

vernetzen + stärken + professionalisieren

IKS
Sachsen

Genusszeit Essen und Trinken

 **DER PARITÄTISCHE**
SACHSEN
Informations- und Koordinierungsstelle
Kindertagespflege in Sachsen



Gesunde Ernährung von Kindern unter drei Jahren
in der Kindertagespflege

Ein praktisches Arbeitsbuch

STAATSMINISTERIUM
FÜR KULTUS

 Freistaat
SACHSEN

vernetzen + stärken + professionalisieren

IKS
Sachsen

 **DER PARITÄTISCHE**
SACHSEN
Informations- und Koordinierungsstelle
Kindertagespflege in Sachsen

Impressum

Herausgeber:

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen e.V.
Informations- und Koordinierungsstelle Kindertagespflege in Sachsen
Stiftstraße 11, 08056 Zwickau
Telefon 0375 883 780 01
info@iks-sachsen.de, www.iks-sachsen.de

V.i.S.d.P.

Michael Richter, Landesgeschäftsführer Paritätischer Sachsen

Text:

Ulrike Czech, Franziska Friedrich, Simone Kühnert, Steffi Wolf

Lektorat: Marcus Lange

Satz & Layout: grafik.Design Franziska Günther

Druck: Löbnitz Druck

Stand: Dezember 2019

Bild Frontseite: Shutterstock



Genusszeit Essen und Trinken

Gesunde Ernährung von Kindern
unter drei Jahren in der Kindertagespflege

Ein praktisches Arbeitsbuch

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

Essen und Trinken ist für uns Menschen nicht nur ein elementares Grundbedürfnis. Es ist zentral für die Gesundheit, es ist Beziehungsgestaltung, Kultur und Bildung.

Kinder unter drei Jahren erleben mit der Eingewöhnung in die Kindertagesbetreuung häufig die ersten Zeiten außerhalb der Familie. Gerade Essen- und Schlafphasen sind besonders sensibel. Sie finden in einer ungewohnten Umgebung statt, mit einer neuen Bezugsperson und werden anders gestaltet. Die Ausgestaltung einer gesunden Ernährung ist somit in der frühkindlichen Betreuung ein zentrales pädagogisches Anliegen und folgerichtig wesentlicher Bestandteil des Sächsischen Bildungsplans.

Kindertagespflegeeltern können, anders als die meisten Kitas, individuell entscheiden, wie sie die Verpflegung gestalten möchten. Ob sie also selbst kochen oder einen externen Cateringdienst nutzen. Etwa die Hälfte der Kindertagespflegepersonen in Sachsen nutzt mittlerweile einen solchen Cateringdienst für das Mittagessen. Dies liegt nicht nur am Arbeitsaufwand und der zusätzlichen hohen Verantwortung, sondern auch an Fragen der Wirtschaftlichkeit und – ärgerlicherweise – der besonderen Besteuerung.

Neben dem pädagogischen Auftrag sehen sich Kindertagespflegepersonen mit einer wachsenden Zahl von Kindern konfrontiert, die auf Grund von Allergien, Unverträglichkeiten oder weiteren besonderen Bedarfen einer individuellen Ernährung bedürfen.

Die IKS bietet bereits seit vielen Jahren praktische Fortbildungen zu diesem Themenfeld an. Im Ergebnis stellen wir Ihnen eine Broschüre zur Verfügung, welche die Vielschichtigkeit und den Reichtum von Essen und Trinken im pädagogischen Alltag mit den Kleinsten beleuchtet.



Damit aus Kindern gesunde Erwachsene werden, die respektvoll mit sich, mit ihren Mitmenschen und mit unseren natürlichen Ressourcen umgehen können, bedarf es erwachsener Vorbilder, die sie achtsam und einfühlsam auf diesem Weg begleiten.

Es grüßt Sie herzlich

Michael Richter
Landesgeschäftsführer des Paritätischen Sachsen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie halten ein praktisches Arbeitsbuch für die Gestaltung und Reflexion von Essen und Trinken für Kinder unter drei Jahren in den Händen. Wir knüpfen mit dieser Broschüre an unser Arbeitsbuch „Miteinander leben. Wie Beteiligung von Kindern zwischen null und drei Jahren gelingen kann“ an und vertiefen den Schlüsselprozess „Genusszeit Essen und Trinken“.

Essen und Trinken gehören zu den grundlegenden Bedürfnissen. Als Genusszeit sind sie eng verknüpft mit alltagsnaher Bildung. Der Umgang mit Lebensmitteln birgt im alltäglichen Miteinander ein großes Lernpotenzial.

Die Genusszeit Essen und Trinken greifen wir beispielhaft für die Kindertagespflege auf. Die pädagogische Bedeutung ist gleichermaßen in der familiären und außerfamiliären Begleitung von Kindern relevant.

Unter Eltern verstehen wir in diesem Zusammenhang andere primäre Bezugs- und Betreuungspersonen des Kindes. Wir laden Sie ein, sich bewusst mit den Grundbedürfnissen Essen und Trinken im sozialen Miteinander auseinanderzusetzen. Dabei ist es nicht entscheidend, ob Sie Mahlzeiten für die Kinder selbst zubereiten oder ein Catering nutzen. Essen und Trinken können vielfältig in den Alltag integriert werden. Das Mittagessen bildet nur eine unter zahlreichen Möglichkeiten. Frühstück, Obstmahlzeit, Vesper und Snacks fungieren ebenso als Bildungs- und Genusszeit.

Das Arbeitsbuch ist in zwei Teile untergliedert: Der erste verdeutlicht die Bedeutung von Essen und Trinken aus pädagogischer Sicht. Insbesondere wird dabei auf die verschiedenen Bildungsaspekte und die Gestaltung eines entsprechenden alltagsnahen Lernumfeldes eingegangen. Weiterhin möchte der Abschnitt Erwachsene anregen, ihre Rolle während der Essenzeit zu reflektieren, um ein achtsames und respektvolles Miteinander mit den Kindern zu gestalten. Das Kapitel bietet praktische Tipps für die Umsetzung von Partizipation während der Genusszeit und Anregungen für die Ausgestaltung der pädagogischen Konzeption.

Der zweite Teil des Arbeitsbuches entstand in Zusammenarbeit mit Steffi Wolf, einer ehemaligen Kindertagespflegeperson und Fortbildnerin. Sie stellt ihr Ernährungskonzept vor, liefert Erfahrungsberichte, Praxistipps und Beispiele, wie Kinder im Umgang mit Lebensmitteln einbezogen werden können.

Es grüßt Sie herzlich das Team der IKS.

Simone Kühnert
Projektleiterin | Informations- und Koordinierungsstelle Kindertagespflege



Erster Abschnitt: Essen und Trinken – lebensechte Bildungsgelegenheiten

Kultur trifft Biologie	08
Wie viel Bildung steckt im Essen und Trinken?	10
Der Erwachsene ist Begleiter	15
Anlass zur Partizipation	18
Die Genusszeit in der pädagogischen Konzeption	21
Die Theorie praktisch umgesetzt – Die Tomate	24

Zweiter Abschnitt: Ein Blick in die Praxis

Eine Ernährungskonzeption ohne Milch, Zucker und Weizen	28
Gelebte Praxis	32

Quellenverzeichnis	38
---------------------------------	----

Zum Weiterlesen	39
------------------------------	----

Essen und Trinken – lebenssechte Bildungsgelegenheiten

Nahrungsaufnahme ist wesentlich mehr als reine Bedürfnisbefriedigung.

Essen und Trinken sind lebenssechte Bildungsgelegenheiten und damit ein bedeutender Schatz in der täglichen Betreuung. In diesem ersten Teil der Broschüre nähern wir uns dem Thema Essen und Trinken aus pädagogischer Sicht und stellen eine Verknüpfung zum Sächsischen Bildungsplan inklusive der sechs Bildungsbereiche her. Hervorheben werden wir in diesem Zusammenhang sowohl die Rolle und Haltung des Erwachsenen, Partizipationsmöglichkeiten, welche Essen- und Trinksituationen bieten als auch die inhaltliche Ausgestaltung der pädagogischen Konzeption zum Thema Verpflegung.

Die Unterstützung einer gesunden Entwicklung der Kinder bildet die Grundlage und Hauptaufgabe in der Kindertagesbetreuung und bezieht sich nicht nur auf gesundes Essen und Trinken und die Vorbeugung von Krankheiten. Pädagogisch tätige Personen schaffen entwicklungsfördernde Rahmenbedingungen, indem sie unter anderem angemessene Herausforderungen für das Kind schaffen, stabile sowie emotionale Bindungen aufbauen, die es dem Kind ermöglichen seine Umwelt zu erforschen und indem sie sprachliche Kompetenzen fördern. In diesem Arbeitsbuch werden wir uns auf einen Aspekt gesunder Entwicklung konzentrieren: auf Situationen des Essens und Trinkens.

Grundlage für das pädagogische Handeln bildet dabei das Sächsische Gesetz zur Förderung von Kindern in Tageseinrichtungen (SächsKitaG) und damit verbunden der Sächsische Bildungsplan – ein Leitfaden für pädagogische Fachkräfte in Krippen, Kindergärten und Horten sowie für Kindertagespflege (SBP). Er stellt einen Leitfaden für die Umsetzung des Bildungs-, Erziehungs- und Betreuungsauftrages dar und unterscheidet sechs Bildungsbereiche. Die Essenssituation findet Anknüpfungspunkte zu jedem dieser Bildungsbereiche. Pädagogisch tätige Personen haben die gesetzliche Pflicht, eine gesunde Entwicklung und damit gesundes Essen und Trinken zu ermöglichen.

Kindertagespflegepersonen können eigenständig entscheiden, ob sie selbst kochen möchten oder einen Cateringservice nutzen. Diese Wahlmöglichkeit sowie das alltagsnahe und individuelle Profil der Kindertagespflege eröffnet einen hervorragenden Spielraum, in welchem alltägliche Prozesse wie Essen und Trinken als Bindungs- und lebenssechte Bildungsgelegenheiten in besonderer Weise ausgestaltet werden können.

