

1.25 Januar

klein & groß

Mein Kita-Magazin



Mehrsprachigkeit



Jetzt auf
umweltschonendem
Recyclingpapier!

Was tun, wenn etwas passiert ist?
Erste Hilfe in der Kita? Definitiv!

Schmackofatz

Regeln für eine gesunde Ernährung,
die garantiert allen schmeckt

Nein heißt Nein

Kinder lernen ihren Körper und
ihre persönlichen Grenzen kennen

www.kleinundgross.de

Bestell-Nr. 165043
ISBN 978-3-96046-408-2

9 783960 464082



Wissen

Kein Geheimrezept

Die Ernährungspyramide: Wer kennt sie nicht? Wir sollen ganz viel Obst und Gemüse essen, regelmäßig – aber in Maßen – Milchprodukte zu uns nehmen und Süßigkeiten nur in ganz geringen Mengen naschen. Deshalb fragen wir anders:

Wer hält sich tatsächlich daran? Die Erzieher:innen der Campuskinder aus Hannover streben eine ausgewogene Ernährung in der Kita an und haben selbige daher mit Expert:innen ganz genau unter die Lupe genommen.

Britta Barysch, Kristina Dennstädt, Martin Fulst

Nutella-Brötchen – ja oder nein? Wie viel Fleisch ist in Ordnung? Darf jede Woche dasselbe auf dem Speiseplan stehen, wenn die Kinder es lieben? Ernährung in der Kita wird mitunter leidenschaftlich diskutiert. Bedauerlicherweise gerät dabei das eigentliche Ziel aus dem Fokus – den Kindern die Freude am Essen in entspannter Atmosphäre zu vermitteln. Und wir dürfen die Auswahl der einzelnen Komponenten nicht vernachlässigen. Wie organisieren wir bei der Kita Campuskinder der Medizinischen Hochschule Hannover (MMH) die Ernährung der Kinder? Wir beziehen unser Essen über die Großküche der Hochschule. Jährlich



findet ein Austausch zwischen Kita und Küchenleitung statt, um Dinge anzupassen oder zu ändern. Des Weiteren kann die Kita für Kinder mit Allergien und Unverträglichkeiten Essen aus der Diätschule bestellen.

Was kommt in den Wagen?

In Kooperation mit der Diätschule und zwei Ernährungsmedizinerinnen der MHH haben die drei Kitas Campus-, Hirten- und Weltkinder geschaut, was sie bei der Ernährung verbessern können. Wir begutachteten die Speisepläne und setzten uns mit der Essenssituation auseinander. Vier Auszubildende zur Diätassistent:in begleiteten die Kinder und Fachkräfte zudem einen Tag lang in Kita und Krippe. Auf diese Weise erlangten sie Einblicke in die Esssituation bei Frühstück und Mittagessen und erlebten die Snacktime am Nachmittag. Diätassistent:innen sind Expert:innen für gesunde Ernährung und erstellen zum Beispiel Essenstherapiepläne für Patient:innen. Seitdem achten wir noch mehr auf eine ausgewogene Zusammenstellung der Lebensmittel und deren Verarbeitungsgrad. Wir bieten mehr Obst und Gemüse an, haben Zucker und Salz weiter reduziert und besorgen zusätzliche Lebensmittel mit den Kindern in umliegenden Supermärkten. Und so landen auch mal Oliven, Honigmelonen und Mini-Maiskolben im Einkaufswagen. Die Fachkräfte kommen mit den Kindern über die Nahrungsmittel ins Gespräch, die ihre Familien essen und greifen damit die Lebenswelt der Kinder ganz nebenbei auf. Das weitet den Blick auf Essgewohnheiten und Nahrungsmittel aus anderen Ländern und Kulturen.

Man nehme ...

Nach dem Besuch der Diätassistent:innen legten wir sieben Zutaten fest, auf die wir bei Mahlzeiten ganz besonders achten möchten und die wir regelmäßig reflektieren:

1. Die Entwicklung des Geschmacks:

Die Geschmacksentwicklung ist entscheidend, da sie nicht nur den kulinarischen Horizont erweitert, sondern gleichfalls die Auswahl gesunder Lebensmittel positiv beeinflusst. Kinder, die frühzeitig eine Vielfalt an Aromen erleben, entwickeln ein ausgeprägtes Geschmacksempfinden und neigen eher dazu, sich für eine ausgewogene und nahrhafte Ernährung zu entscheiden. Kinder müssen Dinge mehrfach probieren, um zu wissen, ob sie etwas mögen oder nicht.

2. Grob- und Feinmotorik fördern:

Grob- und Feinmotorik durch Essen zu fördern, ist essenziell für die ganzheitliche Entwicklung. Beispielsweise erfordert das Greifen nach Lebensmitteln oder das Benutzen von Besteck feinmotorische Fähigkeiten, während Kauen und Schlucken grobmotorische Aktivitäten sind. Mahlzeiten oder Snacks wie Obst und Gemüse bereiten wir altersentsprechend vor. Dabei gilt, je älter die Kinder sind, desto weniger

bereiten wir die Mahlzeiten vor. Zusätzlich helfen die Kinder beim Decken des Tisches und beim Schneiden von Obst und Gemüse. Das Geschirr abzuräumen, gehört selbstverständlich dazu und fördert ebenso die gesamte Motorik.

