und darf auch vor der herzhaften Speise gegessen werden. Überlegen Sie, wann im Betreuungsalltag ein guter Zeitpunkt dafür sein könnte.

Wird nach süßschmeckenden Speisen verlangt, dann bieten Sie Bananenbrot, Fruchtaufstrich mit wenig Zucker, püriertes Obst im Naturjoghurt oder tiefgefroren als Eis an. Snacks und Speisen mit Süßstoffen oder Zuckeraustauschstoffen sind keine geeigneten Alternativen für Kinder.



Setzen Sie Süßes nicht zur Belohnung ein!  
Eine Portion Nachtisch bekommt jedes Kind, unabhängig davon, wieviel vom Hauptgericht verzehrt wurde.

<sup>2</sup> Zur besseren Lesbarkeit wird nachfolgend die männliche Form verwendet. Grundsätzlich gilt das kleine 1x1 der Essentwicklung für alle Geschlechter gleichermaßen.

## Der Skeptiker

**Der Skeptiker** schiebt Gemüse auf dem Teller zur Seite und sortiert es aus Speisen sorgfältig aus. Besonders vorsichtig ist er bei grünem Obst und Gemüse.

**Ursache:** Ein angeborenes Schutzprogramm sorgt für Misstrauen gegenüber Bitterem, Saurem und Grünem. Deshalb finden Gemüse wie Brokkoli, Spinat oder grüne Paprika zunächst meist wenig Anklang.



## Der Neugierige Der Vorsichtige

Manchmal wird aus einem **Neugierigen Esser** plötzlich ein **Vorsichtiger Esser**, der nur noch isst, was er richtig gut kennt – Neues lehnt er ab.

**Ursache:** Die Angst vor Neuem (Neophobie) beginnt im 2. Lebensjahr und gehört zur kindlichen Ess-Entwicklung.



## Der Monotone

**Der Monotone** (einseitige) Esser akzeptiert phasenweise kaum mehr als Butterbrot, Kartoffeln mit Butter oder Gurke und Banane.

**Ursache:** Wachsen, Lernen, Entdecken ist anstrengend! Jeder Entwicklungsschub, jede Veränderung fordert die Kleinsten, die vertraute Nahrungspalette gibt hier Sicherheit. In aller Regel wechseln die Vorlieben, bevor es zu einem Mangel an Nährstoffen kommt. Wenn aus jeder Lebensmittelgruppe (siehe Kapitel 3) zwei bis drei Angebote akzeptiert werden, ist das Kind meist gut versorgt.

**Was tun?** Geschmackstraining braucht viele Wiederholungen, verknüpft mit schönen Erlebnissen. Das Auge isst mit: Rohkost, in mundgerechte Stücke oder spiralförmig geschnitten, wird häufig gut angenommen. Auch Farben machen Essen spannend und motivieren zum Probieren: Wer Tomate liebt, dem schmeckt vielleicht auch die rote Paprikaschote. Gestalten Sie „farbige Tage“, an denen die Lieblingsfarbe in der Soße, Suppe und auf dem Obstteller erscheint. Neues probiert man am besten mit Vertrautem: auf dem Gemüseteller, fein gerieben im Salat oder im Smoothie.

Beginnen Sie mit milden Gemüsesorten, wie Kohlrabi, Karotte oder Kürbis und bieten Sie diese immer wieder unterschiedlich zubereitet an.

**Was tun?** Hier braucht es viel Geduld und gute Vorbilder. Wenn alle am Tisch das Gleiche essen, wird der Vorsichtige Esser nach und nach wieder offener für Neues. Je weniger er dabei zum Probieren ermuntert wird, desto leichter fällt es ihm. Kleine Hilfen, wie ein besonderer Probierlöffel oder ein eigenes Probierschälchen ermutigen ihn, Lebensmittel in seinem Tempo zu entdecken. Sich auf das Essen einstellen – vor allem auf Neues – kann man schon weit vor der Mahlzeit. Lassen Sie im Morgenkreis neue Lebensmittel sinnlich erkunden. Auch ein bebildeter Speiseplan wirkt oft Wunder.

**Was tun?** Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen, auch wenn zeitweise nur Nudeln pur oder eine bestimmte Brotsorte ohne Belag verlangt wird. Das ändert sich wieder. Locken Sie nicht mit Extra-Essen, sonst wird aus einem einseitig essen- den Kind schnell ein Wählerischer Esser, mit seinem Essverhalten versucht, Aufmerksamkeit zu bekommen.

## Der Trennköstler

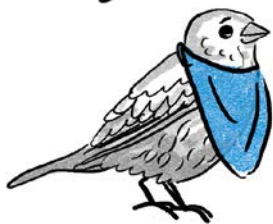
**Der Trennköstler** zerlegt sein Käsebrot in Belag und Brot. Soße isst er nur getrennt von den Nudeln, auch aus Süßigkeiten entfernt er die Füllung. Aufläufe oder Eintöpfe lehnt er ab. Ist er vielleicht auch ein „Superschmecker“?

**Ursache:** Der empfindliche Mundbereich entdeckt mehr als nur Geschmack: sensibel ertastet er Textur und bevorzugt einheitliche Konsistenz. Das bleibt oft bis weit ins Kindergartenalter erhalten. Einige wenige Kinder sind sogenannte „Superschmecker“, die alle Geschmacksrichtungen deutlich intensiver schmecken und häufig sehr Süßes und Fettiges ablehnen.

**Was tun?** Trennköstler lieben getrennte Angebote: reichen Sie trockenes Brot mit Käsewürfeln, richten Sie alles sauberlich getrennt auf dem Teller an. Immer wieder, zum Beispiel beim Zahneinbruch, ist der Mundbereich besonders empfindlich. Dann stören selbst kleinste Stücke. Püriert, ob als Soße, Suppe, Fruchtmilch oder in Joghurt oder Quark gemischt, „rutscht“ alles besser.

Würzen Sie sehr mild, verwenden Sie wenig Zucker und Salz und vermeiden Sie starke Geruchs- und Geschmackseindrücke. Richtige „Superschmecker“ sind mit reinen Grundnahrungsmitteln, ungesüßten Milchprodukten und mildem Gemüse und Obst zufrieden.

## Der Spatz



**Der Spatz** am Esstisch isst langsam und nur kleine Mengen, erzählt aber gerne während der Mahlzeit. Braucht er nicht mehr oder schmeckt es ihm nicht?

**Ursache:** Der Energiebedarf und Stoffwechsel eines jeden Kindes ist individuell.

Auch das Ess-Tempo unterscheidet sich von Kind zu Kind.

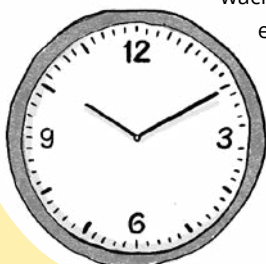
**Was tun?** Solange das Verhältnis von Größe und Gewicht stimmt, das Kind wächst, sich altersentsprechend entwickelt und ausgeglichen ist, reicht ihm die Essmenge. Es braucht weder ein Extra-Essen, noch ein Ersatz-Milchfläschchen. Regelmäßige Mahlzeiten (alle 2 – 2,5 Stunden) – ohne Esshappchen zwischendurch – verhindern, dass der Hunger übergangen wird.

Ermutigen Sie, aber drängen Sie nicht zum Essen. Auch der Löffel „zum Großwerden“ ist tabu. Kündigen Sie rechtzeitig, vielleicht mit Hilfe einer Sanduhr, das Ende einer Mahlzeit an, damit vor lauter Erzählen der Hunger nicht vergessen wird und eine angemessene Dauer der Mahlzeit nicht überschritten wird.

## Der Unregelmäßige

**Der Unregelmäßige** Esser isst mal viel, mal sehr wenig. Die Eltern drängen auf größere Mengen, da es ein schmales Kind ist.

**Ursache:** Das Hunger- und Sättigungsgefühl ist angeboren, schwankt aber, wenn Kinder gerade wachsen, sich viel bewegen oder in einem Entwicklungsschub sind.



**Was tun?** Die Portionen auf dem Teller sollten klein und überschaubar sein. Zu große Mengen, zu viel Vielfalt überfordern insbesondere dieses Kind. Jeder darf sich gerne einen Nachschlag nehmen, aber auch Reste dürfen auf dem Teller bleiben. Durch Tischgespräche wie „ich habe einen Bären- oder einen Spatzenhunger“, „im Bauch ist noch Platz oder bin ich schon satt“, lernen kleine Kinder, ihre Empfindungen einzuordnen und nach und nach ihre Essmenge anzugleichen. Lassen Sie die Kinder, sobald sie feinmotorisch in der Lage sind, selbst schöpfen. Das unterstützt die Körperwahrnehmung und ein gesundes Essverhalten.

## Der Genusssesser

**Der Genusssesser** liebt das Essen, anfangs kann es ihm gar nicht schnell genug gehen, dann isst er genussvoll weiter und oft ganz schön viel.

