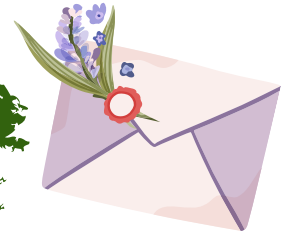


# KOQU-POST

## KINDERTAGESPFLEGE



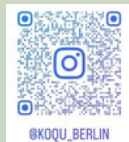
Ein Angebot der Koordinierungsstelle für Qualität und Unterstützung in Kooperation mit den Berliner Jugendämtern Fachbereich Kindertagespflege

## AKTUELLES

### Instagram-Kanal

Unter dem Namen "koqu\_berlin" finden Sie ab sofort auf Instagram Neuigkeiten rund um die Kindertagespflege in Berlin, Praxistipps, Veranstaltungen, Fachthemen u.v.m.

FOLLOW US



### 9. Tag der offenen Tür

Am 20. April heißt es wieder: Guck an Kindertagespflege. Kindertagespflegestellen öffnen ihre Türen für Interessierte. Wenn auch Sie teilnehmen möchten, finden Sie weitere Informationen unter <https://guck-an-kindertagespflege.de/>



### 50 Jahre Kindertagespflege

Ein Grund zum Feiern! Der Bundesverband für Kindertagespflege hat dazu eine Aktionswoche vom 15.-21.4. geplant und zeigt auf seinem Instagram-Kanal die Reihe "50 Jahre- 50 Köpfe", in der 50 Personen über die Kindertagespflege und ihre Erfahrungen sprechen werden.



### Rückmeldungen erwünscht!

Wir hoffen, Ihnen gefällt die 3. Ausgabe unserer KoQU-Post! Fragen oder Anregungen nehmen wir gerne entgegen unter: [info@koqu-berlin.de](mailto:info@koqu-berlin.de)

## Bewusste Ernährung von Anfang an

-Über die Bedeutung gesunder Ernährung bereits im frühen Kindesalter-

Es ist kein Geheimnis: Eine ausgewogene und gesunde Ernährung beeinflusst die optimale Entwicklung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Kindern maßgeblich. Besonders in den ersten Lebensjahren - wie sonst in keinem anderen Lebensabschnitt - verändern sich die Nahrung sowie die dazugehörigen Essgewohnheiten entscheidend. Mit zunehmendem Nährstoff- und Energiebedarf der Kinder steigt auch der Anspruch an gesunde Ernährung sowohl für das familiäre als auch betreuende Umfeld.

Verschiedene Studien dazu konnten in den letzten Jahren aufzeigen, dass es für die Ernährung sogenannte „sensible“ Zeitfenster innerhalb der frühkindlichen Entwicklung gibt. Diese können unter Umständen langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit und die Entstehung von Krankheiten bis in das Erwachsenenalter hinein haben.

Aber was bedeutet nun eine gesunde und alters- bzw. entwicklungsangemessene Ernährung genau?

Kinder sollten eine möglichst ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung kennenlernen, regelmäßige Mahlzeiten erhalten sowie ausreichend Getränke zur Verfügung haben. Die ausreichende Nährstoffversorgung von Kindern hängt dabei weniger von der Kostform (vegetarisch, Mischkost, Sonderkost) als von der abwechslungsreichen Gestaltung des Speiseplans.

Im Verlauf der Entwicklung ist es - entgegen der Sorgen von Erziehungsberechtigten und Kindertagespflegepersonen - ganz normal und meist unbedenklich, dass Kinder phasenweise sehr einseitig essen und bestimmte Lebensmittel vermeiden.

Kinder kommen mit rund 10.000 Geschmacksknospen auf der Zunge und im Mundraum zur Welt und sind somit im Vergleich zu den Erwachsenen "wahre Geschmackskünstler", die ihre Welt mit allen Sinnen erfahren können.



Aber nicht nur das "was" (gegessen wird) spielt eine wichtige Rolle, sondern auch das "wie" (bewusste Gestaltung der Mahlzeiten).

Folgende Praxisimpulse können Anregungen für eine gemeinsame Esskultur unter Einbeziehung (Partizipation) auch der jüngsten Kinder bieten.

# Partizipation in der Essenssituation

„Je selbstständiger die Kinder ihre Essenssituationen mitbestimmen dürfen, desto größer sind ihre Erfolge und somit auch die Freude am Essen“ (Hoch 2015).

Warum ist es gerade während der Mahlzeiten so schwierig, Kleinst- und Kleinkinder mitbestimmen zu lassen? Welche Möglichkeiten gibt es?