Kultur trifft Biologie

Durst und Hunger sind elementare, menschliche Bedürfnisse, die ausnahmslos berechtigt sind. Kulturelle Erwartungen und Regeln prägen die gemeinsame Mahlzeit. Erwachsene haben oft „klare Vorstellungen davon, wie sich (...) Kinder in der Tischgemeinschaft zu verhalten haben. Der Auftrag (...) ist meist deutlich: Kinder sollen lernen, sich normgerecht den kulturellen Erwartungen einer europäischen Tischgesellschaft anzupassen.“⁽¹⁾

Von kleinen Kindern wird häufig erwartet, dass auch sie das Essen am Tisch als gemeinsame Zeit und „den Esstisch als Ort der Kommunikation erleben, schätzen und genießen.“⁽²⁾

Kleinstkinder betrachten Essen und Trinken nicht vor dem Hintergrund kultureller oder sozialer Komponenten (ausgenommen sind hier Stillsituationen). Für sie ist die Mahlzeit primär das Befriedigen ihrer grundlegenden menschlichen Bedürfnisse (Hunger, Durst) und beinhaltet das Entdecken und Begreifen von Essen und Trinken mit allen Sinnen. (Kleinst-)Kinder handeln demnach gänzlich im Sinne einer biologischen Perspektive. Den Anforderungen der Erwachsenen, die Ebene zu wechseln, können sie aus entwicklungspsychologischer und kognitiver Sicht nicht gerecht werden. Der bereits gefüllte Teller vor ihnen würde sie beispielsweise vor eine nahezu unlösbare Herausforderung stellen, wenn der Erwachsene einfordert, auf einen anderen zu warten, um die Mahlzeit gemeinsam zu beginnen. Ihr Körper signalisiert ihnen Hunger und/oder Durst, sie wollen instinktiv diesem grundlegenden Bedürfnis nachgehen und es befriedigen. Nur unter größtmöglicher Anstrengung gelingt es ihnen eventuell die Aufgabe des Wartens annähernd zu erfüllen. Die Genusszeit Essen wird unter dieser Prämisse schnell zu einer Stresszeit⁽³⁾ – nicht nur für das Kind, sondern für alle Beteiligten.

Genussvolles und harmonisches Essen und Trinken in einer (Tisch-)Gemeinschaft ist mit Kleinstkindern trotz dieser ungleichen Ansprüche natürlich nicht ausgeschlossen – im Gegenteil!

Für Kinder ist die Präsenz des Erwachsenen während der Essen- und Trinksituationen von zentraler Bedeutung, da sie intime Momente bilden und eine Situation des In-Beziehung-Tretens darstellen. Es liegt in der Verantwortung des Erwachsenen, wie er diese Momente gestaltet und einen Rahmen kreiert, in welchem der Grundstein für das Wie der sozialen Beziehung gelegt wird. Gelingt es dem Erwachsenen, achtsam und respektvoll auf die Kinder während der Mahlzeiten einzugehen, erfahren sie Vertrauen, weil ihre Urbedürfnisse nach Sättigung und Exploration gestillt werden und gleichzeitig ihre persönliche Integrität gewahrt wird.

(1) Hoch 2015: 6

(2) Ebd.

(3) vgl. Haug-Schnabel und Bensele 2008: 41 zitiert nach Hoch 2015

Die Kinder erlernen kulturelle Werte und die Bedeutung des gemeinsamen Essens in einer Tischgemeinschaft über das In-Beziehung-Treten und durch das liebevolle Vorleben des Erwachsenen.

Gelingt es dem Erwachsenen nicht, diese Haltung einzunehmen, wird die Mahlzeit als Druckmittel oder Teil eines Machtkampfes umfunktioniert. Essen und Trinken verfehlen gänzlich ihre Absicht: Statt das Kind zu nähren und zu sättigen, schlägt es ihm sprichwörtlich auf den Magen. Kinder lernen unter diesen Bedingungen nicht die gewünschten Handlungsweisen (Tischsitten, Normen, Werte). Sie erleben Essen und Trinken negativ oder nehmen eine vollständig ablehnende Haltung ein.

Kultur ist ein Orientierungsbegriff, der durch gemeinsame Werte, Rituale, gemeinsames Wissen u.v.m. entsteht. Kultur ist veränderlich und dynamisch und bezieht sich immer auf eine bestimmte soziale Gruppe. Jeder Mensch gehört zu einer Vielzahl solcher Gruppen (Familie, Freunde, Nachbarschaft, Betreuungssettings, Gruppen im Arbeitskontext etc.) und verhält sich unterschiedlich je nach Kultur dieser Gruppe.

In diesem Arbeitsbuch sprechen wir im Zusammenhang mit dem Begriff „Kultur“ nicht von einer „Nationalkultur“, sondern beziehen dies immer auf die jeweilige Gruppe mit ihrem Normen- und Wertesystem. Wir sprechen also von einer Familienkultur oder der Kultur der Betreuungsgruppe.

Gerade in Bezug auf Essen können stereotype Vorstellungen dazu führen, dass Familien gebeten werden, landestypische Speisen mitzubringen oder vermeintliche Nationalgerichte werden gemeinsam zubereitet. In diesen Fällen wird eine bestimmte Vorstellung von Nationalkultur unterstellt. Hervorgehoben werden damit lediglich Unterschiede und Abweichungen vom scheinbar „Normalen“. Verbindender ist die Einladung: Jeder bringt sein Lieblingsessen mit oder wir bereiten gemeinsam Lieblings Speisen zu. ⁽⁴⁾



Lernen und Spielen gehören zusammen. Kinder eignen sich Welt und Kultur auf spielerische Art und Weise an. ⁽⁵⁾
Welches Bildungspotenzial Essen und Trinken enthalten, wird im anschließenden Kapitel genauer betrachtet.

⁽⁴⁾ vgl. Institut für den Situationsansatz/Fachstelle Kinderwelten 2018: 44f.

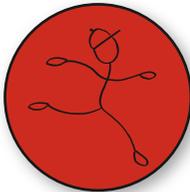
⁽⁵⁾ vgl. Sächsisches Staatsministerium für Kultus 2011: 24f.

Wie viel Bildung steckt im Essen und Trinken?

Essen und Trinken werden unter dem Begriff der „Ernährung“ im Bereich der somatischen Bildung im Sächsischen Bildungsplan eingeordnet. Dieser Bereich beinhaltet Bildungsaspekte, welche den Körper, die Bewegung sowie die Gesundheit betreffen.

Da die Bildungsbereiche keine voneinander losgelösten Bereiche sind, die einzeln oder nacheinander bedient werden, kann Essen und Trinken nicht nur aus der Perspektive der somatischen Bildung betrachtet werden. Im Bildungsprozess sind stets alle Bereiche wechselseitig miteinander verbunden und gehen fließend ineinander über. ⁽⁶⁾

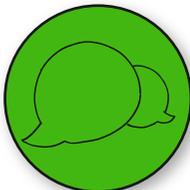
Die sechs Bildungsbereiche kurz erklärt:



Somatische Bildung: Alle Bildungsaspekte, die den Körper, die Bewegung und die Gesundheit betreffen, fallen in diesen Bildungsbereich. Es ist die körperliche Erfahrung verbunden mit Emotionen und kultureller Praxis, über die es der Mensch schafft, sich die Welt anzueignen und so eine Welterfahrung als auch eine Selbsterfahrung zu gewinnen.



Soziale Bildung: Der Mensch als soziales Wesen ist eingebettet in ein Miteinander. Das Entdecken der eigenen Ich-Identität sowie der „kollektiven“ Identität sind wesentliche Inhalte dieses Bildungsbereiches. Auch das Erleben und die aktive (Mit-)Gestaltung von Interaktionsprozessen sind diesem Bereich grundlegend. Durch Erleben und Nachahmen werden die moralische Entwicklung beeinflusst, Werte und Normen sowie Handlungs- und Denkweisen geprägt.



Kommunikative Bildung: Soziales Miteinander ist untrennbar mit sozialer Kommunikation verbunden. Sprache und Schrift sind wesentlich. Das bewusste Ausgestalten von Kommunikationssituationen fungiert als zentrale Bildungsgelegenheit, die unmittelbaren Einfluss auf das Miteinander der Menschen hat.

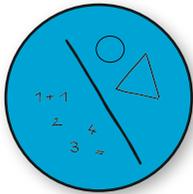
(6) vgl. ebd. 7ff.



Ästhetische Bildung: Dieser Bereich umfasst das Wahrnehmen und Erleben von Welt über die fünf Sinne: Riechen, Schmecken, Hören, Sehen und Fühlen. Das Kind erlebt seine Welt über seine individuelle sinnliche Erfahrung. Bildungsgelegenheiten in diesem Bereich verschaffen ihm den Raum, diesem „Eindruck einen Ausdruck“⁽⁷⁾ zu geben.



Naturwissenschaftliche Bildung: Die eigenständige Entdeckung von Natur und Naturvorgängen verbunden mit dem Erkennen von Zusammenhängen in der Natur fallen in diesen Bildungsbereich. Das Hinterfragen, Entdecken, Erforschen und Wundern über Phänomene der Natur sind diesem Bereich charakteristisch.

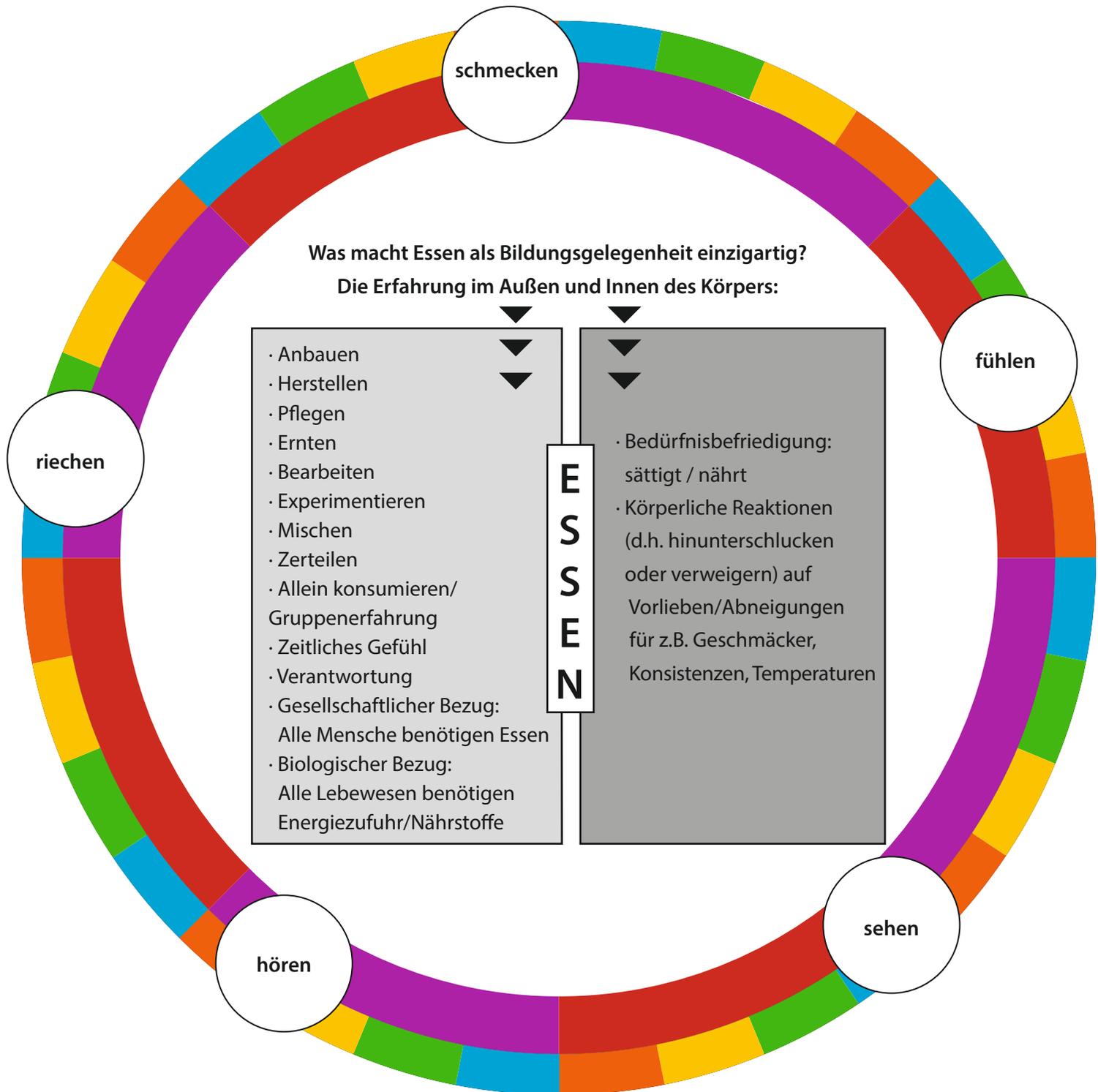


Mathematische Bildung: Die strukturelle Aneignung von Welt findet durch die Bereiche Formen, Ordnung und Mengen Eingang in die frühkindliche Bildung. Sie durchdringen unser alltägliches Leben in all unserem Tun, sodass sich ganz nebenbei erste Vorstellungen im mathematischen Bildungsbereich entwickeln.