**Ursache:** „Futterneid“ gibt es bei den Kleinsten noch nicht, „schnell essen“ ist ein angeborener Überlebensinstinkt.



**Was tun?** Genussvoll essen schult alle Sinne – freuen Sie sich mit dem Kind darüber. Solange das Gewicht stimmt, können Sie dem Hungergefühl vertrauen. Bis der erste Hunger gestillt ist, „schlingen“ die Kleinsten häufig – das legt sich im Kindergartenalter. Langsam essen und geduldig werden braucht viel Übung. Deshalb hilft es dem Genusssesser, wenn er seinen Nachschlag erst erhält, wenn alle anderen Kinder diesen auch erhalten.

„Emotionale Esser“, die bei Langeweile, Unwohlsein, Wut oder Stress, sehr viel oder sehr wenig essen, gibt es auch schon bei den Kleinsten. Beobachten Sie das Kind aufmerksam, auch im Kontakt zu seinen Eltern. Die Fähigkeit, Gefühle – emotionale wie körperliche – sicher voneinander zu unterscheiden, wird in der

frühen Kindheit gelegt. Manchmal braucht es einfach nur eine Umarmung, etwas Zuspruch oder vielleicht einen Rückzugsort.

Damit der Genusssesser nicht ständig nach Essbarem sucht, gibt es regelmäßige Mahlzeiten mit richtig viel zu Kauen, aber nichts zwischendurch. Sichtbares Essen verführt ihn zum Naschen – lassen Sie kleine Snacks nicht in greifbarer Nähe stehen.

## Der Agile

**Der Agile** ist ständig unterwegs, am liebsten mit etwas Essbarem in der Hand. Am Esstisch kommt er nicht zur Ruhe, mehr als ein paar Bissen isst er dort selten.

**Ursache:** Sich selbst zu regulieren muss ein Kind erst lernen – dafür braucht es Vorbilder und gute Unterstützung.

**Was tun?** Besprechen Sie gemeinsame Regeln: am besten schmeckt es am Tisch – nicht unterwegs, im Buggy oder während der Spielzeit. Richtig spannend wird die gemeinsame Mahlzeit, wenn sich alle viel zu erzählen haben, selbst essen können und soweit es geht, mithelfen dürfen. Ablenkung durch Spielsachen oder elektronische Medien stört da nur. Ihre Geduld und Standhaftigkeit zahlt sich aus. Lernt ein Kind, sich selbst beim Essen zu regulieren, kann es das auf andere Entwicklungsbereiche übertragen.

## Fazit

Am Esstisch ist jeder willkommen – egal, wie er is(s)t. Auch, wer keinen Hunger hat, ist ein gern gesehener Gast – schließlich sind alle eine große Essfamilie! Gemeinsam essen soll Spaß machen. Damit sich alle am Esstisch wohlfühlen können, wird niemand für sein Essverhalten gelobt, niemand kritisiert oder bekommt zu viel Aufmerksamkeit. Täglich wiederkehrende Ess-Rituale, wenige Ess-Regeln, ein entspanntes Ess-Klima und ein wechselndes Speisenangebot helfen auch „ungewöhnlich“ essenden Kindern, nach und nach genussvoll und abwechslungsreich zu essen.



## Fähigkeiten und Fertigkeiten

Unterschiedlich essen kann auch bedeuten „unterschiedlich essen können“. Die Fähigkeiten und Fertigkeiten des selbstständigen Essens sind bei den Kindern meist verschieden und auch altersbedingt unterschiedlich ausgeprägt.

Zur Einschätzung helfen Ihnen folgende Fragen in Bezug auf Essen und Trinken:

- ▶ Wieviel Unterstützung benötigen die Kinder beim Essen?
- ▶ Wie viele Kinder werden noch gefüttert?
- ▶ Essen die Kinder, die noch gefüttert werden, gleichzeitig mit den größeren Kindern?

Diese Aspekte sind sehr individuell und haben einen unterschiedlichen Einfluss auf die Abläufe während der Mahlzeit. Kinder, die noch gefüttert werden, können auch am Füttern beteiligt werden. Geben Sie dem Kind einen eigenen Löffel. So kann es sich damit vertraut machen, nach und nach Ihre Bewegungen nachahmen und immer mehr alleine machen. Auch das Einfüllen von Flüssigkeiten in Gefäße klappt im zweiten Lebensjahr schon gut (siehe auch Kasten, 2021, S. 132).

Falls die Situation sehr fordernd ist und sie Ihnen nicht erlaubt, allen Kindern in deren Fähigkeiten und Unterstützungswünschen gerecht zu werden, kann es hilfreich sein, zuerst die jüngeren Kinder zu füttern und dann die älteren Kinder zur Mahlzeit zu rufen. Die jüngeren Kinder könnten dann zum Beispiel zur Mahlzeit der größeren Kinder dabeibleiben oder vorher mit dem Mittagsschlaf beginnen.

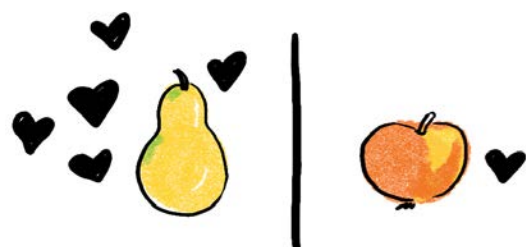
## Weitere Möglichkeiten zur Teilhabe

Neben den Tischgesprächen trägt auch die **Partizipation** der Kinder zum Gelingen der Ernährungsbildung bei. Binden Sie die Kinder so viel wie möglich in die Tätigkeiten rund um eine Mahlzeit ein, um ihre Selbstwirksamkeit zu stärken. Ganz nebenbei können die Kinder wichtige Aspekte der Alltagshandlungen erfahren und sich darin ausprobieren. Je nach Alter und Entwicklungsstand kann Partizipation ganz unterschiedliche Facetten haben:

- ▶ Lassen Sie die Kinder selbst entscheiden, wie groß ihre Essensportion sein soll und wo welche Speise auf dem Teller platziert wird. Unterstützen Sie die Kinder in deren Selbstständigkeit, indem Sie sie das Essen und Trinken selber auffüllen lassen mit Hilfe von kleinen, altersgerechten Suppenkellen und so weiter oder Verwendung von kleinen Gefäßen.
- ▶ Es kann auch helfen, den Kindern einfache Entscheidungsfragen zu stellen. Fragen Sie in Bezug auf die Essensmenge: „Möchtest du eine Kelle Suppe oder lieber zwei?“ oder „Möchtest du die Soße über die Nudeln oder lieber neben die Nudeln?“.



Der Bundesverband für Kindertagespflege e.V. stellt auf seiner Homepage kostenfreies Material zur Partizipation in der Kindertagespflege zur Verfügung: [www.bvktp.de](http://www.bvktp.de)





# Fazit

Damit Ernährungsbildung rund um die Mahlzeit immer stattfindet:

- Lassen Sie die Kinder über Ihre Sprache an Ihren Tätigkeiten teilhaben. Die Kinder lernen Alltagskompetenzen für ihr weiteres Leben kennen und diese nach und nach umzusetzen.
- Je älter die Kinder werden, desto mehr können sie ins Geschehen integriert werden. Es geht aber nicht zwangsläufig nur um das „Mitmachen lassen“. „Teilhaben“ hat viele Facetten.
- Betrachten Sie die Kinder individuell: Wie kann ich sie in ihren Fähigkeiten fördern und fordern? Welche Entscheidungen können die Kinder schon treffen? Welche Handlungen können sie schon ausführen?
- Nicht überfordern: Das passende Maß der Gespräche individuell herauszuarbeiten ist relevant, da es ein Gleichgewicht zwischen „Lernen“ und „Genuss und Entspannung“ schaffen kann. Denn auch für Genuss und Entspannung kann die Mahlzeit als Bildungsort den Raum bieten.
- Welche Aspekte sind Ihnen sonst noch wichtig? Notieren Sie diese gerne.




---



---



---

## Literatur:

- ▶ Gutknecht D., Kramer M., Daldrop K. (2017): Kinder bis drei Jahre in Krippe und Kita, Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau
- ▶ Gutknecht D. & Kramer M. (2018): Mikrotransitionen in der Kinderkrippe Übergänge im Tagesablauf achtsam gestalten, Verlag Herder GmbH Freiburg im Breisgau
- ▶ Kasten H. (2021): 0 – 3 Jahre Entwicklungspsychologische Grundlagen und frühpädagogische Schlussfolgerungen; 7 Auflage 2020 unveränderter Nachdruck 2021; Verlag an der Ruhr; Mülheim an der Ruhr
- ▶ Methfessel B., Höhn K., Miltner-Jürgensen B., Schneider K. (2021): Essen und Ernährungsbildung in der KiTa Entwicklung-Versorgung-Bildung; 2. Auflage; Verlag W. Kohlhammer; Stuttgart



# pädagogisches Kochen



## 2.2 Das Bildungspotenzial beim pädagogischen Kochen

Die Küche sowie die Tätigkeiten beim Umgang mit Lebensmitteln und die Zubereitung von Speisen lösen bei den meisten Kindern eine große Faszination aus. Dies merkt man beispielsweise auch daran, dass Kinder sehr gerne mit einer Puppenküche spielen. Diese **innere Motivation** der Kinder kann sehr gut für Bildungsmomente genutzt werden. Auch die Zubereitung einfacher Gerichte mit wenigen Komponenten ist wertvoll, zum Beispiel die Zubereitung eines Obstquarks. Dabei werden unterschiedliche Zubereitungstechniken gezeigt, besprochen und ausprobiert. Wie (ausgewählte) Lebensmittel vorbereitet und verarbeitet werden, kann ebenso vermittelt werden, wie das Aussehen oder die Konsistenz der Lebensmittel vor und nach der Zubereitung.

