

MAHLZEIT!

Essen sensibel
begleiten



Plaudern bei Püree

Wie Tischgespräche mit
allen gelingen **S.8**

Viel zu wenig Grünzeug

Mit den Sorgen der
Eltern umgehen **S.12**

Hungrig wie ein Bär

Die Ursachen für Unruhe
erkennen **S.16**

Mit Sing- und Bewegungsfreude Ihren Kita-Alltag erleichtern

Dabei unterstützt Sie
„Singende Kindergärten“:

Kreative und
praxisnahe
Ideen für den
Kita-Alltag

Stärkung
von Stimme
und Körper

Förderung
der Persön-
lichkeitsent-
wicklung




„Es ist wunderbar zu erleben,
wie die Lieder und die Methodik,
die uns an die Hand gegeben
wurden, in den Gruppen weiter-
getragen werden.“
Jonas, Erzieher

**Bewerben
Sie sich bis zum
31. August 2025
für die kostenfreie
Weiterbildung.**

Nähere Infos finden
Sie unter [www.singende-kindergaerten.de/
mitihnen](http://www.singende-kindergaerten.de/mitihnen)



**singende
kinder
gärten**

Eine Initiative von 



Erziehung braucht Profis

Gemütlicher Landhausstil

Unsere Interviewpartnerin sagt: Unser Esszimmer erinnert an eine Almstube, mit karierten Vorhängen. Wie die Kita von Saskia Franz eine wohlige Esssituation schafft, lesen Sie ab Seite 32.

Spaghetti für Anton

Kinder können sich beim Essen auf mehr als nur ihr Lieblingsgericht freuen. Erfahren Sie, welche Rolle der Raum spielt und wie Sie Genuss und Achtsamkeit verbinden, ab Seite 20.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Essen ist ein Genuss. Sagen alle. Schaut man genauer hin, stellt man fest: Beim Essen streiten sich die Geister. Über das Was, Wo und Wieviel. Mein Lieblingsgericht ist Kartoffelbrei. „Das ist doch kein richtiges Essen“, sagt meine beste Freundin Karin. In der Redaktion haben wir einander gestanden, dass wir gerne vor dem Fernseher essen. Ruhe beim Essen mögen wir alle. Und wir denken daran, wie anstehend es für Fachkräfte sein muss, jeden Tag im Trubel mit Kindern zu essen. Mahlzeiten nehmen viel Zeit und Raum ein.

Wenn sie gelingen, sind sie Genuss und Entspannung für alle. Doch wie gelingen sie in einer Kita, in der viele Bedürfnisse aufeinandertreffen?

Vor dem Essen kommt der Hunger. Aber wie fühlt sich Hunger eigentlich an? Von einem grummelnden Magen bis zu einer kurzen Zündschnur, was die Nerven betrifft, ist alles dabei. Die Autorinnen Jennifer Burkhardt und Kira Daldrop erzählen ab Seite 16, wie Kinder lernen, das Gefühl von Hunger wahrzunehmen und einzuordnen.

Essen wir von einem ansprechenden Teller und in einer Umgebung, in der wir uns wohlfühlen, schmeckt es gleich nochmal so gut. Das weiß auch die Bildungswissenschaftlerin Neetje Brandt. Für sie sind Mahlzeiten Teil gelebter Bildung. Sie plädiert deshalb in ihrem Beitrag dafür, in der Kita hochwertiges Porzellan statt Plastikgeschirr zu verwenden. Selbst wenn es mal scheppert. Die sinnliche Erfahrung und Wertschätzung für die Mahlzeit steht und fällt mit dem gedeckten Tisch. Welche

Rolle neben der Gestaltung des Esszimmers die Innenarchitektur und das Raumklima einnehmen, lesen Sie in ihrem Artikel ab Seite 20.

Ja, behaglich soll es in den Essräumen einer Kita sein, aber auch praktisch. Die Raumplanerin Anja von Karstedt

taucht in diese Materie ein in ihrem Artikel „Behagliche Essräume“ (Seite 28). Farbe, Licht und Akustik haben erheblichen Einfluss auf das Gemüt der Speisenden. Ein Raum ist mehr als ein anteilloses Gemäuer. Lesen

„Eine gute Küche ist das Fundament allen Glücks.“

Auguste Escoffier

Sie, warum es in einer Berliner Kita einen roten Samtvorhang und in einer Kita in Verden Nischen gibt.