Die kleine und überschaubare Gruppe in der Kindertagespflege bietet zahlreiche Möglichkeiten, den Bereich der Ernährung auszugestalten und Lebensmittel in den Alltag zu integrieren. Erwachsene kaufen mit den Kindern ein oder bereiten Mahlzeiten gemeinsam vor. Sie gestalten Genusssituationen mit den Kindern. Das Stillen der Grundbedürfnisse verbindet sich in diesen Situationen mit lebensechten Bildungsgelegenheiten.

Essen und Trinken in ihrer elementaren Bedeutung gehören nicht in den Hintergrund alltäglicher Handlungen. Nichts muss künstlich aufbereitet oder ausschließlich während der Mahlzeiten thematisiert werden. Essen und Trinken sind allgegenwärtig, vordergründig und selbstverständlich in den Alltag eingebunden. Dabei kommen alle sechs Bildungsbereiche zum Tragen.

(7) vgl. ebd. 97



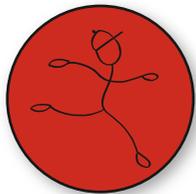
Dem Thema Essen begegnet das Kind über zwei verschiedene Erfahrungsquellen.

Die erste liegt in der äußeren Welt, die das Kind umgibt. Das Kind sieht das Essen, fühlt verschiedene Formen und Oberflächen der Lebensmittel. Hierzu zählen auch unterschiedliche Handlungen, die das Kind in Verbindung mit Nahrungsmitteln erleben und vollziehen kann: das Anbauen und Ernten, das Bearbeiten, Experimentieren, Mischen und Zerteilen von beziehungsweise mit Nahrungsmitteln.

Essen schafft in diesen Handlungen auch eine Verbindung des einzelnen Kindes mit der ihm mittelbar und unmittelbar umgebenden Welt. So erfährt es ein Gefühl von Zeit und Verantwortung für die Bedürfnisse anderer Menschen.

Die zweite Erfahrungsquelle liegt im Kind selbst. Es fühlt Hunger, Durst oder Sättigung. Die Aufnahme von Nahrung wird von inneren Prozessen und Wahrnehmungen begleitet: Es entwickelt Geschmacksvorlieben und -abneigungen, die sich verändern (können), es fühlt die unterschiedliche Konsistenz und Temperaturen im Mund, bevor der Körper dem Kind das Signal gibt, das Lebensmittel hinunterzuschlucken. Verschluckt sich beispielsweise ein Kind an einem Lebensmittel, wird dieses von ihm als nicht sicher abgespeichert und gilt folglich als gefährliches Lebensmittel.⁽⁸⁾

Einige Kinder zeigen körperliche Reaktionen auf konkrete Lebensmittel. Gemeint sind dabei nicht Allergien, sondern Reaktionen auf bestimmte Geschmacksrichtungen und auf die Konsistenz, die entscheidend dafür ist, ob der Körper dem Kind das Signal des Hinunterschluckens erteilt oder verwehrt.



Diese beschriebenen Erfahrungen im Inneren und Äußeren des Körpers betreffen unmittelbar die somatische Bildung und das sinnliche Wahrnehmen.

(8) vgl. Gutknecht und Höhne 2017: ???

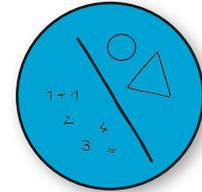
Erster Abschnitt

Gleichzeitig beinhalten sie weitere Bildungsmomente, die den anderen vier Bildungsbereichen zugeordnet werden können:

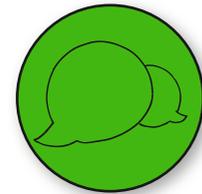
Das Zerdrücken von Lebensmitteln mit Besteck (außen) oder das Zerbeißen und Kauen von Essen (innen) verändert die Konsistenz - Entdeckungen im Bereich der naturwissenschaftlichen Bildung vollziehen sich.



Wahrnehmen und Experimentieren mit unterschiedlichen Mengen, Formen und Größen von Lebensmitteln zählen zu Erfahrungen der mathematischen Bildung.



Kommunikative Bildung vollzieht sich bei Austausch über und der sprachlichen Begleitung von Essen und Trinken. Auch das instinktive Verziehen des Gesichts nach einer sauren Zitrone oder das Wegdrehen des Kindes, weil es satt ist, sind Signale, über die kommuniziert werden.



Die Reaktion des Gegenübers, das In-Beziehung-Treten in Essen- und Trinksituationen, das Sichaneignen von Ritualen und Tischregeln fällt in den Bereich der sozialen Bildung.



Der Erwachsene ist Begleiter

Wie in vielen anderen Situationen im Tagesverlauf sind auch für die Essenssituation die individuellen Bedürfnisse des Kindes entscheidender Maßstab für unser Handeln als Erwachsene. Für pädagogisch tätige Personen ergibt sich aus dieser Anforderung die Aufgabe, mit einem sensiblen und achtsamen Blick die Kindergruppe als ganze, aber auch jedes einzelne Kind wahrzunehmen, zu sehen, die Bedürfnisse zu „lesen“ und seine Erfüllung bestmöglich zu realisieren.

Erwachsene haben eine machtvolle Position gegenüber Kindern. Es liegt in der Entscheidung der erwachsenen Person, wie diese Macht eingesetzt wird: Werden den Kindern Handlungs- und Erfahrungsräume sowie Selbstwirksamkeit ermöglicht? Oder dient die Macht dazu, Regeln durchzusetzen und die Kinder zu begrenzen?

Besonders in Essenssituationen wird die Macht des Erwachsenen deutlich: Kinder werden „gefüttert“ (um Zeit zu sparen oder Kleckern zu vermeiden), obwohl sie bereits Interesse zeigen, selbständig zu essen; Kinder werden überredet bestimmte Lebensmittel zu probieren oder ihre Portion aufzuessen.

Von entscheidender Bedeutung für eine Genusszeit ist es, die eigene Position zu erkennen, eigene Erfahrungen sowie das eigene Handeln, eigene Wertvorstellungen und Grenzen im Zusammenhang mit Essen und Trinken zu reflektieren und sich des Machtverhältnisses immer wieder bewusst zu werden.

Erster Abschnitt

Die folgenden Reflexionsfragen können dabei unterstützen:

Wie habe ich als Kind Essenssituationen in meiner Familie/in der außerfamiliären Betreuung empfunden?
Was habe ich dabei positiv oder negativ in Erinnerung?

Welchen Stellenwert haben Essenssituationen (heute) für mich?

Wie gestalte ich eigene Mahlzeiten?

Welche (Wert-)Vorstellungen und Normen habe ich mit Blick auf Essenssituationen?

Genießen Sie selbst die Essenssituation?
Kosten Sie Unbekanntes oder erforschen Sie ein Lebensmittel mit allen Sinnen?

Als individueller Begleiter ermöglicht der Erwachsene die Selbstbildung des Kindes und stillt dessen Grundbedürfnisse. Er schafft eine vertrauensvolle und angenehme Atmosphäre. Essensituationen sind beziehungsintensive Momente. Der Erwachsene nimmt die Signale des Kindes wahr und beantwortet diese prompt und angemessen (Responsivität). Er begleitet sein Handeln sprachlich und kündigt Vorhaben an. Machtausübung, die Angst und Druck beim Kind bewirkt, widerspricht einer solchen Situation.

Damit Essen und Trinken zu einer Genusszeit für die Kinder werden, kommt der Atmosphäre in diesem Moment eine besondere Bedeutung zu. Dazu gehört es vor allem Übergänge (zwischen der familiären und außerfamiliären Essensituation, von einer Situation, einem Raum, einer Beschäftigung zur/zum Nächsten) für die Kinder achtsam zu gestalten. Unterstützen können dabei nützlich und sinnvoll eingesetzte Übergangsrituale, zum Beispiel Lieder oder Verse, die gemeinsam mit den Kindern ausgewählt werden. So kann ein Tischvers beispielsweise schon beim Decken des Tisches oder beim Raumwechsel gesprochen werden. Das Kind hat die Möglichkeit, sich auf die kommende Situation einzustellen.

Essensgewohnheiten in der Betreuung können mitunter stark von der Essensituation in der Familie abweichen. Es braucht hier eine feinfühlig eingewöhnung, die es dem Kind ermöglicht, in seinem Tempo die neue Situation und andere Abläufe kennenzulernen. Um diesen Prozess zu begleiten, ist es wichtig, Informationen zu Essensgewohnheiten, Ritualen und Vorlieben der Familie/des Kindes zu haben, um eine hilfreiche Unterstützung bieten zu können. Dabei können Lebensmittel, die das Kind von zuhause kennt oder mitbringt, den Übergang zum Essen in der Betreuung erleichtern.