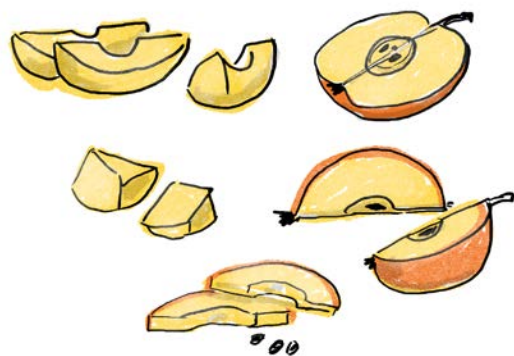
! Ausgewählte Hygieneregeln bei der gemeinsamen Essenszubereitung:

- Die Hände mit Seife gründlich waschen und abtrocknen.
- Eine Schürze umbinden und lange Haare zusammenbinden.
- Es wird nicht auf Lebensmittel geniest oder gehustet und nach dem Naseputzen werden die Hände wieder gründlich gewaschen.
- Alle bekommen einen Extralöffel zum Probieren der Speisen.
- Fallen Lebensmittel auf den Boden, so werden sie nicht mehr verwendet.
- Nach der Zubereitung werden die Speisen so bald wie möglich gegessen.



Pädagogisches Kochen kann auch heißen, dass man **gemeinsam Verkostungen** mit allen Sinnen erlebt. Kinder entdecken dadurch die bunte Vielfalt von Lebensmitteln und kommen auch mit bisher unbekanntem Lebensmitteln in unterschiedlichen Formen in Berührung. Sie lernen diese kennen und erfahren gleichzeitig neue Geschmackseindrücke.

Wo beginnt eine gemeinsame Zubereitung? Dies ist nicht unbedingt klar zu beantworten. Hier sind Tätigkeiten vom Waschen, Putzen, Schneiden über das Kochen, Dünsten bis hin zum Abschmecken und die dazugehörigen Küchentätigkeiten gemeint. Auch das Frühstück gemeinsam vor- und/ oder zuzubereiten kann eine gewinnbringende Lernsituation für alle darstellen.





Weitere Informationen zur gemeinsamen Zubereitung finden Sie auf:

<https://www.bzfe.de/bildung/praxiswissen-schule/hygiene-beim-paedagogischen-kochen/>

Weitere Informationen zu den hygienischen Vorgaben der Kindertagespflege finden Sie auf der Seite vom Bundesverband für Kindertagespflege e.V.:

<https://www.bvkt.de/service/publikationen/publikationen/die-leitlinie-fuer-eine-gute-lebensmittelhygienepraxis/>

Auch **Ordnung und Struktur** unterstützen Kinder in ihrem Lernprozess. Hier kann es helfen, dass der Bereich, in dem die Kinder tätig werden, räumlich eingegrenzt und überschaubar ist. Bereiten Sie die Umgebung so vor, dass die Kinder ihrem Entwicklungsstand gemäß gemeinsam mit Ihnen tätig werden können. Räumen Sie in der Küche die Dinge außer Sichtweite der Kinder, die nicht benötigt werden oder die Kinder leicht ablenken.

Die Kinder können aber auch in die **Planung** der Mahlzeiten, des Einkaufs, beim Eindecken des Tisches oder dem Aufräumen der Küche nach der Zubereitung miteinbezogen werden.

Es hilft sowohl den Kindern als auch Ihnen, wenn Sie sich im Vorfeld genau überlegen, was Sie (zusammen mit den Kindern) schaffen (können), um so für eine **entspannte Atmosphäre** zu sorgen. Eine gute Planung und realistische Selbsteinschätzung erleichtern es Ihnen.

# Tipp

Machen Sie es sich leicht: Lernen gelingt am Besten in einer entspannten Atmosphäre.

## Flexible Lernorte

Damit alltagsintegrierte Ernährungsbildung bei der **Zubereitung** gelingen kann, braucht diese nicht zwangsläufig in der Küche stattzufinden. Eine gemeinsame Zubereitung am Esstisch oder „Kindertisch“ kann eine gewinnbringende Lernsituation für alle darstellen. Beide Orte haben dabei ihre Vor- und Nachteile. Die Küche wird bei der Zubereitung mit den Gerüchen der Mahlzeit gefüllt. Eine Zubereitung an einem separaten Esstisch hingegen kann den Vorteil haben, dass der Backofen oder der Herd außer Reichweite sind. Hier können Sie einen weiteren Tisch (gemeinsam) mit allen benötigten Utensilien bestücken. Dadurch wird zusätzlicher Stauraum geschaffen und Sie vermeiden Situationen, in denen Sie zurück in die Küche müssen.

## Verweis auf andere Formen

Haben Sie für Ihre Kindertagespflegestelle externe Räume angemietet oder arbeiten Sie mit einem Caterer zusammenarbeiten? Auch dafür können Sie die Ideen nutzen und entsprechend anpassen. Sie haben keine geeignete Küche? Richten Sie doch einen Utensilienschrank in einem anderen Raum ein, denn das gemeinsame Zubereiten klappt auch an einem Tisch sehr gut. Passend dafür gibt es viele Rezepte, die ohne Küche umsetzbar sind.

Egal, wo Essen zubereitet wird: Es braucht eine gewisse Vorbereitung und selbstverständlich die Einhaltung der **hygienischen Vorgaben**. Ob Groß oder Klein – Händewaschen und Co. gehören dazu. So lernen die Kinder durch Ihr Vorbild den hygienischen Umgang mit Lebensmitteln, aber auch Elemente der Körperhygiene, wie insbesondere das Händewaschen, kennen und anzuwenden.

## Entwicklungspotenziale

Beim pädagogischen Kochen spielt die **Kommunikation** eine bedeutende Rolle. Über die benötigten Lebensmittelmengen (Mengenverhältnisse) können (erste) **mathematische und naturwissenschaftliche Erfahrungen** gesammelt werden. Hier unterstützt auch das Abwiegen oder Abzählen von Lebensmitteln. Gesprächsthemen wie „Brauchen wir immer ganze Lebensmittel und wenn nicht, was passiert mit den Resten?“ können Bezüge zur Nachhaltigkeit herstellen. So lernen die Kinder auch die Wertschätzung von Lebensmitteln.

Weiterhin haben diese Bildungsmomente auch Anknüpfungspunkte an das **Sortieren und Strukturieren**, wenn Besteck sortiert, der Tisch gedeckt, Teller gezählt werden. Müll trennen ist nicht nur sortieren, sondern auch die Auseinandersetzung mit verschiedener Materialbeschaffenheit und kann in Bezug auf den **Umgang mit Ressourcen** aufgegriffen werden. Auch der weitere Umweltbezug kann als Komponente der Ernährungsbildung angesehen werden. Wie kann mit unserer Umwelt nachhaltig umgegangen werden, damit auch nachfolgende Generationen ausreichend und hochwertiges Essen und Trinken haben können? Kinder können hier lernen, **Verantwortung** zu übernehmen und **Engagement** zu zeigen.

Jede Situation birgt unterschiedliches Potenzial, die Kinder in ihrer Entwicklung zu fördern und zu fordern. Manchmal liegen die Potenziale eher im **motorischen Bereich** (beispielsweise das Ausräumen der Spülmaschine). Je nach Alter und Entwicklungsstand ist gegebenenfalls festzulegen, welche Teile der Spülmaschine die Kinder ein- und ausräumen dürfen. Die Kinder üben dabei die Hand-Finger-Koordination sowie das Greifen und Festhalten. Eine Stärkung der motorischen Fähigkeiten erfahren die Kinder ebenso über die Teilhabe an der Zubereitung von Speisen, dem Tisch aufdecken und abdecken oder ähnlichem.



Bei all diesen Prozessen zu helfen beziehungsweise selber tätig zu sein, unterstützt die Kinder im Aufbau von wichtigen Alltagskompetenzen. Diese werden ebenso über Gespräche und den Umgang mit verschiedenen Küchengeräten und Küchenutensilien gefördert: Was benötige ich für die Zubereitung? Ist dies immer gleich oder unterscheidet sich das je nach Tätigkeit oder Speise?