Essen ist in allen Gesellschaften ein Ritual, welches bestimmten Normen folgt und in der Gemeinschaft stattfindet. Als Erwachsene versuchen wir, Kindern unsere Werte und Normen zu vermitteln. Weil wir gelegentlich unterschiedliche Vorstellungen davon haben, wie wir uns ein gemeinsames Essen vorstellen, ist es sinnvoll, die eigenen Einstellungen zu reflektieren und damit abzugleichen, was Kinder in ihrer Entwicklung benötigen, um positive Esserfahrungen machen zu können.

Kinder müssen erst lernen, ihr eigenes Hungergefühl einzuschätzen. Um ein gesundes Verhältnis zum Essen aufbauen zu können, müssen wir Kindern die Möglichkeit geben, ihr Bedürfnis kennenzulernen. Selbstbestimmung und Partizipation sind in diesem Zusammenhang - wie so häufig - bedeutsame Schlüsselkomponenten.

Doch wie können wir Kinder unter 3 Jahren Essenssituationen mitgestalten lassen?

- In der Vor- bzw. Zubereitung der Mahlzeiten können die Kinder kleinere Aufgaben übernehmen: Obst und Gemüse mit einem geeigneten Schneidewerkzeug klein schneiden, auf einen Teller legen, Kräuter abzupfen, Zutaten zusammenschütten oder Teig kneten.
- Kleinstkinder haben einen großen Bewegungsdrang und bewegen sich noch viel aus der Körpermitte heraus. Wir sollten ihnen deshalb die Wahl lassen, ob sie beim Essen lieber stehen oder sitzen möchten.
- Jedes Kind sollte selbst entscheiden können, wieviel es isst und sich das Essen selbst (mit Unterstützung) nehmen können. Die Erwachsenen können die Kinder ggf. darauf hinweisen, mit einer kleinen Portion zu beginnen und sich nachzunehmen, sollten sie noch nicht satt sein. Jedes Kind sollte so lange essen dürfen, bis es satt ist. Bei Kindern, bei denen man sich sorgt, dass sie zu viel essen könnten, kann nach der Hauptspeise Rohkost als gesunde Alternative angeboten werden
- Jedes Kind sollte selbst entscheiden, was es isst. Der erzwungene Probierlöffel hat meistens zur Folge, dass Essen eher verweigert wird, da der Machtkampf, der durch das Drängen entsteht, die Bedeutung vom Essen verschiebt. Es empfiehlt sich, regelmäßig Brote als Alternative zu den Mahlzeiten anzubieten, damit sich jedes Kind satt essen kann.
- Kinder, die satt sind, sollten vom Tisch aufstehen können und spielen. Die Annahme, dass Kinder das Spielbedürfnis vorziehen, bestätigt sich in der Praxis nicht (Hoch 2015).
- Kinder sollten entscheiden, wann sie anfangen zu essen. Gerade unter 3-Jährige sollten ihrem Essbedürfnis nachgehen können, wenn sie es möchten. Das Warten vor einem vollen Teller kann durch ihren Entwicklungsstand noch nicht nachvollzogen werden.

## Rituale beim Essen und Trinken

Rituale geben den Kindern Sicherheit und Orientierung, auch beim Essen und Trinken. Sie schaffen einen festen Rahmen und lassen sich dabei zugleich flexibel auf die Kinder und deren Voraussetzungen zuschneiden. Die Mahlzeiten können den Tag für die Kinder strukturieren, Rituale geben dem Essen einen Wiedererkennungswert schon für die Kleinsten. Auch feierliche Mahlzeiten zu Geburtstagen der Kinder oder Festtagen sind ein immer wiederkehrendes Ritual, das aus dem Betreuungsalltag der Kinder nicht wegzudenken ist.

## ZUSÄTZLICHES MATERIAL

### Kühlschrankskarten

Der Bundesverband für Kindertagespflege hat in 35 Karten nützliche Tipps zur Versorgung, Vorratshaltung, Organisation, zu Essensplänen, Rezepten, Elternkontakt, aber auch zu den Entwicklungsstufen von Kindern zusammengestellt. Diese Karten können ausgedruckt und gefaltet werden, um sie dann an einem gut einsehbaren Ort, wie z.B. dem Kühlschrank, zu platzieren.

<https://www.bvktg.de/service-publikationen/publikationen/kuehlschrankskarten/>

Auch weiteres Material findet sich im Bereich der Publikationen des Bundesverbands, zum Beispiel ein Wimmelposter zum Thema Ernährung, ein Memory oder ein Arbeitsbogen zur Selbstevaluation zum Thema Essen und Trinken



In den Praxistipps auf der nächsten Seite finden Sie Ideen, wie Sie eine partizipative und kindgerechte Essenssituation in ihrer Kindertagespflegestelle durch Rituale ermöglichen können.