Anlass zur Partizipation

Bildung als Selbstbildung zu verstehen bedeutet, Bildung nicht losgelöst von Partizipation zu betrachten. Bildung braucht den Bezug zur Lebenswelt der Kinder und den Erwachsenen, der die Selbstbildung der Kinder ermöglicht. Der kindliche Entwicklungsstand definiert die Essensituation. Welchen Entwicklungsschritt vollzieht das Kind mit Blick auf die Aufnahme von Lebensmitteln? Welche Unterstützung benötigt es? Wie kann die Selbständigkeit des Kindes beim Essen und Trinken bestärkt werden? ⁽⁹⁾

Reichen von Nahrung:

- ✓ Ich traue dem Kind zu, sein Bedürfnis nach Essen und Trinken selbst erkennen zu können.
- ✓ Ich achte die Signale und Äußerungen des Kindes:
 - wann, wie viel, worauf das Kind Hunger oder Durst hat,
 - wann es gesättigt ist.
- ✓ Zeigt das Kind Interesse, gebe ich ihm einen eigenen Löffel oder das Kind hält den Löffel mit fest, um selbst den Umgang zu probieren. Ich halte den Löffel dabei so, dass das Kind die eigentliche Bewegung ausführt und ich nur dabei unterstütze.
- ✓ Ich füttere das Kind von vorn, damit es sieht, was passiert.
- ✓ Ich überlasse es dem Kind mit der rechten oder der linken Hand zu essen.
- ✓ Ich beende beispielsweise das Reichen von Nahrung, wenn sich das Kind abwendet, den Mund geschlossen hält, sich steif macht oder auch zu müde zum Essen ist.
- ✓ Ich biete dem Kind Fingerfood an, um den Übergang von der Breikost zur festen Nahrung zu unterstützen.

Akzeptanz von Lebensmitteln unterstützen:

- ✓ Das Kind muss erst eine Toleranz für Unbekanntes/Neues, für eine unterschiedliche Konsistenz, Geschmacksrichtungen, Farben und Temperaturen entwickeln. Ich unterstütze das Kind dabei in seinem individuellen Tempo.
- ✓ Schmeckt dem Kind etwas nicht, bleibe ich wertschätzend und respektiere dies wertungsfrei.
- ✓ Ich dränge oder zwingen kein Kind zum Probieren.
- ✓ Neue Lebensmittel biete ich dem Kind erst in kleinen Schälchen extra an. In einem weiteren Schritt lege ich es dem Kind auf den Teller(-Rand).
- ✓ Ich lasse zu, dass die Kinder die Lebensmittel mit allen Sinnen erforschen können.

(9) vgl. Gutknecht 2019

- ✓ Essenskomponenten haben keine unterschiedliche Wertigkeit (Vorsuppe, Beilagen, Fleisch, Nachtisch etc.). Der Nachtisch kann beispielsweise auch als Vesper angeboten werden.
- ✓ Ich nutze Möglichkeiten, dass die Kinder verschiedene Lebensmittel spielerisch auch außerhalb der eigentlichen Essenssituation kennenlernen können.

Mahlzeiten:

- ✓ Die Essenszeiten passe ich an den Rhythmus und das Bedürfnis des jeweiligen Kindes an. Ich halte das Kind zum Beispiel nicht für das Mittagessen wach.
- ✓ Getränke, Trinkgefäße und kleine gesunde Snacks stehen den Kindern immer zur Verfügung.
- ✓ Ich gebe dem Kind die benötigte Zeit, beispielsweise für das Auftun und Einnehmen der Speisen.

Ausstattung:

- ✓ Das Kind kann selbst entscheiden, ob es mit Lätzchen essen möchte.
- ✓ Der Verschluss der Lätzchen kann von den Kindern selbst geöffnet werden (Klettverschluss).
- ✓ Ich biete dem Kind ein Trinkgefäß mit großer Öffnung an, um das Trinken zu erleichtern.
- ✓ Ich biete dem Kind Unterstützung beim Ansetzen und Kippen des Gefäßes.
- ✓ Teller und Besteck sind für die Kinder zugänglich aufbewahrt.
- ✓ Teller mit einem hohen bzw. nach innen gerichteten Rand vereinfachen das selbständige Löffeln.
- ✓ „Echtgeschirr“ aus Glas oder Porzellan steht stabiler als Plastikgeschirr (mehr propriozeptives Feedback). Rutschfeste Unterlagen unterstützen dies zusätzlich.
- ✓ Teller, Besteck, Fläschchen, Trinkgefäße und weiteres können von den Kindern immer frei ausgewählt werden.
- ✓ Die Präsentation der Speisen in kleinen Glasschälchen ermöglicht, dass die Kinder die Lebensmittel sehen, die Gefäße selbst anheben und sich selbst auftun können.
- ✓ Kleine Glas- oder Sahnekännchen erleichtern den Kindern das Einschenken von Flüssigkeiten (Getränke, Soßen).
- ✓ Kleines Mobiliar ermöglicht den Kindern, selbst Platz zu nehmen und aufzustehen. Dabei ist zu beachten, dass die Kinder beim Sitzen mit ihren Füßen den Boden berühren (bei höheren Sitzgelegenheiten eine Stufe, auf der die Füße gut platziert sind), um stabil sitzen zu können.

Erster Abschnitt

Kommunikation:

- ✓ Ich lobe das Kind nicht für das Aufessen, stattdessen nutze ich Fragen nach dem Empfinden:
 - Bist du satt?
 - Hast du noch Hunger?
 - Wie fühlt sich dein Bauch jetzt an?
 - Was hat dir am besten geschmeckt?
- ✓ Ich begleite mein eigenes Handeln wie auch das des Kindes verbal, um das Kind in seiner sprachlichen Entwicklung zu unterstützen.
- ✓ Ich versuche Empfindungen des Kindes zu deuten und zu benennen, um das Kind zu unterstützen eigene Empfindungen wahrzunehmen, zuzuordnen und Begrifflichkeiten dafür zu finden.

Auch die Vorbereitung von kleinen Snacks oder Mahlzeiten bietet zahlreiche Möglichkeiten, Kinder zu beteiligen. Bereits bei der Planung (was, wann gegessen werden soll) können die Kinder mitwirken. Dabei sind Bilder von verschiedenen Lebensmitteln oder Speisen für Kinder eine Hilfestellung. Auch die Zubereitung kann für Kinder ein spannender Prozess sein, in welchem sie ihre Fähigkeiten einbringen können und der Erwachsene ihnen Vertrauen und Zutrauen sowohl in ihre Kompetenzen als auch in die Wahl der Herausforderungen gibt.

Sie möchten sich tiefgründiger mit der Beteiligung von Kindern befassen? An dieser Stelle ist Ihnen die Broschüre „Miteinander leben. Wie Beteiligung von Kindern zwischen null und drei Jahren gelingen kann“ ans Herz gelegt. Sie beleuchtet anhand unterschiedlicher praktischer Settings das Miteinander von Erwachsenen und Kindern unter drei Jahren mit einem achtsamen und wertschätzenden Blick. Gleichzeitig nimmt sie die Erwachsenen an die Hand und verhilft zum einen durch einfache Fragen und praktische Übungen, eigene Erfahrungen zu reflektieren. Zum anderen werden praktische Anregungen angeboten, wie gelebte Beteiligung realisiert werden kann.



Die Genusszeit in der pädagogischen Konzeption

Die Verpflegung der Kinder ist ein Bestandteil der pädagogischen Konzeption. In diesem können Sie klare Aussagen zur Gestaltung von Mahlzeiten treffen, um diese zu einer Genusszeit werden zu lassen.

Eine Konzeption bietet den Eltern maximale Transparenz. Es ermöglicht ihnen eine Vorstellung zu entwickeln, wie die Betreuung ihrer Kinder verläuft und worauf Schwerpunkte im Alltag gesetzt werden.

Es ist das persönliche Arbeitsbuch der Betreuungsperson und zeigt auf, welchen Wert Essen und Trinken im Alltag mit den Kindern einnimmt.

Folgende Punkte sollten bei der Formulierung der Konzeption Berücksichtigung finden:

Jeder Frage sind beispielhaft Aussagen zugeordnet. Die Beantwortung der Fragen kann die Ausgestaltung der Konzeption unterstützen. Empfehlenswert ist es, die Beantwortung der Reflexionsfragen aus dem Kapitel „Der Erwachsene ist Essensbegleiter“ sowie die individualisierte Checkliste aus dem Kapitel „Essen und Trinken als Partizipationsgelegenheiten“ in die Konzeption einfließen zu lassen.

Was ist mir wichtig?

- ✓ Ich lege Wert auf eine gesunde, abwechslungsreiche, frische Kost.
- ✓ Ich respektiere die Vorlieben und Abneigungen der Kinder.
- ✓ Mir ist es wichtig, dass die Kinder selbst ein gutes Körperempfinden entwickeln und einschätzen können, wann sie Hunger/Durst haben, wie viel Essen/Trinken sie benötigen.

Welche Mahlzeiten biete ich an?

- ✓ Ich biete für die Kinder Frühstück/Obst/Mittag/Vesper/Snacks an.
- ✓ Die Mahlzeiten sind in einem exemplarischen Tagesablauf eingebunden. Exemplarisch bedeutet für mich, es gibt eine grobe Wochenstruktur, wobei die individuellen Bedürfnisse des Kindes im Vordergrund stehen.

Wo essen wir?

- ✓ Ich biete das Essen in meiner Küche/in einem Gruppenraum an.
- ✓ Es ist mir wichtig, dass wir in der Küche essen.
Die Kinder erleben so einen räumlichen Wechsel von Spiel und Essen.
- ✓ Wir sitzen gemeinsam an einem großen Tisch.
- ✓ Bei schönem Wetter essen wir draußen/machen wir häufig Picknick.

Wann essen und trinken wir?

- ✓ Es gibt grobe Zeiten für das Frühstück/Mittagessen/Vesper. Die Zeiten werden jeden Tag individuell auf die Kinder und die Gruppe angepasst. Braucht ein Kind beispielsweise erst eine Erholungsphase oder möchte es ein Spiel noch beenden, dann kann das Essen auch danach eingenommen werden. Haben die Kinder besonderen Hunger oder Appetit, essen wir früher.
- ✓ Den Kindern stehen zwischen den Mahlzeiten immer kleine gesunde Snacks zur Verfügung.
- ✓ Tee, Wasser, verdünnte Säfte stehen den Kindern immer frei zur Verfügung.

Wer isst mit?

- ✓ Ich esse mit den Kindern gemeinsam.
- ✓ Gegebenenfalls kommen zu einzelnen Mahlzeiten ... (meine Kinder/mein*e Partner*in/meine Eltern) dazu.

Welche Lebensmittel und Getränke biete ich an?

- ✓ Frisches Obst und Gemüse stelle ich täglich zur Verfügung.
- ✓ Ich bitte die Eltern, täglich frisches Obst und Gemüse mitzubringen.
- ✓ Das Frühstück/Mittagessen/Vesper/die Snacks bereite ich selbst zu.
- ✓ Die Eltern bringen Frühstück/Vesper/Snacks für ihr Kind mit in die Betreuung.
- ✓ Ich lege Wert auf frische Kost/koche täglich selbst.
- ✓ Ich bekomme das Frühstück/Mittagessen/Vesper von einem Caterer (Name des Caterers).

Was wünsche ich mir von den Eltern?

- ✓ Bitte bringen Sie für Ihr Kind Folgendes mit: (Frühstück/Vesper/Obstmahlzeit/Snacks, Trinkflasche, ...)