3. Mit allen Sinnen schmecken:

Durch sinnhaftes Erfahren und Schmecken stellen Kinder eine tiefere Verbindung zu ihrer Umgebung und den Lebensmitteln her. Sie vertiefen ihr Verständnis für verschiedene Aromen, Texturen und Gerüche und schärfen ihren Sinn für kulturelle und kulinarische Vielfalt. Hierbei ist wichtig, vielfältigste Texturen und Geschmacksrichtungen anzubieten. Wir plädieren ab und an für Camembert und Ziegenkäse, statt immer nur Butterkäse zu kaufen, und besorgen Oliven. Aus Angst, dass die jüngeren Kinder sich verschlucken, verzichten viele Kitas in der Krippe auf Weintrauben, Heidelbeeren und Äpfel oder schälen manche Obstsorten. Wir gehen einen anderen Weg und haben vielmehr das einzelne Kind im Blick. Damit sich niemand verschluckt oder allzu hastig isst, schaffen wir eine ruhige Essenssituation.

Lecker, Erbsen!
Ob das Kind das
Gemüse von
daheim
kennt?





haben wollen. Unter Umständen nehmen sie sich selbstständig nach. Im Kindergarten entscheiden die Kinder dann selbst, was sie sich auf den Teller auf tun, und gegebenenfalls bieten wir unbekannte Komponenten separat auf einem kleinen Teller an. Das ermuntert die Kinder zu probieren. Eine Selbstverständlichkeit und trotzdem zentral ist, dass wir kein Kind zum Probieren oder Aufessen zwingen, denn nur wenn es selbst entscheidet, erlebt das Kind Selbstwirksamkeit.

7. Lernen, wann man satt ist:

Diese Fähigkeit ist entscheidend für eine gesunde Ernährung. Kinder, die lernen, auf körpereigene Signale zu hören und ein Bewusstsein für Sättigung entwickeln, neigen dazu, eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung beizubehalten. Das unterstützt die physische wie emotionale Gesundheit.

So geht ausgewogen

Die Expertinnen für Ernährungsmedizin Miriam Wiestler und Katharina Hupa-Breier initiierten das Projekt. Sie informierten uns über den aktuellen wissenschaftlichen Stand zur Ernährung von Kindern im Alter von ein bis sechs Jahren und begleiteten uns bei der Durchführung. Diese Empfehlungen leiteten wir daraus ab:

1. Wenig stark verarbeitete Produkte:

Kinder im Wachstum benötigen eine ausgewogene Ernährung, die reich an Nährstoffen ist. Stark verarbeitete Produkte enthalten oft eine hohe Menge an zugesetztem Zucker, Salz und gesättigten Fettsäuren, während sie gleichzeitig weniger essenzielle Nähr-

4. Wahrnehmen mit allen Sinnen:

Kinder sollten nicht nur essen, um satt zu werden, sondern dabei ihre Sinne schärfen. Riechen, schmecken, sehen und fühlen ermöglichen eine umfassende sensorische Erfahrung beim Essen. Das trägt zur Entfaltung der Persönlichkeit bei und unterstützt Aufmerksamkeit sowie Konzentration.

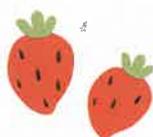
5. Gemeinschaft beim Essen erleben:

Mahlzeiten gemeinsam zu erleben, fördert soziale Interaktionen und stärkt den Zusammenhalt. Durch den Verzicht auf Medien während des Essens schaffen wir eine bewusste, kommunikative Atmosphäre, die die sozialen Fähigkeiten der Kinder unterstützt und ihre Aufmerksamkeit auf das Essen lenkt. Durch die Gemeinschaft und dadurch, dass wir uns beim Essen Zeit lassen, wächst die Neugier auf Unbekanntes. Manche möchten das Essen der Nachbarin probieren, wodurch der Weg für einen neuen Geschmack geebnet ist. Bei den Campuskindern bieten wir Eltern und Kindern eine Komplettverpflegung an. Vom Frühstück bis zur Snacktime haben alle die gleiche

Auswahl. Ein großer Vorteil, da neidische Blicke auf das Essen der anderen ausbleiben. Außerdem können die Kinder das Mittagessen mitauswählen.