## Gelingen und Scheitern

Das Gefühl und das Erleben von Teilhabe am Alltagsgeschehen sowie das Mitbestimmen bei Entscheidungsprozessen stärkt die **Selbstwirksamkeit** der Kinder. Relevant sind hier sowohl das Gelingen als auch das Scheitern. Zu sehen, was sie schon alleine können oder schon besser können als beim letzten Mal, stärkt die Kinder. Aber es ist auch hilfreich zu sehen, was sie noch nicht können und wer ihnen behilflich sein kann. So können die Kinder lernen, dass Hilfe unterstützend und wertvoll ist, dass sie mit Übung immer besser werden und dass jeder Mensch seine Stärken und Schwächen hat. Es geht also auch darum, einen sicheren Raum zu gestalten, in dem die Kinder eigene Erfahrungen machen können. Kinder lernen, dass Hilfe in beide Richtungen funktioniert: Manchmal wird ihnen geholfen und manchmal können sie anderen helfen. Wenn dies auf Augenhöhe in der Kindertagespflegestelle gelebt wird, dann lernen die Kinder, Vorbild zu sein, hilfsbereit zu agieren und aufeinander Rücksicht zu nehmen.



## Frühstück gemeinsam vorbereiten

Wie oben bereits erwähnt, ist die gemeinsame Vorbereitung des Frühstücks ein Bildungsmoment für die Kinder. Lassen Sie die Kinder selbst ein Müsli zusammenstellen und die einzelnen Zutaten mit den gewaschenen Händen vermengen. So haben sie die Möglichkeit, unterschiedliche **haptische Wahrnehmungen** zu erfahren. Fühlen sich getrocknete Früchte anders an als Getreideflocken? Darüber können die Kinder zudem ihre Wahrnehmung weiter ausdifferenzieren (siehe auch Methfessel et al., 2021, S. 271). Gibt es Brot zum Frühstück, so können die Kinder (je nach Alter und Entwicklungsstand) ihre Brote eigenständig belegen. Dadurch wird die Feinmotorik gefördert, ebenso wie das hygienische Arbeiten.





## Hefeteig kneten

Welche **Rezepte** sind für die gemeinsame Zubereitung geeignet? Selbstverständlich kommt es individuell auf die Kinder(-gruppe) an. Was aber häufig gut gelingt, ist der Hefeteig. Kinder in dem Alter mögen es meist, den Teig zu kneten. Außerdem können die Kinder ihrem Gebäck, zum Beispiel Brötchen, eine individuelle

Form geben und es so nach der Backzeit wiederfinden. Ebenso können Kinder Pizzateig ausrollen oder eine Pizza belegen. Beim Schütten von abgewogenem Mehl in eine größere Schüssel kommen die Kinder mit ersten physikalischen Gesetzen in Kontakt (beispielsweise die Schwerkraft). Solche Schütt- und Gießvorgänge können auch in Anlehnung an die Pädagogik von Maria Montessori bewusst geübt werden (siehe auch Bläsius, 2013, S. 57).

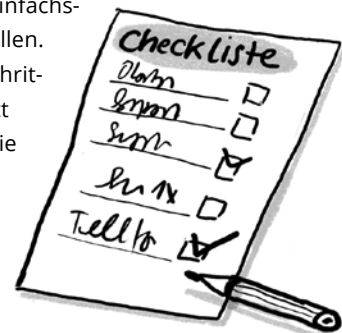


Das gemeinsame Zubereiten, Selbermachen und Ausprobieren kann auch dazu führen, dass die Kinder eher bereit sind, Lebensmittel oder Speisen zu verzehren, die sie sonst nicht essen oder probieren würden. Je häufiger Sie die Kinder an der Zubereitung teilhaben lassen, desto mehr verbinden die Kinder diese Tätigkeiten mit dem Alltagsgeschehen.



## Ablaufplan und Checklisten

Wie stark Sie die Kinder einbinden (können), hängt von deren **individuellem Entwicklungsstand** ab. Aber auch die Räumlichkeiten und deren Ausstattung spielen eine Rolle. Wichtig ist zudem, dass Sie sich Ihrer eigenen Kompetenzen bewusst sind und wissen, was Sie sich und den Kindern zutrauen möchten. Es sollte Ihnen und den Kindern Freude bereiten, denn dann lernt es sich am einfachsten. Erleichtern Sie sich ihre Arbeit, indem Sie eine Checkliste und einen Ablaufplan erstellen. Vermerken Sie, welche Utensilien Sie benötigen und geben Sie an wann welche Arbeitsschritte erledigt werden müssen. Dokumentieren Sie auch, welches Kind welchen Arbeitsschritt durchführen kann und welche Tätigkeiten Sie selbst durchführen werden. So erkennen Sie schon vorab, wann kritische Phasen entstehen können und können diesen vorbeugen. Sind die Messer für die Nutzung durch Kinder geeignet? Steht allen Kinder eine Schneidunterlage zur Verfügung? Sind die Schürzen sauber und einsatzbereit? Wann, wo und wie werden die Hände gewaschen? Wie zeige ich den Kindern den sicheren Umgang mit dem Messer? Dies sind Fragen, die Sie bei der Planung begleiten.





# Fazit

Binden Sie die Kinder so häufig und umfassend wie es Ihnen möglich ist in die Zubereitung von Speisen ein. Auch hier ist es hilfreich, die Kinder nicht nur übers Tun, sondern auch über die Gespräche miteinzubinden. Auch kleinere oder kalte Speisen eignen sich sehr gut für die gemeinsame Ausgestaltung im Betreuungsalltag.

Machen Sie sich bewusst wo und wie Sie die Kinder bereits jetzt schon einbinden. Dann werden Sie feststellen: Ernährungsbildung in der Kindertagespflege ist nichts Zusätzliches und auch kein Projekt, sie ist bereits fest integriert in Ihren Betreuungsalltag.

In welche weiteren Tätigkeiten beim pädagogischen Kochen können Sie die Kinder einbinden? Notieren Sie diese gerne:




---



---

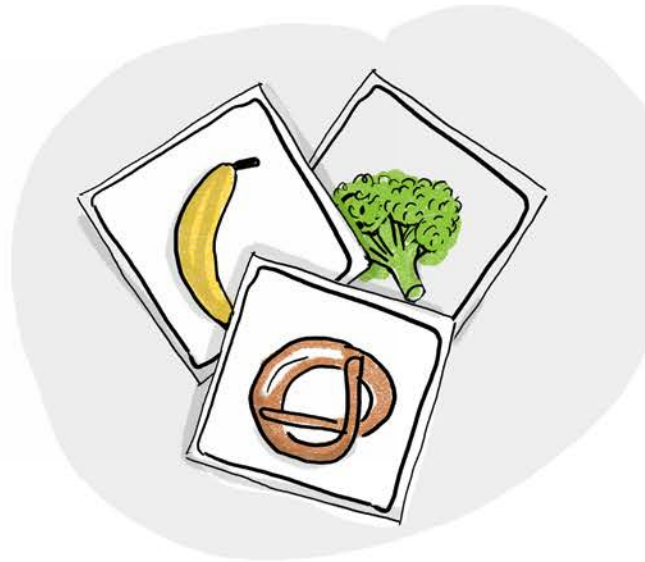


---

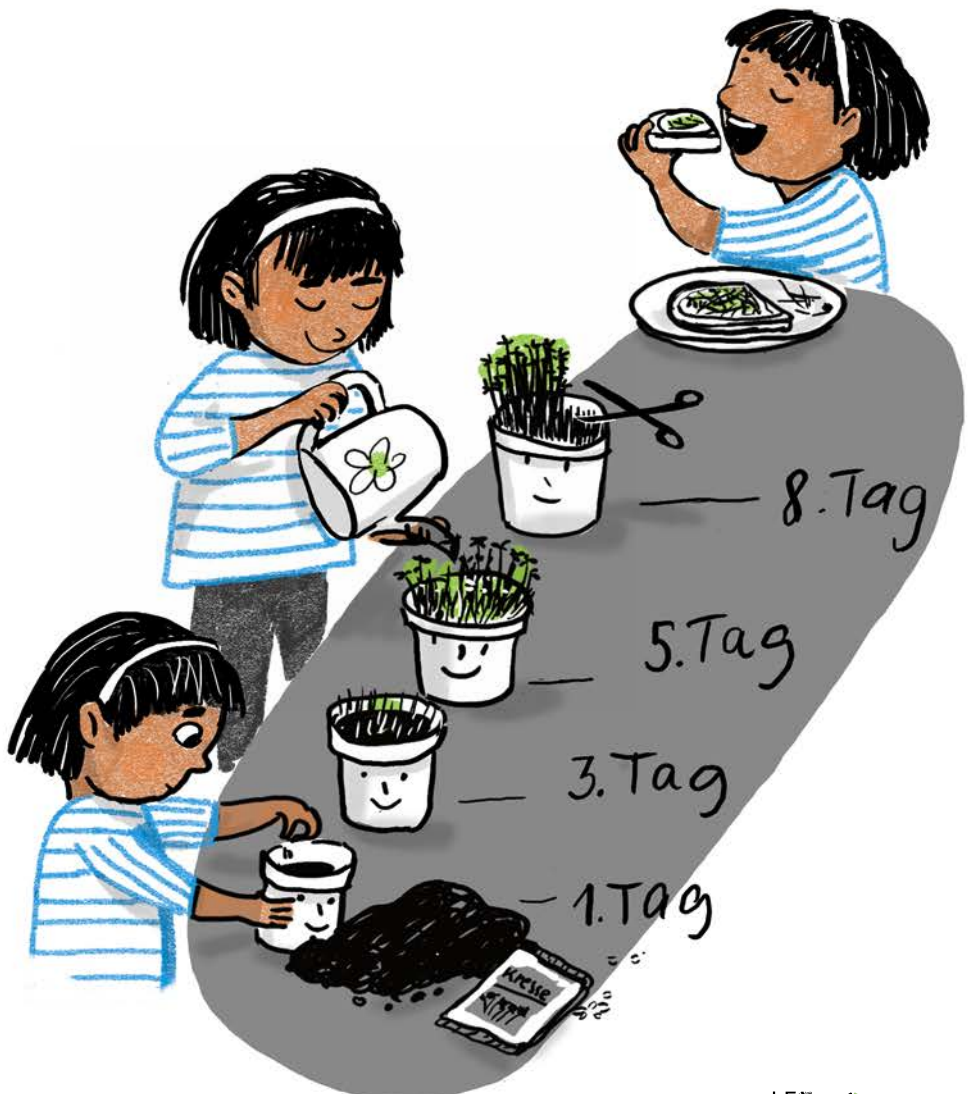
## Literatur:

- ▶ Bläsius J. (2013): Übungen des praktischen Lebens für Kinder unter 3 Jahren; 2 Auflage; Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breigau
- ▶ Methfessel B., Höhn K., Miltner-Jürgensen B., Schneider K. (2021): Essen und Ernährungsbildung in der KiTa Entwicklung -Versorgung - Bildung; 2. Auflage; Verlag W. Kohlhammer; Stuttgart





# vielfältiger Alltag



## 2.3 Das Bildungspotenzial im vielfältigen Alltag

Es gibt viele Ernährungsbildungsmomente im Alltag der Kindertagespflege rund um Essen und Trinken. Durch das familiennahe Setting haben Sie die Möglichkeit, angrenzende Haushaltstätigkeiten als Bildungssituationen im Betreuungsalltag zu nutzen.

### Einkauf und Lagerung

Einen Lebensmitteleinkauf zu planen und durchzuführen kann sehr gut auch mit den Kindern erledigt werden. Welche Schritte hier aufgrund des Alters und Entwicklungsstandes der Kinder umgesetzt werden, können Sie als Betreuungsperson am besten entscheiden. Grundsätzlich kann hier auch von **Alltagslernen** gesprochen werden. Kinder Schritt für Schritt über **Alltagserfahrungen** auf ein selbstständiges Leben vorzubereiten, ist eine wichtige Aufgabe in der Begleitung der Kinder beim Aufwachsen.

Auch das **Einkaufen** selbst und unterschiedliche Einkaufsorte bieten sich als Lernorte an. Wie unterscheiden sich das Angebot oder die Preise oder Verpackungen? Gemeinsam mit den Kindern kann ein Einkauf umweltbewusst geplant werden. Fahren Sie mit dem Auto zum Einkaufsort oder ist es möglich zu Fuß, mit dem Rad oder öffentlichen Verkehrsmitteln dorthin zu gelangen? Die Kinder lernen für sich und andere zu sorgen, erfahren **Selbstständigkeit** und stärken so ihre **Selbstwirksamkeit**. Hier geht es auch gar nicht darum, dass Sie mit den Kindern den Wocheneinkauf gestalten. Ein paar benötigte Lebensmittel einzukaufen reicht völlig aus. Nach dem Einkauf steht die richtige Lagerung der Lebensmittel im Haushalt an. Auch dies kann gemeinsam mit den Kindern durchgeführt und besprochen werden. Die Lagerung von Lebensmitteln bietet u.a. Gesprächsthemen rund um Umwelt, Nachhaltigkeit, Sparsamkeit, Lebensmittelwertschätzung und Wertschätzung der Arbeit der Landwirtschaft, um nur einige Beispiele zu nennen.



Zur Lagerung von Lebensmitteln finden Sie wertvolle Tipps beim Bundeszentrum für Ernährung: [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) und bei Zu gut für die Tonne unter: <https://www.zugutfuertonne.de>.

## Speiseplan(-gestaltung)

Das Schreiben einer Einkaufsliste und Erstellen eines Speiseplans ist eine **empfehlenswerte Vorbereitung für den (wöchentlichen) Einkauf**. „Schreiben“ meint hier nicht zwangsläufig Notizen mit Buchstaben oder Wörtern. Nutzen Sie für eine kindgerechte Einkaufsliste Bilder, Fotos oder Zeichnungen, damit schon die Kleinsten mitentscheiden können.



### Verweis auf andere Formen

Falls Sie in einer Großtagespflegestelle arbeiten beziehungsweise mit einem Caterer zusammenarbeiten, klären Sie ab, welche Möglichkeiten die Kinder hier haben, den Speiseplan mitzubestimmen. Falls der Spielraum hier eher klein ist, dann kann es eine Lernmöglichkeit sein, mit den Kindern eine kleinere Zwischenmahlzeit (beispielsweise einen Obstquark) zu planen. So lernen die Kinder nicht nur unterschiedliche Gerichte kennen, sondern erleben auch **demokratische Prozesse und Entscheidungen**.

Hier ist es auch denkbar, mit den Kindern zu besprechen, welche Kombinationen der Gerichte in die aktuelle Jahreszeit passen oder welche Lebensmittel sich gut zu einer Mahlzeit ergänzen. Auch Aspekte der Regionalität können über einfache Worte miteinfließen.

## Naturerlebnisse und Naturereignisse thematisieren

Die Natur bietet unglaublich viele Lernmöglichkeiten und Anknüpfungspunkte an die Ernährungsbildung. Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, mit den Kindern Setzlinge zu ziehen oder zu pflanzen? Die Kinder lernen so, sich zu **kümmern**. Sie erlangen **Wissen** über Pflanzen und erweitern ihren Kenntnisstand, zum Beispiel über:

- ▶ Was benötigt eine Pflanze, um gut zu wachsen und Früchte zu tragen?
- ▶ Welche Teile einer Pflanze sind essbar?
- ▶ Wie verändert sich die Pflanze von der Saat bis zur Ernte?
- ▶ Wie verarbeite ich die selbsterzeugten Lebensmittel?

Die Kinder erfahren, wieviel Arbeit aufgebracht werden muss, um (Nutz-)Pflanzen zu ziehen und um anschließend deren Früchte ernten zu können. Dies kann die **Wertschätzung** von Lebensmitteln fördern. Diese und viele weitere Fragen bieten Anlässe, mit den Kindern ins Gespräch oder ins Handeln zu kommen. Auch kleinere Aktionen, wie das Aussäen von Kresse oder Kräutern können Lernerfahrungen schaffen. Es muss kein Hochbeet oder Gemüseacker sein. Finden Sie einen stimmigen Weg für sich, Ihre Kinder und Ihre Kindertagespflegestelle.



Der immerwährende Landwirtschaftskalender des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg zeigt die Vielfalt der Landwirtschaft auf. Dabei stellt er ausgewählte Aspekte kindgerecht und im Jahreslauf dar. Der Anbau und die Ernte von Nutzpflanzen, deren Vermarktung und die Tierhaltung werden fokussiert. Zur Unterstützung gibt es pädagogische Begleithefte für jeden Monat. Abrufbar ist der Kalender hier:

[mlr-bw.de/landwirtschaftskalender](http://mlr-bw.de/landwirtschaftskalender)





Was können Sie in der Umgebung Ihrer Kindertagespflegestelle mit den Kindern erleben? **Spaziergänge** laden zum Entdecken ein. Welche **Kooperationsmöglichkeiten** kommen in Frage, um die Lernmöglichkeiten rund um Naturerlebnisse zu erweitern? Vielleicht findet sich in der Nähe ein Bauernhof, ein Obst- und Gartenbauverein oder Sie haben die Möglichkeit mit den Kindern Imker und Imkerinnen oder Jäger und Jägerinnen zu besuchen.

Stellen Sie sich die Fragen: „Womit kenne ich mich aus und was kann ich gut umsetzen?“; „Habe ich die Zeit und Energie, mich in ein (neues) Thema einzulesen?“. Genau wie beim pädagogischen Kochen ist es wichtig, dass Sie mit den Kindern gemeinsam in Ruhe diese Lernmöglichkeiten umsetzen können, um dies zu einer gewinnbringenden Tätigkeit für alle werden zu lassen.