Essen und Trinken im pädagogischen Alltag

- ✓ Es ist mir wichtig, dass die Kinder wissen, woher das Essen und Trinken kommt.
- ✓ Ich gehe mit den Kindern im Alltag einkaufen/zum Markt/zum Bauern.
- ✓ Ich beziehe die Kinder in die Vor-/Zubereitung ein, sie können bei mir ...
- ✓ Ich beziehe die Kinder in die Auswahl des Essens und Trinkens ein.
Unseren Wochenspeiseplan für Frühstück/Mittagessen/Vesper legen wir immer gemeinsam fest.

Rituale / Tischkultur

- ✓ Es ist mir wichtig, dass wir uns Zeit nehmen für das Essen.
- ✓ Es ist mir wichtig, dass wir vor den Mahlzeiten eine Kerze anzünden.
- ✓ Um den Übergang zu den Mahlzeiten zu gestalten, singen wir ein Lied/ sprechen wir einen Vers, welches/r von den Kindern mit ausgewählt wird.

Welche Ausstattung nutze ich?

- ✓ Geschirr/Trinkgefäße sind aus Glas/Plastik/Keramik und werden so aufbewahrt, dass die Kinder freien Zugang dazu haben.
- ✓ Jedes Kind hat einen Hochstuhl/kleinen Kinderstuhl. Die Kinder können selbständig, ohne die Hilfe eines Erwachsenen, den Platz am Tisch einnehmen und verlassen.

Wie gestalte ich die Abrechnung der Verpflegungskosten?

- ✓ Die Verpflegungskosten in meiner Kindertagespflegestelle setzen sich aus folgenden Bestandteilen zusammen: Getränke/Frühstück/Mittagessen/Snacks/Vesper/Obst.
- ✓ Die Verpflegungskosten sind monatlich an Tag X in bar in der Kindertagespflegestelle zu bezahlen/ auf folgendes Konto zu überweisen: ... /Das Verpflegungsgeld ist direkt bei dem Caterer zu zahlen.



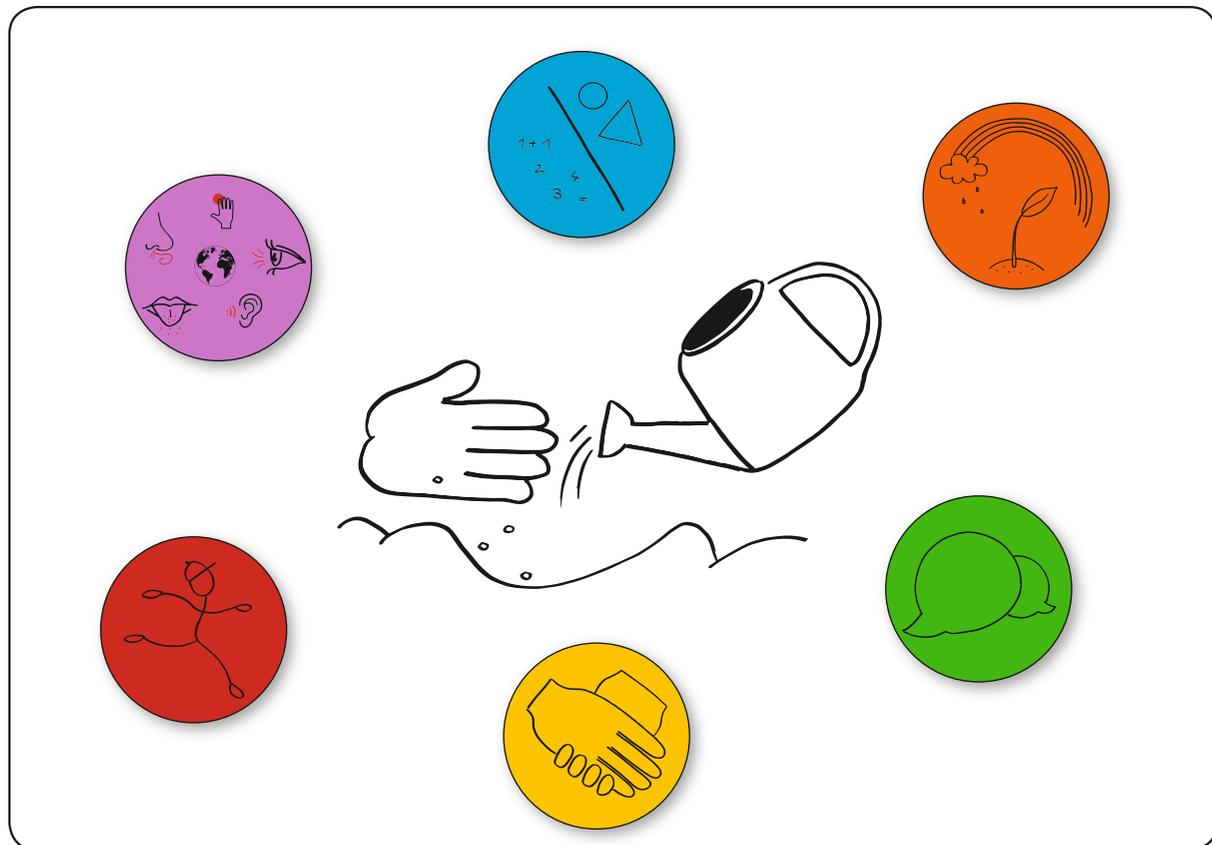
Die erhobenen Verpflegungskosten werden für die Kindertagespflegeperson steuerrechtlich als Einkommen definiert und müssen dem Finanzamt als Einnahme kenntlich gemacht werden.

Die Theorie praktisch umgesetzt – Die Tomate

Kinder stillen in Situationen des Essens und Trinkens primär ihr Grundbedürfnis nach Hunger und Durst und eignen sich darüber einen umfassenden Erfahrungsschatz an. Sie entdecken die Welt des Essens und Trinkens spielerisch.

Der Erwachsene begleitet das Kind dabei respektvoll und auf Augenhöhe.

Die Pflanze und das Lebensmittel Tomate sollen das Zusammenspiel der bisherigen Theorie verbildlichen.



Die Erfahrung des „Anbauens“ vereint in wenigen Handlungsschritten alle Bildungsbereiche: Eine Tomate kann mit Kindern ausgesät werden. Die Kinder berühren die Erde mit den Händen. Sie graben und drücken kleine Löcher in die Erde, um die einzelnen Samen mit den Fingern in die Erdkuhlen zu streuen. Anschließend wird die mit Erde bedeckte Aussaat bewässert.

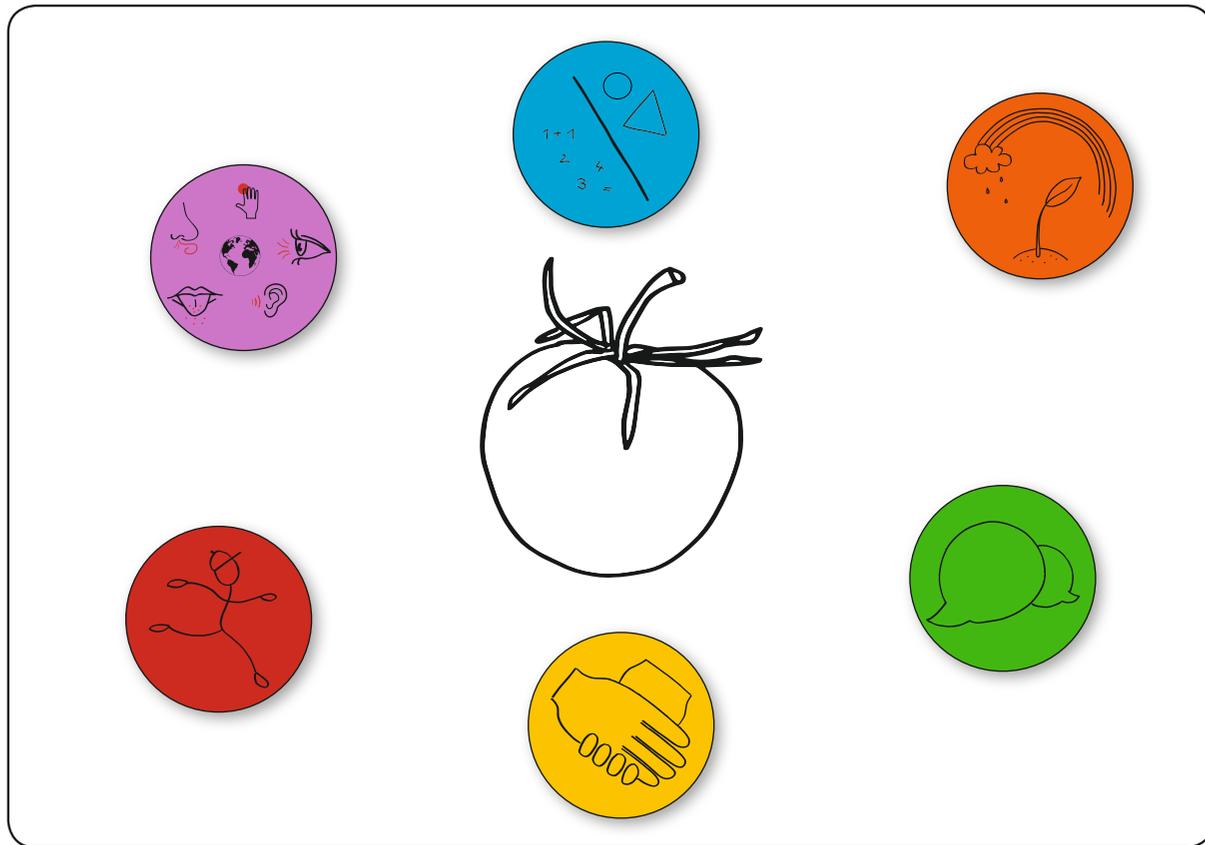
Aus der Sicht des ästhetischen Bildungsbereiches vollzieht sich Folgendes: Zunächst wird das Kind wahrscheinlich beobachten und zuhören, um den Prozess des Gärtnerns zu verstehen. Das Kind fühlt und riecht die Erde. Es hört das Rascheln der kleinen Samenkörner in der Tüte. Vielleicht leckt es an seinen Fingern, um so die Erde zu schmecken.

Parallel dazu erlebt das Kind zahlreiche körperliche Erfahrungen, weil es mit seinen Händen Erde, Wasser und Samen berührt. Das Kind wird herausfinden, wie viel Druck es benötigt, um Löcher in die Erde zu buddeln. Es wird, während es winzige Samenkörner in diese Erdkuhlen legt, umfassende fein- und grobmotorische Erfahrungen machen. Das Kind benötigt Kraft, Koordination und Ausdauer: Das Graben kann anstrengend sein, die Gießkanne etwas schwer.

Der Erwachsene begleitet das Tun der Kinder achtsam und wertschätzend. Kommunikative und soziale Bildung sind hier eng miteinander verwoben. Alle Beteiligten verständigen sich über die Sprache. So erlebt sich das Kind als aktiver (Mit-)Gestalter seiner Welt und gleichzeitig als Teil einer Gemeinschaft.