6. Selbstwirksamkeit erleben:

Kinder, die ihre Mahlzeiten selbst mitgestalten und sich an der Zubereitung beteiligen, erfahren ein Gefühl der Selbstwirksamkeit. Das trägt nicht nur zur Entwicklung des Selbstbewusstseins bei, es begünstigt weiterhin ein positives Verhältnis zur Ernährung. Am besten beteiligen Kinder sich schon am Anbau von Erdbeeren, Gurken und Co. Sie sehen, wie Pflanzen wachsen, probieren Obst und Gemüse direkt am Beet und verarbeiten diese später gemeinsam. Für uns ist zudem immens bedeutsam, dass jedes Kind selbst entscheidet, was es essen möchte. Natürlich ist erneut der individuelle Blick ausschlaggebend. Kinder sollen sich zum Beispiel nicht ausschließlich Fleisch nehmen. Das heikle Thema „Probieren“ müssen wir folglich immer kritisch mitdenken. Beim Mittagessen in der Krippe soll im Idealfall und im Austausch mit den Kindern etwas von jeder Komponente auf den Teller. Die Kinder entscheiden selbst, was sie essen möchten und wovon sie mehr





stoffe bieten. Vermeidet man diese Produkte, stellt man sicher, dass Kinder die notwendigen Bausteine für eine gesunde Entwicklung erhalten.

2. Täglich frisches Obst und Gemüse:

Frisches Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Sie sind für das Wachstum und die Entwicklung entscheidend. Der tägliche Konsum unterstützt das Immunsystem und fördert die Entwicklung von gesunden Essgewohnheiten.

3. Vollkornprodukte verwenden:

Vollkornprodukte sind eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate. Sie sättigen und bieten langfristige Energie. Durch Vollkornprodukte wie Nudeln, Reis und Brot stellen wir den Kindern eine nachhaltige Energiequelle bereit, die ihre Konzentration sowie ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigert.

4. Wenig Süßigkeiten:

Süßigkeiten liefern meist nur leere Kalorien und einfache Zucker, ohne wesentliche Nährstoffe. Indem man Süßigkeiten minimiert, reduziert man das Risiko von Zahnproblemen und Übergewicht, fördert einen ausgewogenen Energiehaushalt und hilft, dass sich Geschmacksvorlieben hin zu gesünderen Lebensmitteln entwickeln. Alternativ zu klassischen Süßigkeiten reichen wir Obst oder zuckerarmen Vanillepudding, den wir selbst kochen.

5. Keine zuckerhaltigen Getränke:

Zuckerhaltige Getränke sind eine wesentliche Quelle für zusätzliche Kalorien und können zu Gewichtsproblemen und Zahnverfall führen. Wasser ist die beste Wahl. Es löscht den Durst und hilft, den Kalorien- und Zuckerkonsum zu regulieren. Zudem unterstützt Wasser eine gute Mundgesundheit und ist eine wesentliche Komponente für das allgemeine Wohlbefinden.

6. Vielfältige Lebensmittel:

Die Vielfalt an Lebensmitteln stellt sicher, dass Kinder eine breite Palette von Nährstoffen erhalten. Jedes Lebensmittel hat einzigartige Nährstoffe. Wer vielfältig isst, erhält alle notwendigen Bausteine für eine gesunde Entwicklung. Zusätzlich können Kinder verschiedene Geschmacksrichtungen und Texturen erkunden.

Reflexionsfragen: Wie sieht die Ernährung in unserer Kita aus?

- Können die Kinder auswählen, was sie essen möchten?
- Haben die Kinder Einfluss auf das angebotene Essen?
- Haben wir eine gemütliche Essenssituation geschaffen, in der ich als Kind gerne essen würde?
- Wie erleben mich die Kinder während des Essens? Welche Schlüsse ziehen sie eventuell daraus? (Diese Frage können Sie sich nach jeder Mahlzeit stellen.)
- Haben wir Kinder und Eltern schon mal nach ihrer Meinung zu dem angebotenen Essen befragt? Und was denkt das Team darüber?

- Holen wir die Kinder dort ab, wo sie stehen? Dürfen die Kinder mit den Händen essen? Haben wir altersentsprechendes Geschirr, Besteck und Kellen?
- Hat jedes Kind die Möglichkeit, weiche und harte Komponenten im Mund zu fühlen? (Diese Frage können Sie sich nach jeder Mahlzeit stellen.)
- Können die Kinder Neues entdecken und schmecken?
- Wäre ich, im Hinblick auf das Essen, gerne Kind in unserer Kita?

Britta Barysch ist Erziehungswissenschaftlerin M. A. und stellvertretende Leitung der MHH Kita Campuskinder in Hannover.

Kristina Dennstädt ist Erzieherin in der Kita Campuskinder.

Martin Fulst ist Diplom-Sozialpädagoge und Diplom-Religionspädagoge. Er leitet die MHH Kita Campuskinder in Hannover.

Kontakt zur Schule für Diätassistent:innen:
www.mhh.de/schule-fuer-diaetassistenten

Kontakt zur Ernährungsmedizin der MHH:
www.mhh.de/ghie/patienten-besucher/ambulanzen-sprechstunden/ernaehrungsmedizin

In unseren
Fruchtsalat
kommt nur
frisches Obst
vom Markt

