„Wenn sich Kinder wohl und sicher fühlen, so sind sie grundsätzlich am Essen interessiert und bereit, Neues auszuprobieren.“ Herbert Renz Polster

educcare
Da will ich Kind sein.

Verpflegungssituationen in der Krippe achtsam und qualitätsvoll gestalten

Lena Slowak | educcare Kita LuKids

In allen educcare Kitas gilt seit 2018 das Verpflegungskonzept. Die Inhalte werden an Teamfortbildungen und Basisseminaren des Trägers an die Fachkräfte regelmäßig weitergetragen.

Mahlzeit ist Bildungszeit

Pädagogische Fachkräfte leisten einen wichtigen Beitrag zur Ernährungsbildung
Die Gestaltung der Mahlzeiten ist zu jeder Zeit auch mit einem Bildungsauftrag verbunden und nicht ausschließlich als Nahrungsaufnahme zu sehen.
Ernährungsbildung erfüllt vielfältige Aufgaben:

- vermittelt Gefühl
- ist Heimat
- bildet Kultur ab
- gibt Struktur
- sorgt für Entspannung
- schafft Miteinander
- vermittelt Werte
- ist Basis für unsere Gesundheit
- Ist Lernanlass
- Kinderschutz
- vermittelt Freude
- ist Entspannung

Reflexion der eigenen Essensbiographie

Unsere eigene Essbiografie prägt nachhaltig unsere professionelle Haltung. Die Auseinandersetzung mit unseren eigenen Glaubenssätzen ist besonders dann wichtig, wenn sie Auswirkungen auf unsere Erwartungen an die Verpflegungssituation in der Kita haben.

- „Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt!“
- „Iss auf, sonst gibt es morgen Regenwetter!“
- „Gerade und still sitzen am Tisch!“
- „Wir bleiben alle sitzen, bis jeder fertig ist!“

} Was machen diese Aussagen mit uns?

Wieso ist es wichtig, sich damit auseinander zu setzen?

Essenssituationen sind besonders anfällig für Grenzüberschreitungen (zum Aufessen oder Probieren zwingen, der Entzug von Essen als Strafe, Fixieren, Adultismus…). Daher ist der Austausch über biografische Erfahrungen, die Umkehr von Glaubenssätzen und die andauernde Reflektion der eigenen pädagogischen Haltung unabdingbar, um eine qualitätsvolle Gestaltung der Mahlzeiten zu sichern und den Kindern positive Erfahrungswerte für die eigene Essbiografie zu vermitteln.

Auseinandersetzung mit:

- den persönlichen positiven und negativen Erfahrungen rund um Mahlzeiten
- den eigenen Werten und Normen
- den Besonderheiten der eigenen Familie
- den eigenen Glaubenssätzen

} professionelle Haltung v.s. persönliche Meinung

Durch Reflektion können wir die Rahmenbedingungen so gestalten, dass Kinder eine positive Essbiografie schreiben können. Bsp.: „Ich darf selbstbestimmt auf meine Körpersignale hören und muss nicht aufessen, obwohl ich bereits satt bin.“

Tischkultur in der Kita

Achtsame Gestaltung – Grenzen wahren!

Die Angst vor Neuem (Neophobie) ist besonders ausgeprägt zwischen dem 2. und 6. Lebensjahr. Fachkräfte und auch Eltern sind authentische Vorbilder für Kinder. Durch wiederholtes Anbieten von Speisen wird die Akzeptanz von neuen Lebensmitteln erhöht. Essen sollte als ein vielfältiger Prozess sensorischer und sinnlicher Erfahrungen wahrgenommen werden können. Die Essenssituationen sollten angenehm und auch gesundheitsfördernd verlaufen. Das heißt **ohne Druck auf das Kind!:** Essen ist freiwillig und ein Genuss

- Jedes Kind entscheidet was und wie viel es essen möchte und wir vertrauen den Kindern, selbstständig auf ihre Körpersignale zu hören.
- Die Kinder werden an der Auswahl des Essens partizipativ beteiligt.
- Die Erwachsenen sind Vorbilder
- **Nein heißt Nein** und wird respektiert
- Verzicht auf jegliche Bewertung von Lebensmitteln und Essverhalten
  Stattdessen: **Responsive Begleitung** der verbalen und nonverbalen Signale des Kindes
  -- > Unterstützung der Wahrnehmung von Hunger- und Sättigungsgefühl

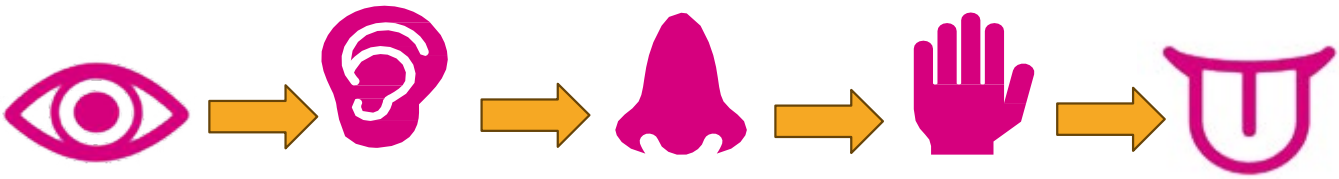
Tischkultur in der Kita

Die Esserfahrungen in den ersten Lebensjahren prägen die Kinder nachhaltig.
Mit der gemeinsamen Mahlzeit ist eine Sozialisations-, Erziehungs- und Bildungsaufgabe verbunden.

Das wichtigste pädagogische Ziel ist, den Kindern **Freude am Essen** zu vermitteln. Dabei ist Essen gleichzeitig das Gemeinsamste und das Individuellste. Mahlzeiten dienen dazu, Zugehörigkeit und Gemeinschaft zu schaffen und zu bewahren.