## Nachspielen von Alltagssituationen

Die Kinderküche oder der Kaufmannsladen bieten Möglichkeiten, Alltagshandlungen nachzuspielen. Kinder können so in **unterschiedliche Rollen** schlüpfen und die ausgewählten **Alltagshandlungen** kindgerecht üben. Dies kann Kinder in der Entfaltung ihrer Persönlichkeit unterstützen. Zudem können sich Kinder kreativ in die Rollen einfühlen und nach und nach andere Perspektiven einnehmen. So bekommen sie die Möglichkeit, erste Erfahrungen im Bereich des **Reflexionsvermögens** und der **Empathie** zu sammeln. Wollen Sie mit den Kindern Lebensmittel zubereiten, dann kann dies auch in der Kinderküche vorab besprochen und geübt werden. Auch über unechte Lebensmittel und gespielte Einkaufssituationen kann Ernährungsbildung erfolgen.



Sie können in der Kommunikation auf Begriffe oder Redewendungen zurückgreifen, die auch in der eigentlichen Handlung in der Öffentlichkeit benutzt werden. So werden die Kinder spielerisch auf diese Situation vorbereitet und Sie fördern ganz nebenbei die **Sprachentwicklung** der Kinder und „spielen“ verschiedene soziale Rollen (siehe auch Gutknecht, Kramer & Daldrop, 2017, S. 20).

Die Kinder erleben dabei auch (erste) Erfahrungen aus den Bereichen Finanzen, Geld und **Mathematik**. Meist wird heute in größeren Supermärkten eingekauft. Der typische Kinderkaufmannsladen ist eher angelehnt an einen kleineren Laden mit persönlicher Bedienung. Diese sind in der heutigen Einkaufswelt seltener zu finden. Aber es gibt weiterhin Situationen an verschiedenen Einkaufsorten, in denen man persönlich bedient wird. Beispielsweise an der Wurst- oder Käsetheke einer größeren Einkaufsstätte oder auf dem Wochenmarkt. Sprechen Sie mit den Kindern darüber, welche Situationen sie beim Einkaufen bereits kennen.

Wo finden Sie weitere Situationen im Spiel der Kinder, anhand derer Ernährungsbildung in den Betreuungsalltag einfließen kann? Notieren Sie diese gerne:

- Tee-Party




---



---



---

## Mit allen Sinnen erforschen und erleben

Lebensmittel können auch außerhalb einer Mahlzeit gemeinsam erlebt werden. Wie kann dies passieren? Die Abgrenzung zwischen „mit Essen spielen“ und „Lebensmittel oder Speisen erforschen“ ist nicht eindeutig. Hilfreich ist die Kommunikation darüber und dabei. Auch eine eventuelle Weiterverarbeitung der Lebensmittel ist ein interessanter Aspekt.

Können Lebensmittel mit den eigenen Sinnen erkannt oder unterschieden werden? Finden Sie gemeinsam mit den Kindern Formulierungen zur Beschreibung von **Sinneserfahrungen**. Lassen Sie ruhig auch Wörter zu, die so nicht existieren, bei denen die Kinder aber das Gefühl haben, ihre Sinneserfahrung gut abbilden zu können. So fördern Sie ganz nebenbei die Sprache und **Sprachentwicklung** der Kinder, ebenso wie deren **Kreativität**. Dabei werden Kinder dafür sensibilisiert, das eigene Empfinden zu erkennen und lernen dieses zu äußern. Thematisieren Sie, was es heißt, etwas neutral zu beschreiben oder zu bewerten.



Lebensmittel können wie folgt mit allen Sinnen erforscht werden:

- ▶ **Hören:** Wie klingt es, in einen Apfel zu beißen? Wie klingt es, wenn eine rohe Karotte zerbrochen wird? Es geht hier nicht unbedingt um die Begründung, warum etwas wie klingt. Vielmehr geht es um das Erleben und darüber sprechen. Eine frische, rohe Karotte klingt beim Zerbrechen anders als eine überlagerte Karotte.
- ▶ **Sehen:** Je nach Alter und Entwicklungsstand können Sie anhand verschiedener Lebensmittel unterschiedliche Farben besprechen. Auch, dass die Lebensmittel beispielsweise an manchen Stellen schrumpelig sind oder braune Stellen haben, aber dennoch essbar sind, sollte zur Sprache kommen. Hier kann wieder das Thema Lebensmittelverschwendung aufgegriffen werden und Sie können zum Beispiel aus älteren Äpfeln gemeinsam Apfelmus o.Ä. herstellen.
- ▶ **Riechen:** Wie oder wonach riechen Lebensmittel? Riechen alle Lebensmittel gleich oder riechen rohe Lebensmittel anders als gegarte Lebensmittel? Riechen frische Kräuter anders als getrocknete Kräuter? Gibt es Gerüche, die mit Emotionen oder Festen in Verbindung stehen? Ist dies für jeden gleich oder verbindet jeder etwas Anderes mit den Gerüchen?
- ▶ **Fühlen:** Jedes Lebensmittel fühlt sich anders an: mal eher kühl und mal eher warm, mal pelzig und mal glatt, mal eher fest oder weich. Entdecken Sie hier gemeinsam mit den Kindern die Vielfalt, auch in Bezug auf Veränderungen während der Reifung der Lebensmittel. Fühlt sich ein frisch gekaufter Apfel anders an, als ein Apfel der schon länger zu Hause liegt?
- ▶ **Schmecken:** Was schmeckt wie und welche Begriffe gibt es dafür? Schmeckt ein Lebensmittel eher sauer, süß oder bitter? Schmecken unterschiedlich farbige Paprika anders? Wer isst was gern, ungern oder gar nicht?



## Fazit

Geben Sie den Kindern die Möglichkeit, sich spielerisch mit Essen und Trinken in verschiedenen Alltagssituationen auseinanderzusetzen. Die Kinder bilden sich sozusagen selbst durch Entdeckung und Benennung ihrer Interessen, Empfindungen und Fragen. Zum Alltagsgeschehen gehören auch die **dazugehörigen Haushaltstätigkeiten** rund um die gemeinsame Zubereitung. Wie wird die Spülmaschine ein- und ausgeräumt? Wie wird abgewaschen oder abgetrocknet? Wann wird der Esstisch und wann werden die Arbeitsflächen abgewischt?

Welche Alltagssituationen fallen Ihnen noch ein, in denen Ernährungsbildung in Ihrer Kindertagespflegestelle stattfindet? Notieren Sie diese gerne.



---

---

---

### Literatur:

- ▶ Gutknecht D., Kramer M., Daldrop K. (2017): Kinder bis drei Jahre in Krippe und Kita, Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau



---

# 3 Ausgewogene und kindgerechte Verpflegung gestalten

---



Ein ausgewogenes Ernährungsverhalten im Erwachsenenalter ist leichter umzusetzen, wenn dies bereits in jungen Jahren kennengelernt wurde. Hier bietet die Kindertagespflege einen sehr guten **Lern- und Erfahrungsraum**.



Das Netzwerk Gesund ins Leben beschreibt in seinen Handlungsempfehlungen „Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter“ die Eckdaten einer ausgewogenen Ernährungsweise. Zielgruppe der Handlungsempfehlungen sind Multiplikatoren wie zum Beispiel Kinderärzte und Kinderärztinnen. Aber auch für Sie als Kindertagespflegeperson sind die Empfehlungen nutzbar. Unter <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/handlungsempfehlungen/> stehen die gesamten Handlungsempfehlungen kostenfrei zum Download zur Verfügung.

## Pflanzenbetonte Lebensmittelauswahl

Was aber genau ist eine ausgewogene Ernährung? Welche **Lebensmittel** werden benötigt? Antwort geben die Empfehlungen des Netzwerk Gesund ins Leben.

Zusammengefasst wird empfohlen:

- ▶ reichlich pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und (Vollkorn-) Getreideprodukte
- ▶ tierische Lebensmittel hingegen sind mäßig einzusetzen
- ▶ Zucker, Süßigkeiten, (Jod)Salz, Fett mit hohem Anteil gesättigter Fettsäuren sowie Snackprodukte sparsam verwenden
- ▶ kleine, sehr harte Lebensmittel wie Nüsse und Mandeln im Ganzen oder in Stücken und andere harte Lebensmittelstücke (zum Beispiel rohes Wurzelgemüse) in Erdnussgröße sind schwierig zu kauen und sollten wegen der Verschluckungsgefahr für Kleinkinder nicht zugänglich sein
- ▶ weichere Lebensmittel (zum Beispiel Beeren oder Trauben) können unter Umständen zerkleinert angeboten werden
- ▶ rohe tierische Lebensmittel (zum Beispiel rohes oder nicht durchgebratenes Fleisch, Rohwurst, roher Fisch, Rohmilch, rohe Eier und daraus hergestellte, nicht ausreichend erhitzte Lebensmittel) sind für Kleinkinder nicht geeignet
- ▶ speziell an Kinder gerichtete Produkte sind nicht notwendig

**TIPP**

Richten Sie Ihr Verpflegungsangebot pflanzenbetont aus und bevorzugen Sie saisonale und regionale Produkte. So wird Ihr Verpflegungsangebot nachhaltiger. Zur Planung des Betreuungsalltags kann es hilfreich sein, einen Essensplan für die Woche zu gestalten. Diesen können Sie auch in Form von Bildern den Kindern zur Verfügung stellen. Kennen auch die Eltern den Plan, dann können sie den eigenen Familienessensplan darauf abstimmen. Ihre Grundhaltung zum Themenfeld Essen und Trinken in Ihrem pädagogischen Konzept festzuhalten und auch (vorab) an die Eltern zu kommunizieren, kann zudem sehr hilfreich sein.