Das eigenständige Verformen der Erde oder das Verschmelzen unterschiedlichster Teile (Wasser trifft auf Erde, versickert und ist trotzdem noch da) lässt das Kind Naturvorgänge hautnah erleben. Auch die Welt der Mathematik öffnet sich dem Kind in diesem ersten Erfahrungspunkt. Es erfährt in dem Zusammenspiel aus Erde, Samen und Wasser die Verschiedenheit von Formen, erlebt Größenverhältnisse sowie Mengen und eine Ordnung der Dinge.

Alle sechs Bildungsbereiche sind in diesem ersten Handlungsschritt „anbauen“ vereint.



Nachdem die Tomate gepflegt, gegossen, bestaunt, beobachtet und ihr beim Wachsen zugesehen wurde, ist sie geerntet worden und nun bereit für den Verzehr.

Das Kind hält die Tomate zwischen seinen Fingern und steckt sie sich in den Mund. Es zerbeißt sie. Was passiert? Höchstwahrscheinlich fühlt es zunächst die glatte, runde Oberfläche in seinem Mund. Beim Zerbeißen wird es die Härte der Schale spüren. Vielleicht hört es ein Knacken oder Platzen. Eine Tomate ist nicht so weich, wie zum Beispiel eine Banane. Vielleicht kennt das Kind schon den Unterschied oder erlebt ihn gerade. „Wie stark muss ich zubeißen, um das Lebensmittel mit den Zähnen zerkleinern zu können?“ Das Kind lernt, die nötige Kraft aufzubringen. Es spürt die Flüssigkeit, welche seinen Mundraum füllt. Und noch mehr: In dieser Flüssigkeit schwimmen kleine Krümel. „Sind es Körner? Was ist das?“ Das Kind eignet sich die Welt des Essens sowohl somatisch als auch ästhetisch an.

Aber auch mathematisch: Es erfährt durch das Zerbeißen beispielsweise etwas über Formen und die Formbarkeit der Dinge. Es spürt sie im Inneren seines Körpers und erlebt sie. Das Kind entdeckt, was passiert, wenn es auf die „rote Kugel“ beißt: „In diesem festen Ball steckt so viel mehr, als es von außen zu sehen gibt!“ (naturwissenschaftlicher Bereich). Der Erwachsene beobachtet das Kosten der selbst geernteten Tomaten, kommuniziert in seiner Rolle als Begleiter, macht mit, ist präsent. Da Menschen in Gemeinschaft „nicht nicht kommunizieren“⁽¹⁰⁾, wird das Kind auf irgendeine Weise in Interaktion und Beziehung mit seinen Mitmenschen treten. Die Essensituation prägt das kindliche Wertesystem, stärkt die Identität und das Selbstwertgefühl (kommunikativer und sozialer Bereich).



Probieren Sie selbst!

Wir möchten Sie einladen, gemeinsam mit den Kindern oder selbst zu entdecken, wie viel Bildung in kleinen, alltäglichen Handlungen steckt!

✓ *Haben Sie sich schon einmal bewusst gemacht, wie komplex das Öffnen einer Bananenschale ist?*

Wie viel Druck müssen die Hände aufbringen, um die Banane festzuhalten, aber sie nicht gleichzeitig zu zerdrücken? In welchem Winkel muss die Banane geknickt werden, damit die Schale platzt? Probieren Sie es aus! Nehmen Sie diese Handlung bewusst wahr. Vielleicht öffnen Sie die Banane mit der linken, statt der rechten Hand beziehungsweise umgedreht.

✓ *Haben Sie eine Rosine neben dem Schmecken schon einmal anders wahrgenommen? Wie sieht sie aus, wenn sie gegen das Licht gehalten wird? Welches Geräusch macht sie, während sie zwischen den Fingerspitzen gerollt wird und wie fühlen sich die Finger danach an? Welche Bildungsbereiche werden in diesen Handlungen bedient?*

✓ *Was benötigen Sie für die Teezeit? Zunächst heißes Wasser. Beobachten Sie bewusst den Übergang von kaltem zu kochendem Wasser: Zunächst ist es ganz glatt. Dann tauchen kleine Bläschen im Wasser auf. Schließlich brodelt es und Dampf entsteht. Plötzlich zischt und blubbert es. Schon bevor der Tee gekocht ist, erleben Sie unzählige erstaunliche Phänomene. Auch das Öffnen des Teebeutels ist ziemlich schwierig. Es darf nur die Verpackung zerrissen werden, der Teebeutel muss erhalten bleiben. Was passiert im Wasser, wenn er doch ein Loch hat? Wie viel Schwung benötigt das Wasser beim Befüllen der Tasse, um das Schild der Teebeutelchnur über dem Tassenrand zu belassen?*

(10) vgl. Watzlawick et al. zitiert nach Sächsisches Staatsministerium für Kultus 2011: 81

Ein Blick in die Praxis

Der nachfolgende Abschnitt bildet den zweiten Teil dieser Broschüre. Er greift langjährige Praxiserfahrung und Ergebnisse aus Fort- und Weiterbildungen in der Kindertagespflege sowie persönliches Wissen, Erfahrungen und Können von Steffi Wolf auf.

Steffi Wolf, im Erstberuf in der Lebensmittelbranche tätig, war von 2009 bis 2019 Kindertagespflegeperson in Pirna. In ihrer Kindertagespflegestelle kochte sie selbst. Die Kinder bezog sie bewusst in die Thematik Essen und Trinken ein. Frau Wolf bot zum Thema „Gesunde Ernährung in der Kindertagespflege“ mehrere Jahre praxisnahe Weiterbildungen für Kindertagespflegepersonen an.

Eine Ernährungskonzeption ohne Milch, Zucker und Weizen

Die folgende Konzeption gibt Einblick in eine Möglichkeit, gesunde Ernährung im U3-Bereich zu gestalten und damit den Sächsischen Bildungsplans umzusetzen. Bedingt durch Erfahrungen im Umgang mit verschiedenen Allergien der zu betreuenden Kinder, traf Frau Wolf in Rücksprache mit den Eltern und Kinderärzten die Entscheidung, in Ihrer Kindertagespflegestelle die Ernährung umzustellen und auf Milch, Zucker und Weizen zu verzichten.

Nachfolgend erhalten Sie einen Einblick in diese Ernährungsweise und -philosophie.

Braucht es Kinderlebensmittel?

Der Begriff „Kinderlebensmittel“ ist rechtlich nicht definiert. Im Allgemeinen werden darunter ess- und trinkbare Produkte verstanden, die kindgemäß aufbereitet sind. Dazu zählen bunte Verpackungen, die Beigabe von Advergames (Werbispielwaren) beziehungsweise das Herstellen der Lebensmittel in unnatürlichen Formen. Auch das Anreichern mit künstlichen Vitaminen oder anderen Inhaltsstoffen verbunden mit der Gesundheitsbetonung dieser Lebensmittel (beispielsweise „Unterstützt den Knochenaufbau“, „enthält wertvolle Vitamine“) wird über ein gekonntes Marketing genutzt, um Verbraucher*innen (Erwachsene wie Kinder) auf diese Produkte aufmerksam zu machen und den Abverkauf zu erhöhen. Eine Hamburger Studie fand unter anderem heraus, dass der Umfang des Marketings von Spielwaren und Lebensmitteln nahezu das gleiche Ausmaß besitzen.^{(11) (12)}

Zu den häufigsten Produktgruppen von Kinderlebensmitteln gehören Frühstückscerealien, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Wurstwaren und Fischprodukte, Fertiggerichte, Süßwaren und Gebäck sowie Getränke.⁽¹³⁾

Entgegen der versprochenen Werbeslogans enthalten diese Lebensmittel meist einen zu hohen Anteil an Zucker, Fett sowie Eiweiß und sind mit künstlichen Aromen sowie Farbstoffen angereichert. Sie werden der Kategorie „Süßigkeiten“ zugeordnet.⁽¹⁴⁾ Den Verbraucher*innen hingegen wird über die Gesundheitsbetonung etwas anderes versprochen.

(11) vgl. Effertz 2017

(12) vgl. Effertz n.d.

(13) vgl. Verbraucherzentrale 2019

(14) vgl. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung 2016: 10

Die Empfehlungen an die Verbraucher*innen hinsichtlich einer gesunden Ernährung von Kindern gehen dahin, dass Kinder mit Abschluss des ersten Lebensjahres die üblich zubereiteten Speisen verzehren können und eine ausgewogene Ernährung keiner zusätzlich angereicherten Lebensmittel bedarf. Die Verbraucherzentrale betont: „Kinder brauchen keine speziellen Lebensmittel. Den größten Nutzen davon haben die Hersteller, wenn die Kasse klingelt.“⁽¹⁵⁾

Getränke

Kinder brauchen im Vergleich zu Erwachsenen deutlich mehr Wasser, da die Körperoberfläche im Verhältnis zum Körpergewicht sowie der Wasseranteil an der Gesamtkörpermasse und der Stoffwechsel wesentlich höher sind. Die empfohlene Trinkmenge bei Ein- bis Dreijährigen liegt bei 600-800 ml pro Tag.⁽¹⁶⁾ Der individuelle Bedarf eines Kindes kann von diesen Angaben abweichen und ist zu respektieren. Auch Hitze, Aktivität sowie Fieber können den Flüssigkeitsbedarf beeinflussen. Getränke werden zu jeder Mahlzeit gereicht und sollten auch zwischendurch den Kindern zugänglich gemacht beziehungsweise angeboten werden. Die Trinkempfehlungen sprechen sich allgemein gegen gesüßte Getränke aus.⁽¹⁷⁾

Tipp: Energiefreie (ungesüßte) Getränke bevorzugen und energiearme (schwach gesüßte) Getränke tolerieren.⁽¹⁸⁾

Informationen zu Milch, Zucker und Weizen sowie mögliche Alternativen

✓ Milch

Milch galt lange Zeit als Grundnahrungsmittel und wesentlicher Calciumlieferant - für Kinder ebenso wie für Erwachsene. Die Debatten über die Vor- und Nachteile von Milchkonsum sind umfassend und konträr. Bemerkbar ist, dass Milchallergien, Unverträglichkeiten sowie Laktoseintoleranz in der heutigen Zeit allgegenwärtige Erscheinungen sind.

Alternativen für Kuhmilch: Haferdrink, Dinkeldrink, Reisdink

✓ Zucker

Zucker als Energielieferant führt bei übermäßigem Konsum zu einem Energieüberschuss. Kurzfristig äußert sich dieser zum Beispiel durch einen überhöhten Bewegungsdrang. Langfristig wird der Überschuss im Körper gespeichert und dafür in Fett umgewandelt. Übermäßiger Zuckerkonsum hat ebenso einen direkten Einfluss auf die Zahngesundheit und führt zu Karies. Darüber hinaus beeinflusst auch er die Darmflora und fördert das Wachstum von Pilzen und Bakterien im Darm. Fachleute sprechen von sogenannten „Mykosen“. Hauterkrankungen wie Neurodermitis, aber auch Diabetes werden von Zucker gefördert.⁽¹⁹⁾

Alternativen für Zucker: Agavendicksaft. Der Bedarf der Kinder, Speisen nachzusüßen, ist im Allgemeinen sehr gering, weil Dinkel und Obst ausreichend Süße mitbringen.