# Praxistipps

Rituale - Wie kann die Essenssituation in der Kindertagespflege gestaltet werden?

- Der Übergang vom Spielen zum Essen kann mit einem Ritual eingeleitet werden, z.B. mit einem Gong oder einem bestimmten Lied.
- Händewaschen vor und nach dem Essen geschieht jedes Mal und gibt so klare Struktur und Sicherheit.
- Beim gemeinsamen Tischdecken und Dekorieren übernehmen die Kinder Verantwortung für die Gruppe und lernen das passende Geschirr und Besteck herauszusuchen bspw. durch Bildkarten, die passend zum Essen herausgenommen werden. Außerdem ist das Tischdecken ein guter Anlass, um beiläufig zählen zu lernen.
- Das Essen sollte in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre stattfinden.
- Besonders für die ganz kleinen Kinder ist ein fester Platz am Tisch wichtig, um einen immer gleich bleibenden sicheren Rahmen beim Essen zu gewährleisten.
- Vor dem Servieren kann man ein Ritual einsetzen: Tischspruch/ Lied/ kurze Atemübung/ Traumreise; je nachdem, wie alt die Kinder sind und woran sie Spaß haben.
- Kinder von Anfang an aktiv in die Rituale einbeziehen: Gibt es evtl. in den Familien verschiedene Rituale (durch andere Sprachen, Kulturen)?
- Kinder geben sich nach ihren Möglichkeiten ihr Essen selbst auf den Teller. Es ist daher hilfreich, wenn die Schüsseln nicht zu groß und zu schwer sind. Schüsseln aus Glas ermöglichen es den Kindern, den Inhalt zu sehen.

## BUCHTIPP

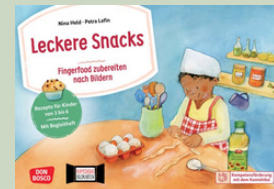
### Lecker-Schmecker-Reime: Ein Pappbilderbuch zum Thema Essen

ISBN: 978-3734815966



### Leckere Snacks: Fingerfood zubereiten

-Kamishibai Bildkartenset (3-6 Jahre)-  
ISBN: 4260694921586



## INTERESSE GEWECKT?

### Kinder gesund betreut

-Online Fortbildung-  
<https://kinder-gesund-betreut.de/>

### Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

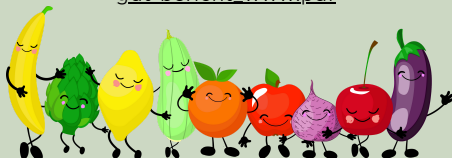
-E- Learning Angebote-  
<https://e-learning.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de/>

### Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule

-Weitere Infos + Praxismaterialien-  
<https://www.ngz.de/indertagespflege/ernaehrung>

### Gute gesunde Kindertagespflege

-Beiträge aus dem Forschungsprojekt-  
[https://www.bvkt.de/media/gut-bericht\\_www.pdf](https://www.bvkt.de/media/gut-bericht_www.pdf)



## Rezeptvorschlag

Fluffiges Pfannenbrot



Man benötigt:

- eine beschichtete Pfanne, eine Rührschüssel, einen Kochlöffel und einen Pfannenwender
- 200ml Milch in einem Krug
- 300g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz

Zubereitung:

- Gib alle Zutaten nacheinander in die Rührschüssel. Die Reihenfolge spielt dabei keine Rolle
- Verrühre alle Zutaten mit dem Kochlöffel
- Verknete alles gut mit den Händen und forme kleine Bällchen. Diese drückst du mit dem Handrücken zu flachen Fladen.
- Gib die Fladen bei mittlerer Hitze in die Pfanne und backe sie dann von beiden Seiten gut aus, bis sie eine leicht braune Farbe haben.
- passt zu Suppen, Gemüseintopf, Ofengemüse oder mit verschiedenen Dips

(c) Julia Kreativblog, 2024 <https://www.julia-kreativblog.at/>

## Quellen

[https://www.nifbe.de/fachbeitraege-von-a-z?view=item&id=543&catid=85&show\\_all=1&start=0](https://www.nifbe.de/fachbeitraege-von-a-z?view=item&id=543&catid=85&show_all=1&start=0)

<https://natuerlich.thieme.de/therapieverfahren/ernaehrung/detail/essentwiclung-wie-kinder-essen-erleben-und-erlernen-811#a>

[https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaET\\_Hoch\\_Essenssituationen\\_2015\\_01.pdf](https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaET_Hoch_Essenssituationen_2015_01.pdf)