**6**

Der Bundesverband für Kindertagespflege e.V. hat auf seiner Homepage zu dem Themenfeld „Gesundheit und Ernährung“ FAQs und Materialien zusammengestellt:

- Praktische Umsetzungsideen für die Verpflegung Ihrer Tageskinder von Wochenspeisepläne bis hin zu geeigneten Garverfahren : <https://www.bvktp.de/service-publikationen/publikationen/kuehlschrankkarten/>
- Wenn Sie selbst kochen hilft Ihnen die Leitlinie für eine gute Lebensmittelhygienepraxis in der Kindertagespflege: <https://www.bvktp.de/service-publikationen/publikationen/die-leitlinie-fuer-eine-gute-lebensmittelhygienepraxis/>
- Suchen Sie kurze Antworten auf häufig gestellte Fragen? <https://www.bvktp.de/themen/gesundheit-und-ernaehrung/ernaehrung/faqs-mahlzeitgestaltung-in-der-kindertagespflege/>

Wie kombiniere ich Lebensmittel zu einer ausgewogenen Mahlzeit? Wie komme ich zu einem abwechslungsreichen Wochenplan? Beim Bundeszentrum für Ernährung finden Sie Anregungen zur Zusammenstellung von Mahlzeiten. Die wichtigsten Kernaussagen sind dabei:

- ▶ Eine Hauptmahlzeit besteht in der Regel aus Lebensmitteln aus überwiegend drei Lebensmittelgruppen. Dies können zum Beispiel Erbsen und Karotten (= Lebensmittelgruppe: Gemüse, Salat und Obst), Kartoffeln (= Lebensmittelgruppe: Brot, Getreide und Beilagen) und grätenfreier Fisch (= Lebensmittelgruppe: Fisch, Fleisch, Wurst, Eier) oder einem Produkt aus der Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte sein.
- ▶ Eine Zwischenmahlzeit besteht hauptsächlich aus Lebensmitteln aus zwei Lebensmittelgruppen zum Beispiel Erdbeeren (= Gemüse, Salat und Obst) und Joghurt (= Milch und Milchprodukte). Statt dem Milchprodukt kann auch ein Lebensmittel aus der Gruppe Brot, Getreide und Beilagen verzehrt werden.
- ▶ Für die Abmessung der Portionsgröße kann das Handmaß des Kindes als Richtwert verwendet werden.



Informationen zur Zusammensetzung von Mahlzeiten sowie die Zubereitung von Speisen finden Sie sowohl auf der Homepage des Bundeszentrum für Ernährung als auch auf dessen Youtube-Kanal. Auch bieten die Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung der Länder Fortbildungen zu vielen Themen rund um Essen und Trinken an. Die Kontaktdaten der Vernetzungsstellen finden Sie auf der Homepage vom NQZ (Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule – [www.nqz.de](http://www.nqz.de)).

Die Sektion Schleswig-Holstein der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. hat ebenfalls auf ihrer Homepage viele praxisnahe Umsetzungsideen und Rezepte veröffentlicht: <https://www.dge-sh.de/kindertagespflege.html>

Beim Bundeszentrum für Ernährung finden Sie Anregungen zur Zusammenstellung von Mahlzeiten: <https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/in-bestimmten-lebensphasen/kinder/>

## Auf individuelle Wünsche eingehen

Häufig spielen auch **individuelle Essenswünsche** eine Rolle. Manchmal wünschen Eltern für Ihre Kinder eine vegetarische oder auch vegane Ernährungsweise. Vielleicht gibt es in Ihrer Betreuungsgruppe auch Kinder mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -allergien. Hierzu finden sich in den Handlungsempfehlungen des Netzwerk Gesund ins Leben folgende Aussagen:

- ▶ „Eine ausgewogene vegetarische Ernährung mit Verzehr von Eiern und Milch/-produkten (ovo-lakto-vegetarisch) kann den Nährstoffbedarf des Kleinkindes decken. Insbesondere auf eine ausreichende Eisen- und Zinkzufuhr sollte geachtet werden. Eine vegane Ernährung ohne adäquate Supplementierung von Nährstoffen führt zu einem Nährstoffmangel und bei längerer Dauer zu Schädigungen der kindlichen Entwicklung. Entscheiden sich die Eltern entgegen den Empfehlungen für eine vegane Ernährung ihres Kindes, sollten Vitamin B12 und gegebenenfalls weitere Nährstoffe durch die Einnahme von Supplementen ergänzt werden. Die Versorgung mit kritischen Nährstoffen soll ärztlich überprüft und die Eltern sollen individuell beraten werden.“ (siehe auch S. 10 der aktualisierten Handlungsempfehlungen zur Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter vom Netzwerk Gesund ins Leben).
- ▶ Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien können ein Thema in Ihrer Betreuungseinrichtung sein: Auch hier bietet das Netzwerk Gesund ins Leben unterstützende Informationen. Wichtig ist demnach, dass Nahrungsmittel nicht auf Verdacht weggelassen werden. Eine gesicherte ärztliche Diagnose ist unabdingbar. Liegt diese vor, so sollte die Ernährung trotzdem ausgewogen und abwechslungsreich sein. Eine qualifizierte fachliche Ernährungsberatung ist hier wichtig. Arbeiten Sie in solchen Fällen am besten eng mit den Eltern zusammen.



Stillen kann, wenn Mutter und Kind es möchten, auch im Kleinkindalter fortgeführt werden, so das Netzwerk Gesund ins Leben. Der Bundesverband für Kindertagespflege e.V. gibt in seiner Leitlinie für eine gute Lebensmittelhygienepraxis in der Kindertagespflege Empfehlungen für den Umgang mit abgepumpter Muttermilch in der Kindertagespflegestelle heraus. Hier werden ebenso Empfehlungen für den Umgang mit Lebensmitteln gegeben. Informationen rund um die Themen Stillen, Beikost und auch Übergang zur Familienkost finden Sie auf der Homepage vom Netzwerk Gesund ins Leben: <https://www.gesund-ins-leben.de/>



Zertifizierte Ernährungsfachkräfte finden sich hier:

<https://www.dge.de/qualifizierung/koordinierungskreis/>

Dieser Service der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) unterstützt auch Verbraucherinnen und Verbraucher, die geeignete Beratungs- und Bildungsangebote für sich suchen.



Das Netzwerk Gesund ins Leben hat ein „Formular zum Umgang mit Nahrungsmittel-Allergien und -Unverträglichkeiten in der Kita“ ([Bestellnummer 0460 im BLE-Medienservice](#)) entwickelt, welches auch Sie sehr gut unterstützen kann um Allergien- und Unverträglichkeiten der Kinder festzuhalten.

## Rahmenbedingungen genussvoll gestalten

Neben der eigentlichen Auswahl der Lebensmittel helfen die **Rahmenbedingungen** dabei, eine genussvolle Mahlzeit zu gestalten:

- ▶ eine ruhige und ablenkungsfreie Atmosphäre schaffen, beispielsweise durch das Ausschalten von Bildschirmmedien während der Mahlzeiten
- ▶ gemeinsame Mahlzeiten im Betreuungsalltag ermöglichen
- ▶ die Kinder selbstständig essen lassen, sobald diese dazu in der Lage sind
- ▶ einen regelmäßigen Rhythmus aus Haupt- und Zwischenmahlzeiten (zum Beispiel 3 Hauptmahlzeiten und 2 kleinere Zwischenmahlzeiten täglich) finden
- ▶ ungesüßte Getränke in den essenfreien Zeiten und auch zu den Mahlzeiten zur Verfügung stellen



## Hunger und Sättigung lernen und verstehen

**Hunger und Sättigung**, beziehungsweise eher das Empfinden dafür will gelernt sein. Sie können die Kinder dabei unterstützen, indem Sie für ein ausgewogenes Angebot sorgen und die Kinder individuell entscheiden lassen, wie viel sie davon essen möchten. Um passende Portionsgrößen der Speisen zu erlernen, bietet es sich an, dass die Kinder zunächst eine kleinere Portion bekommen, um dann später nach Wunsch eine weitere Portion zu erhalten. Falls sie sich schon selber die Speisen auffüllen können, dann motivieren Sie die Kinder gern, sich erst eine kleinere Portion zu nehmen, mit der Option, danach eine weitere Portion zu erhalten. Langsames Essen und gutes Kauen sind nötig, um den Sättigungseffekt spüren und rechtzeitig mit dem Essen aufhören zu können.