(15) Verbraucherzentrale 2019

(16) vgl. Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz 2013: 15

(17) vgl. ebd. 15

(18) vgl. Wolf 2019a

(19) vgl. Rehberg 2019a zitiert nach Wolf 2019a

✓ Weizen

Aufgrund jahrzehntelanger Genforschung und Überzüchtungen des Saatgutes hat der Weizen, der heute angebaut und konsumiert wird, nur noch wenig mit dem ursprünglichen Korn gemeinsam. Der Anteil an Gluten (Klebeeiprotein) hat sich in den letzten Jahren immens erhöht ebenso wie der Anteil an Weizen beziehungsweise Weizenspuren in industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Der Konsum von Weizen in diesen erhöhten Mengen bewirkt eine Verklebung des Darms, was wiederum die Entwicklung von Krankheiten aber auch Allergien oder Unverträglichkeiten beeinflusst.⁽²⁰⁾

Alternativen für Weizen: Dinkel, Hafer, Maismehl, Amaranth

Weitere zentrale Bestandteile der Ernährungskonzeption

✓ Dinkel

Der Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen im Dinkel ist vergleichsweise hoch. So sind im Dinkel beispielsweise höhere Anteile an Eisen, Magnesium und Silizium zu finden als im Weizen. Letzteres gilt als wesentliches Spurenelement, welches für die Kräftigung von Haut, Haaren und Nägeln verantwortlich und darüber hinaus für die Konzentration und das Lernen förderlich ist.⁽²¹⁾

✓ Hafer

Der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen im Hafer ist besonders hoch. Er gilt ernährungsphysiologisch sogar als die wertvollste Getreidesorte. Zu spüren bekommt der Mensch diesen hohen Nährstoffanteil durch die wärmende Wirkung des Hafers. Außerdem ist er leicht bekömmlich und gut verdaulich.⁽²²⁾

✓ Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen stecken voller Pflanzenproteine, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Erstere führen dazu, dass der Blutzuckerspiegel beim Menschen im Gleichgewicht bleibt, dass das Energielevel konstant gehalten werden kann und somit das Sättigungsgefühl länger anhält. Jeder Mensch besitzt einen individuellen täglichen Bedarf an Proteinen. Bis dieser gedeckt ist, signalisiert der Körper dem Menschen Hunger und Appetit.⁽²³⁾ Zum Verzehr sind besonders folgende Sorten geeignet: Linsen unterschiedlichster Art (rote, schwarze, grüne), Kichererbsen, schwarze und grüne Bohnen sowie Cannellini- und Kidneybohnen.

(20) vgl. Meier 2019 zitiert nach Wolf 2019a
(21) vgl. Rehberg 2019b zitiert nach Wolf 2019a
(22) vgl. Rehberg 2019c zitiert nach Wolf 2019a
(23) vgl. Woodward 2015 zitiert nach Wolf 2019a

Bis auf Linsen müssen all diese Sorten vor dem Kochen vier bis sechs Stunden in Wasser eingeweicht werden. Getrocknete Hülsenfrüchte sind preisgünstiger als voreingeweichte aus dem Glas und der Dose. Letztere Variante ist mit Blick auf den zeitlichen Aufwand allerdings geringer und in der Vorbereitung und Planung flexibler. Es sollten nur Hülsenfrüchte aus Dosen beziehungsweise Gläsern verwendet werden, denen weder Zusatzstoffe noch Zucker hinzugefügt wurden.

Weitere wichtige Proteinlieferanten sind Tofu, Parmesan, Mozzarella, Fisch (hier besonders magerer Seelachs oder Kabeljau), Puten- und Hühnerfleisch sowie Haferkleie.

Tipps für die Zubereitung

- Mit Brühe, Kräutersalz und frischen Kräutern würzen. Dabei stets sparsam sein.
- Kochwasser von Reis, Kartoffeln, Gemüse auffangen und zum Anfeuchten der Gerichte verwenden.
- Getreide als Vollkornprodukte verwenden und wenn möglich, frisch mahlen.
- Fette und Öle in kaltgepresster Qualität nutzen.



Grundlagen der Ernährungsphilosophie: ⁽²⁴⁾

- | | |
|--------------------------|---|
| Gesund: | ✓ frisches Obst und Gemüse regional und saisonal,
✓ Lebensmittel schonend verarbeiten. |
| Lecker: | ✓ Mahlzeiten schön anrichten und so alle Sinne einbeziehen,
✓ die Geschmacksbildung der Kinder wertungsfrei respektieren. |
| Einfach: | ✓ ein Speiseplan, welcher der Woche Struktur gibt,
✓ weniger ist mehr. |
| Schnell: | ✓ einfache Rezepte verwenden, eventuell umwandeln oder anpassen,
✓ kurze Verarbeitungszeit bei der Zubereitung. |
| Mit einer Portion Liebe: | ✓ Achtsamkeit und Wertschätzung: Sei mit dem Herzen dabei,
✓ Spaß und Mut zum Experimentieren mitbringen sowie Lust auf Neues,
✓ die Kinder einbeziehen, alle Sinne ansprechen und lustvolles Essen gestalten,
✓ immer im Gespräch mit den Eltern bleiben. Allergien, Gewohnheiten, Wünsche
✓ und Abneigungen der Kinder können so kommuniziert werden. |

(24) Wolf 2019a

Gelebte Praxis

Unter Beachtung der hier erwähnten Kriterien an eine gesunde Ernährung stellt Frau Wolf folgende praktische Umsetzung vor:

Montag:	Dinkelnudeln mit Tomatensauce – Das Ritual zum Wochenstart
Dienstag:	Gemüsepfanne bzw. Gemüseblech
Mittwoch:	Fischtag
Donnerstag:	Suppentag
Freitag:	Wunschtag: Das Gericht wird vorher gemeinsam mit den Kindern besprochen.

Ein Wochenplan für das Mittagessen

Der Wochenplan ist so gestaltet, dass er sowohl den Kindern als auch der Kindertagespflegeperson einen rituellen Charakter in der Ausgestaltung der Mahlzeiten gibt und dennoch flexibel auf die Vorlieben der Kinder sowie die saisonalen Gegebenheiten eingegangen werden kann.

Der Einkauf

Neben dem Anspruch an eine gesunde Ernährung ist es wichtig, dass Kinder die Herkunft ihres Essens und deren Zubereitung kennen. Wann immer es möglich ist, sollten Kinder bei den Vorbereitungen der Mahlzeiten mit einbezogen werden. Der Einkauf kann beispielsweise ein festes Ritual in der Ausgestaltung der Wochenaktivitäten ihrer Kindertagespflegestelle sein.

Ein praktisches Beispiel, in dem alle Bildungsbereiche integriert sind.

Mittwochs ist Markttag in Pirna – Regionale Händler bieten ihre Waren an.

„Jeden Mittwoch gehe ich mit den Kindern über den Markt.

Bereits zum Frühstück habe ich mit den Kindern besprochen, was wir alles brauchen und einkaufen wollen. Wir brauchen Kartoffeln, Äpfel, Gurken, Tomaten, eine Idee für unsere Donnerstagsuppe, Obst für unser Vesper, Fisch, Honig, und Eier.

Auf dem Wochenmarkt angekommen, frage ich die Kinder nochmals: ‚Was brauchen wir heute? Was wollen wir heute einkaufen? Könnt ihr mir helfen? Wo gibt es das?‘ Gemeinsam wiederholen wir das Besprochene vom Frühstück und organisieren den Einkauf.

Wir halten an jedem Stand und schauen uns die dargebotenen Waren an. Bei der Blumenfrau riechen die Kinder gerne an den Blumen. Ich frage die Kinder: ‚Wollen wir uns einen Blumenstrauß für unseren Esstisch kaufen?‘ Wir suchen uns einen schönen bunten Strauß aus und benennen die einzelnen Blumen, die darin sind.

Beim Gemüsehändler heben wir einen Kürbis an. Wir reden darüber, wie schwer er ist, welche Farbe er hat, dass es große und kleine Sorten gibt. ‚Wann kochst du uns wieder mal Kürbissuppe, Steffi?‘ fragen mich die Kinder. Wir kaufen einen Kürbis und planen es für Donnerstag ein. ‚Mit Wiener?‘ fragen die Kinder. ‚Gerne. An diesen Stand kommen wir später.‘ Dann benennen wir alle anderen Gemüsesorten und die verschiedenen Kräuter. Beim Einkaufen lasse ich mir helfen: Ein Kind packt die Kartoffeln in die Schale zum Abwiegen. Dabei zählen wir gemeinsam mit. Nach dem Bezahlen hilft es mir beim Tragen. Dann kommen wir am Bäckerwagen vorbei, wo es Brot, Brötchen und Kuchen zu bestaunen gibt. Anschließend werden die Wiener eingekauft und dann geht es weiter zum Fischwagen. Die Kinder rufen schon von weitem: ‚Moin, Moin‘ und der Verkäufer antwortet erfreut: ‚Moin, Moin.‘ Wir kaufen unser Lachsfilet für das heutige Mittagessen. Am Nachbarstand liegt ganz viel Obst aus. Wir benennen Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Äpfel und vieles mehr. Ich möchte Äpfel kaufen. Wieder hilft mir ein Kind, die Äpfel in die Tüte zu packen. Anschließend überlegen die Kinder, welches Obst sie einkaufen möchten und entscheiden sich heute für Himbeeren, weil man die sich vor dem Essen so schön auf die Fingerkuppen stecken kann.

Zum Abschluss kommen wir beim Honigverkäufer vorbei. Dieser freut sich stets uns zu sehen und verkauft uns den Honig viel preiswerter – ‚Für die Kleinen‘, sagt er, ‚damit sie gesund bleiben.‘⁽²⁵⁾

(25) Wolf 2019b

Rezeptvorschläge

Zwei Beispieltage verdeutlichen die praktische Umsetzung wie die Mahlzeiten auf Grundlage einer milch-, zucker- und weizenfreien Ernährung ausgestaltet werden können.

Beispieltag 1: Frühstück

Schnelles Vollkornbrot

Zutaten:

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g Samen bzw. Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne, Sesam, Lein- oder Chiasamen)
- 500 ml Wasser, lauwarm
- 1 Würfel frische Hefe
- 1 TL Salz
- 2 EL Apfelessig

Zubereitung:

1. Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen.
2. Die trockenen Zutaten miteinander vermengen und gemeinsam mit den restlichen Zutaten vorsichtig zu dem Hefewasser geben. Alles gut vermengen.
3. Eine Backform mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben. Glatt streichen. Ohne Ruhezeit backen!
4. Im Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 1 Stunde backen. Backofen nicht vorheizen!