Die Aufgabe aller Erziehenden ist, Kinder an eine sinnvolle, vielfältige und gesundheits-förderliche Auswahl an Speisen heranzuführen. Sie unterstützen das Kind dabei, mit allen Sinnen zu entdecken, einen eigenen Geschmack zu entwickeln und Freude am Essen zu haben.

Mit allen Sinnen entdecken bedeutet: Dass ein Kind selbst entscheidet, wie lange es das Essen ansehen, hören, riechen, fühlen und schmecken möchte. Das Probieren beginnt schon mit dem Auge!



Durch Zulassen von „Selbsttätig-sein“ fördern Fachkräfte die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten, die Autonomie-entwicklung des Kindes sowie seine Selbstregulationsfähigkeit Frühe Erfahrungen, nicht nur mit unterschiedlichen Geschmäckern, sondern auch mit Texturen, sind förderlich für die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens.

Struktur und Sicherheit durch Skripte

Eine gemeinsame Esskultur entwickeln und die gemeinsame Haltung im Team:

- Das Kind is(s)t selbstbestimmt
- Das Kind is(s)t selbstständig
- Das Kind partizipiert
- Die Fachkraft ist Vorbild
- Das Kind darf bedürfnisorientiert und entwicklungsangemessen Erfahrungen sammeln
- Rituale für Sicherheit und Orientierung
- Gespräche bei den Mahlzeiten sind erwünscht
- Vorbereitete Umgebung

Zur vorbereiteten Umgebung gehört die Klarheit über:

- Alle notwendigen Utensilien (sind in greifbarer Nähe)
- Wer hat wo seinen Platz?
- Wer übernimmt welche Aufgaben?
- Sagen wir einen gemeinsamen Tischspruch auf?
- Wo braucht wer noch Unterstützung?
- Was passiert nach dem Essen?

Eine Kita schreibt in der Art und Weise wie sie die Mahlzeiten gestaltet, die individuellen Essgeschichten jedes Kindes weiter, mit Speisen, Sitten, Kulturtechniken und erlebten Tischgemeinschaften. Dies geschieht bewusst und unbewusst. Die Mahlzeiten Gestaltung muss stetig reflektiert werden. Die Fachkräfte müssen sich daher immer wieder in die Perspektive der Kinder versetzen und nachvollziehen, welch immense Entwicklungs- und Anpassungsleistung vor allem junge Kinder und Kinder aus anderen Kulturen beim Essen in der Kita bringen.

Aus der Praxis

1. Ich darf mir selbst Wasser eingießen. – Entscheidung über Mengen liegt beim Kind.
2. Ich darf mithelfen. – Das Kind kann die Objekte beobachten und sein Wissen erweitern.
3. Ich kann abräumen, wenn ich fertig bin. – Es kann die eigenen Körpersignale bewusst wahrnehmen und danach handeln.

4. Sehen, was es gibt – Schüsseln aus Glas ermöglichen Transparenz.
5. Mithelfen bei der Zubereitung – Das Kind kann selbstbestimmt sein und Lernprozesse anstoßen
6. Tasten, hören, sehen schmecken – Das Kind darf mit allen Sinnen entdecken.

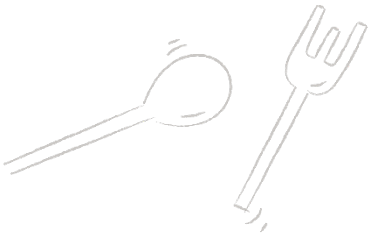
7. Der Teller gehört dem Kind! Möchte ein Kind etwas probieren, kann es eine kleine Portion in ein Probierschälchen füllen.
8. Vorbereitete Umgebung – Waschlappen am Tisch zum ersten Säubern von Händen und Mund.
9. Ist da noch Soße am Mund? – Spiegel in der Nähe des Tisches.
10. Füße auf dem Boden! – Kindgerechte Hocker und Stühle sorgen für einen stabilen Sitz am Tisch.

educcare
Da will ich Kind sein.

Unsere Esskultur

Unsere Esskultur beinhaltet eine ganzheitliche Bildung.

Das Kind is(s)t selbstbestimmt. Es entscheidet selbst, was, wann, wie viel, wie lange, mit wem und wie es isst.



Das Kind is(s)t selbstständig. Es hat entwicklungsentsprechend die Möglichkeit, alleine seinen Platz zu decken, sich alleine zu schöpfen und alleine zu essen.

Das Kind partizipiert. Es hat die Möglichkeit, an der Vorbereitung der Mahlzeiten, bei der Zubereitung von Speisen und bei der Erstellung des Speiseplans mitzuwirken.

Die Fachkraft ist Vorbild. Sie wendet sich dem Kind individuell zu, ist wertschätzend und authentisch. Sie begleitet und unterstützt das Kind entwicklungsangemessen. Die Fachkraft hat bei der Begleitung der Mahlzeiten eine Schlüsselrolle inne.

Die Fachkraft traut dem Kind zu, bedürfnisorientiert und entwicklungsangemessen seine eigenen Erfahrungen zu sammeln.

Rituale geben den Kindern Sicherheit und Orientierung. Eine ruhige und angenehme Atmosphäre und vielfältige, ansprechend präsentierte Lebensmittel fördern den Genuss und die Freude am Essen.

Gespräche bei den Mahlzeiten sind ausdrücklich erwünscht. Die Fachkraft unterstützt und begleitet das soziale Miteinander der Gruppe.

Mahlzeiten finden in einer vorbereiteten Umgebung statt, alle Utensilien sind in ausreichender Anzahl vorhanden.