## „Neue“ Lebensmittel probieren

Falls ein Kind mal nicht **probieren** oder essen möchte, dann ist es nicht hilfreich, mit Maßnahmen wie Tricks, Überzeugungsszenarien oder Ähnlichem zu arbeiten. Auch das Anbieten von Extraspeisen als Ersatz ist nicht notwendig, sondern eher kontraproduktiv. Für ein Kennenlernen/Stärken des Sättigungsgefühls ist es sinnvoll, wenn Essen nicht als Mittel zur Belohnung oder Bestrafung oder auch zum Trösten eingesetzt wird. Um das Probieren unbekannter Speisen für die Kinder zu erleichtern, darf kein Druck aufgebaut werden. Ermutigen Sie zum Probieren, ganz ohne Zwang, das schafft eine positive Essatmosphäre. Auch hier kommt Ihre Vorbildfunktion zum Tragen: Greifen Sie selbst zu und essen Sie mit Genuss – oft werden die Kinder dadurch animiert, ihnen unbekannte Lebensmittel zu probieren. Bieten Sie den Kindern diese noch unbekanntem Lebensmittel/ Speisen ruhig häufiger oder in unterschiedlicher Zubereitungsform an, dies erhöht die Akzeptanz durch die Kinder. Lassen Sie aber ein „Nein“ der Kinder zu und nehmen Sie die Ablehnung ernst. Versuchen Sie es – sofern keine Lebensmittelunverträglichkeit oder Allergie Grund für die Ablehnung ist – zu einem anderen Zeitpunkt nochmals.



Für das Wohlbefinden sowie die körperliche und geistige Entwicklung eines Kleinkindes ist eine gesundheitsfördernde Ernährung von großer Bedeutung. Dabei soll sie ausgewogen, lecker und abwechslungsreich sein. Außerdem soll sie einen nachhaltigen Lebensstil der Kinder fördern.

Mit der Aufgabe die Ihnen anvertrauten Kinder optimal zu betreuen und gleichzeitig eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Ernährung sicherzustellen, werden Sie vor viele Herausforderung gestellt. Das Projekt „IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) unterstützt Sie bei der Gestaltung eines geeigneten Verpflegungsangebotes. Neben Rezepten und Speiseplänen finden Sie dort wichtige Themen rund um die Verpflegung von Kindern sowie praktische Tipps zu deren Umsetzung in der Kindertagespflege.

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)



Verpflegung der Tageskinder und Ernährungsbildung im Betreuungsalltag gehen Hand in Hand.

## In aller Kürze

- Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und (Vollkorn-)Getreideprodukte haben Vorrang.
- Tierische Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fisch ergänzen den Speiseplan.
- Qualität ist wichtig: Lebensmittel möglichst frisch, wenig verarbeitet, saisonal und regional verwenden.
- Zucker, Süßigkeiten, Salz und Snackprodukte kommen nur sparsam zum Einsatz.



# 4 Weiterführende Informationen

## 4.1 Literaturhinweise

- ▶ Bläsius J. (2013): Übungen des praktischen Lebens für Kinder unter 3 Jahren; 2 Auflage; Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau
- ▶ Gutknecht D., Kramer M., Daldrop K. (2017): Kinder bis drei Jahre in Krippe und Kita, Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau
- ▶ Gutknecht D. & Kramer M. (2018): Mikrotransitionen in der Kinderkrippe Übergänge im Tagesablauf achtsam gestalten, Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau
- ▶ Kasten H. (2021): 0 – 3 Jahre Entwicklungspsychologische Grundlagen und frühpädagogische Schlussfolgerungen; 7 Auflage 2020 unveränderter Nachdruck 2021; Verlag an der Ruhr; Mülheim an der Ruhr
- ▶ Methfessel B., Höhn K., Miltner-Jürgensen B., Schneider K. (2021): Essen und Ernährungsbildung in der KiTa Entwicklung-Versorgung-Bildung; 2. Auflage; Verlag W. Kohlhammer; Stuttgart
- ▶ Mehr Informationen zur Entwicklung der Esskultur finden Sie zum Beispiel auf <https://www.familienhandbuch.de/gesundheit/ernaehrung-kindheit/esskulturundfamilialealltagskultur.php>.
- ▶ Höhn, Kariane: Raum-Gestaltung in der Kindertagespflege, 2013, Deutsches Jugendinstitut e.V., München

## 4.2 Hilfreiche Institutionen bei Fragen zur Ernährung für den Bereich Kindertagespflege

- ▶ Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) und [www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de)
  - Netzwerk Gesund ins Leben im BZfE: [www.gesund-ins-Leben.de](http://www.gesund-ins-Leben.de)
- ▶ Bundesverband für Kindertagespflege e.V.: [www.bvkt.de](http://www.bvkt.de)
  - Landesverbände der einzelnen Bundesländer
- ▶ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE): [www.dge.de](http://www.dge.de)
  - deren Sektionen und Vernetzungsstellen in einzelnen Bundesländern
- ▶ Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg (LErn BW): [www.landeszentrum-bw.de](http://www.landeszentrum-bw.de)
- ▶ Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ): [www.nqz.de](http://www.nqz.de)
- ▶ Vernetzungsstellen Kitaverpflegung der Länder: Kontaktdaten auf: [www.nqz.de/vernetzungsstellen/vernetzungsstellen-kitaverpflegung](http://www.nqz.de/vernetzungsstellen/vernetzungsstellen-kitaverpflegung)
- ▶ Verbraucherzentrale Bundesverband: [www.vzvbv.de](http://www.vzvbv.de)
  - Verbraucherzentralen der einzelnen Bundesländer



# Die Landesinitiative BeKi in Baden-Württemberg



Seit über 40 Jahren unterstützt die „Landesinitiative BeKi – Bewusste Kinderernährung“ pädagogische Fachkräfte in Kita und Schule, Kindertagespflegepersonen sowie Eltern rund um die Themen Kinderernährung und Ernährungsbildung vom 6. Lebensmonat bis zur 6. Schulklasse. Die Angebote sind kostenfrei. Im Auftrag des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz bieten freiberufliche Ernährungsfachkräfte, die BeKi-Referentinnen und BeKi-Referenten, individuelle Veranstaltungen in Baden-Württemberg und die persönliche Begleitung zum BeKi-Zertifikat für Kitas an. Unter [www.beki-bw.de](http://www.beki-bw.de) stehen zudem zahlreiche Bildungs- und Informationsmaterialien zum kostenfreien Download zur Verfügung.

Das Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg (LErn BW) ist organisatorisch und fachlich zuständig für die Umsetzung und Weiterentwicklung der Landesinitiative BeKi. Weitere Informationen unter: [www.landeszentrum-bw.de](http://www.landeszentrum-bw.de)

## Impressum

0575 / 2024

### Herausgeber

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsidentin:  
Dr. Margareta Büning-Fesel  
Deichmanns Aue 29  
53179 Bonn  
Telefon: 0228 / 68 45 – 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

und

Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und  
Verbraucherschutz Baden-Württemberg  
Kernerplatz 10  
70182 Stuttgart  
Telefon: 0711 126-0  
[www.mlr.baden-wuerttemberg.de](http://www.mlr.baden-wuerttemberg.de)  
[www.beki-bw.de](http://www.beki-bw.de)  
[poststelle@mlr.bwl.de](mailto:poststelle@mlr.bwl.de)

### Redaktion

Daniela Leder, LErn BW  
Dr. Henrike Schönau, BLE  
Ruth Rösch, Düsseldorf

### Text

Daniela Leder, LErn BW  
Dr. Henrike Schönau, BLE  
Sigrid Fellmeth, Mannheim (Unterkapitel: Kindliche  
Ess-Typen: „Picky Eater“ oder Feinschmecker?)

### Grafik

Arnout van Son, Alfter

### Illustrationen

Nele Palmtag, Hamburg

ISBN: 978-3-8308-1430-6

1. Auflage, BLE, 2024

### Nutzungsbedingungen

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 Autoren, der Illustratorin 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>.

### Haftungsausschluss für Links

Für sämtliche Links in diesem Material gilt: Wir betonen, dass wir keinen Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte anderer Anbieter haben und uns deren Inhalt nicht zu eigen machen. Falls das Material auf Seiten verweist, deren Inhalt Anlass zur Beanstandung gibt, bittet die Redaktion um Mitteilung.



Das **Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)** steht für verlässliche Ernährungsinformationen. Wir unterstützen einen ressourcenschonenden und nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln entlang der gesamten Lebensmittelkette. Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen einen gesundheitsförderlichen und nachhaltigeren Lebensstil entwickeln können. Dazu führen wir die Fülle an Informationen zusammen, ordnen sie ein und stellen die Ergebnisse zielgruppengerecht bereit.

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)