Einfaches Pflaumenmus

Zutaten:

- 100 g Pflaumen, getrocknet
- Wasser

Zubereitung:

1. Die Pflaumen mit Wasser bedecken und für 4 Stunden einweichen.
2. Anschließend mit dem Einweichwasser pürieren. Im Kühlschrank hält sich der Brotaufstrich in einem luftdichten Behälter einige Wochen.

Ziegenfrischkäse-Dip

Zutaten:

- 200 g Ziegenfrischkäse
- 90 g Getrocknete Tomaten in Öl
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- Honig oder Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen und zu einer glatten Masse pürieren.

(26) Wolf 2019a
(27) ebd.

Mittagessen

Tomatensauce mit allerlei Bohnen und Mais

Zutaten:

1 Kg	Tomaten
2 EL	Öl
1 Glas	Bohnen (weiße, schwarze, rote – nach Belieben)
1 Glas	Mais (ca. 340 g) Kräutersalz, Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen, vierteln und den Stielansatz entfernen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Tomatenstücke hinzugeben.
3. Auf kleiner Flamme, bei geschlossenem Topf langsam zum Kochen bringen. Zwischendurch umrühren.
4. Mit Kräutersalz und Agavendicksaft würzen. Anschließend alles für ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Das Bohnenwasser abgießen, die Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Den Mais nur abtropfen.
6. Nach Ende der Kochzeit, Tomatenmasse mit einem Pürierstab pürieren.
7. Die Bohnen und den Mais zu der Sauce hinzugeben.

*Tipp: „Tomatensauce koche ich stets auf Vorrat. Ich gebe sie heiß in saubere Schraubgläser, verschließe den Deckel und stelle die Gläser anschließend für ca. 5 Minuten auf den Kopf. Bitte zeitnah verbrauchen!“⁽²⁶⁾
Diese Sauce lässt sich variieren mit Gemüse, Kartoffeln, Reis, Hackfleisch – je nachdem, was die Kinder mögen und die Saison bietet.*



Zweiter Abschnitt

Vesper

Gefüllte Ofenbananen

Zutaten:

- 4 sehr reife Bananen
- 1 TL Zimt, gemahlen
- 4 Medjool-Datteln, entsteint
- 60 g Schokolade, roh oder eine dunkle Sorte

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad).
2. Die Bananen der Länge nach halbieren.
3. Jede Banane auf ein Stück Alufolie legen.
4. Die Datteln und die Schokolade klein schneiden. Beides zusammen mit dem Zimt über die Bananen verteilen.
5. Alufolie verschließen und die Bananen für 10 Minuten backen, bis die Schokolade geschmolzen ist und die Bananen weich geworden sind.



Tipp: „Aus meiner Erfahrung sind für die Kinder meist Obst und etwas zum Knuspern (z.B. Reiswaffeln, Hirsebälle) beziehungsweise Trockenfrüchte (z.B. Datteln, Cranberrys) ausreichend. Gern pressen wir am Nachmittag Mandarinen oder Orangen aus und trinken den Saft oder wir versuchen uns darin, eine Banane mit Messer und Gabel zu essen.

Passen Sie das Vesper an das vorangegangene Mittagessen und den Hunger der Kinder an. Gab es nur eine Suppe, so kann das Vesper auch etwas sättigender ausfallen.“⁽²⁷⁾

Beispieltag 2: Frühstück

Dinkelplinsen

Zutaten:

- 300 g Dinkelmehl
- Pflanzendrink
(z.B. Hafer- oder Dinkeldrink)
- Rapsöl

Zubereitung:

1. Den Pflanzendrink mit dem Mehl vermischen. So viel Flüssigkeit hinzufügen, bis eine sämige Masse entsteht. Etwa 15 Minuten quellen lassen.
2. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Anschließend den Teig zu kleinen Plinsen ausbacken.
3. Die fertigen Plinsen nach Wunsch belegen, zusammenrollen und Schräg in Streifen schneiden.

Tip: Diese Dinkelplinsen lassen sich vielseitig variieren! Fügen Sie nach Belieben zum Beispiel Marmelade, Apfelsmus beziehungsweise Agavendicksaft zu den ausgebackenen Plinsen oder bestreichen Sie sie mit Ziegenkäse. Sie können auch bereits in den Teig klein geschnittene Trockenfrüchte, Obst, Mais, Käse und vieles mehr geben. Probieren Sie aus, was Ihnen und den Kindern schmeckt!



Mittagessen

Rote-Linsen-Suppe

Zutaten:

2	Möhren
30 g	Butter
100 g	rote Linsen
400 ml	Orangensaft oder Gemüsebrühe
(dann bitte Kräutersalz weglassen)	
100 ml	Kokosmilch oder vegane Sahne (z.B. Hafersahne)
	Kräutersalz

Zubereitung:

1. Die Möhren waschen, schälen und in Stücke schneiden.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Möhren darin anbraten. Die Linsen hinzufügen und das Ganze mit Orangensaft bzw. Brühe ablöschen. Zugedeckt bei kleiner Flamme 25 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.
3. Die Kokosmilch bzw. Sahne in den Topf dazu geben und alles mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse pürieren.
4. Suppe ggf. salzen und nochmals erhitzen.

Vesper

Bananen-Hafer-Kekse

Zutaten:

2-3	Bananen
70 g	Haferflocken, frisch gepresst

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und anschließend gut verrühren.
2. Den Hafer mit den Bananen mischen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Mit einem Löffel kleine Kleckse auf das Backpapier verteilen. Ggf. Teig etwas glatt streichen.
5. Bei 170 Grad (Umluft 150) für 20 Minuten im Backofen backen.

- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.) (2016):
Der Ernährungskalender für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren. Bonn: MKL Druck.
- Effertz, T. (2017): Kindermarketing für Lebensmittel im Internet. „URL: https://www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/presse/pressemitteilungen/archiv/2017/04_folien_effertz_pg_kindermarketing_030517.pdf [Stand: August 2019]“.
- Effertz, T. (n.d.): Kindermarketing für Lebensmittel im Internet. Eine Studie im Auftrag des AOK-Bundesverbandes. „URL: https://aok-bv.de/imperia/md/aokbv/presse/pressemitteilungen/archiv/2017/projektbericht_aok_bv_final_vorlage4.pdf [Stand: August 2019]“.
- Gutknecht, D. & Höhne, K. (2017): Essen in der Kinderkrippe. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten. Freiburg, Basel, Wien: Herder.
- Gutknecht, D. (2019): Wie lassen sich Lebensaktivitäten wie das Füttern, das selbständige Essen lernen und das „Sauber-werden“ im Sinne einer stressreduzierten Pädagogik gestalten? (Vortrag 30.03.2019) Dresden: Informations- und Koordinierungsstelle Kindertagespflege in Sachsen.
- Haug-Schnabel, G. & Bensel, J. (2008): Es geht um viel mehr als nur ums Sattwerden. Kindergarten heute (9), S.41–43.
- Hoch, V. (2015): Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen. „URL: https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_Hoch_Essenssituationen_2015_01.pdf [Stand: August 2019]“.
- Institut für den Situationsansatz, Fachstelle Kinderwelten (Hrsg.) (2018): Inklusion in der Fortbildungspraxis. Lernprozesse zur Vorurteilsbewussten Bildung und Erziehung begleiten. Ein Methodenhandbuch. (Band 6) Berlin: Was mit Kindern.
- Meier, S. (2019): Weismehl macht unfruchtbar, dick und süchtig. „URL: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/mehl.html> [Stand: August 2019]“.
- Rehberg, C. (2019a): Zucker – Auswirkungen auf den Körper. „URL: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zucker.html> [Stand: August 2019]“.
- Rehberg, C. (2019b): Dinkel – Das gesunde Korn. „URL: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/dinkel.html> [Stand: August 2019]“.
- Rehberg, C. (2019c): Hafer – Eines der gesündesten Getreide. „URL: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/hafer.html> [Stand: August 2019]“.
- Verbraucherzentrale (2019): Kinderlebensmittel. Extrawurst für den Nachwuchs? „URL: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/kinderlebensmittel-extra-wurst-fuer-den-nachwuchs-10725> [Stand: August 2019]“.

Staatsministerium für Kultus (Hrsg.) (2011): Der Sächsische Bildungsplan – ein Leitfaden für pädagogische Fachkräfte in Krippen, Kindergärten und Horten sowie für Kindertagespflege. Weimar, Berlin: Das Netz.
„URL: https://www.kita.sachsen.de/download/17_11_13_bildungsplan_leitfaden.pdf [Stand: November 2019]“.

Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz (Hrsg.) (2013): Essen und Trinken in der Kindertagespflege. Eine Handlungsempfehlung für Tageseltern. Dresden: Stoba-Druck
„URL: <https://www.kita-bildungsserver.de/praxis/publikationen/aktuelle-publikationen/essen-und-trinken-in-der-kindertagespflege-eine-handlungsempfehlung-fuer-tageseltern/> [Stand: November 2019]“.

Wolf, S. (2019a): Handout. Gesunde Ernährung in der Kindertagespflege. Pirna: Unveröffentlichtes Manuskript.

Wolf S. (2019b): Erfahrungsbericht. Unveröffentlicht.

Woodward, E. (2015): Deliciously Ella: Genial gesundes Essen für ein glückliches Leben. Berlin: Bloomsbury.

Zum Weiterlesen

Der Paritätische Sachsen (2017): Miteinander leben.

Wie Beteiligung von Kindern zwischen null und drei Jahren gelingen kann.

Ein praktisches Arbeitsbuch für Fachkräfte und Eltern. Zwickau: Löbnitz Druck

„URL: <https://iks-sachsen.de/downloads/14cd8ca5d95e160419fa9469c06b449d.pdf> [Stand: November 2019]“.

Juul, J. (2010): Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familie stark. Weinheim: Beltz-Verlag.

Juul, J. (2017): Essen kommen: Familientisch – Familienglück. Weinheim: Beltz-Verlag.

Slow Food Deutschland e.V. (Hrsg.) (2018): Slow Food Junior. Gut, sauber und fair von Anfang an.

Anregungen zum Essen mit Kindern. Berlin.

Slow Food Deutschland e.V. (Hrsg.) (2018): Essgärten für Kinder.

Handreichung für das Gärtnern mit Kindern. Berlin.

STAATSMINISTERIUM
FÜR KULTUS



Dieses Maßnahme wird mitfinanziert durch
Steuermittel auf der Grundlage des vom
Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

vernetzen + stärken + professionalisieren

IKS
Sachsen



Informations- und Koordinierungsstelle
Kindertagespflege in Sachsen

DEUTSCHER PARITÄTISCHER WOHLFAHRTSVERBAND
LANDESVERBAND SACHSEN e. V. | www.parisax.de

Informations- und Koordinierungsstelle Kinder-
tagespflege in Sachsen | www.iks-sachsen.de

Stiftstraße 11, 08056 Zwickau
Telefon: 0375 | 883 780 03
Telefax: 0375 | 883 780 00
Mail: info@iks-sachsen.de