Taio kommt aus einer afrikanischen Familie und isst am liebsten mit den Händen. In Toms Familie spricht man vor dem Essen ein Gebet. Und Marta aus Spanien ist es gewohnt, später Mittag zu essen. In Kitas treffen Kinder aus verschiedenen Kulturen zusammen. Umso wichtiger, sie kultursensibel beim Essen zu begleiten. Wie das geht, verrät unsere Autorin Kariane Höhn in ihrem Beitrag „Zeig mir, wie du isst“ (Seite 24).

Essräume in der Kita können einen wichtigen Beitrag zur Bildung, zum Genuss und zur Freude am Essen leisten. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und, na klar, guten Appetit.

Herzliche Grüße
Ihre

Silke Wiest



Silke Wiest, Chefredakteurin
s.wiest@klett-kita.de

Inhalt



KONTEXT

JENNIFER BURKHARDT · KIRA DALDROP

16 **Hunger als Herausforderung**

Kinder lernen das Gefühl von Hunger wahrzunehmen und einzuordnen

NEETJE BRANDT

20 **„Anton, komm schnell, es gibt Spaghetti!“**

Essen als Teil gelebter Bildung

KARIANE HÖHN

24 **Zeig mir, wie du isst**

Kultursensibles Begleiten von Mahlzeiten im Kita-Alltag

FLORIAN ESSER-GREASSIDOU

36 **Ernährung mit Konzept**

Wie Sie beim Essen Spannung aus den Situationen nehmen

Extra für Sie
Checkliste für eine kultursensible Begleitung von Mahlzeiten
<https://t1p.de/k2gny>



Extra für Sie

Wie Esskultur und frische Kost im Alltag gelingen
<https://t1p.de/uesxz>



Unsere **Titelthemen** sind farbig gekennzeichnet.



Entdecken Sie die TPS-Praxismappe!

Sie wollen mehr konkrete Praxisanregungen zum Thema „Essraum“? In der neuen Praxismappe erfahren Sie zum Beispiel, wie verschiedene Esstypen aussehen und welche Tischregeln unbedingt abgeschafft gehören. Als Extra für Sie: Unter ausgewählten TPS-Artikeln verweisen wir auf dazu passende Ideen in der TPS-Praxismappe.



WERKSTATT

JANA GERDUM

4 Löffelchen für Löffelchen

Wie Sie U3-Kinder auf ihrem Weg beim Essenlernen unterstützen

CHRISTINA HENNING · EIKE OSTENDORF-
SERVISSOGLU

8 Tischgespräche: Ja, bitte!

Sprachliche Bildung beim Essen

GABY VIRNKAES

12 Sorgen ums Grünzeug

Über die Ängste der Eltern, wenn Obst und Gemüse verschmährt werden

ANJA VON KARSTEDT

28 Behagliche Essräume

Praktische und ansprechende Speisezimmer



TPS-REDAKTION

TPS im Gespräch

32 „Der Landhausstil passt zu uns“

Eine Kita erzählt von ihrem Essraum

SPEKTRUM

LUKAS BENDIX · NADINE SEDDIG

40 Toben, tollen, tanzen

Stress reduzieren und Selbstbildung fördern – mit Bewegung funktioniert's

44 Rezensionen

46 Termine

47 Vorschau und Impressum

48 Autorinnen und Autoren



Wann fühlen Sie sich beim Essen wohl?



NEETJE BRANDT

Die Atmosphäre macht viel aus. Dazu gehört für mich ein gutes Tischgespräch und ein schön gedeckter Tisch. Das war schon in meiner Kindheit so. Das Abendessen war der Moment, an dem die Familie zusammenkam, den Tag reflektierte und den nächsten vorbesprochen hat. Das, zusammen mit einer Lasagne, ist für mich wahrer Genuss.



FLORIAN ESSER-GREASSIDOU

Wenn angeregte Gespräche den Tisch füllen und der Moment zählt. Kein hektisches Schlingen, kein nebenbei Erledigen. Ich bin mit einer Griechin verheiratet – dort ist Leben am Tisch! In der süd-ländischen Kultur ist Essen der soziale Kitt schlechthin. Es bringt Menschen zusammen, hebt die Stimmung und macht aus Mahlzeiten Erlebnisse.

Löffelchen für Löffelchen

Essen muss man lernen. Eine herunterfallende Pasta, ein umgekipptes Wasserglas, eine ungreifbare Erbse – Krippenkinder üben täglich, selbstständig zu essen. Wie Sie die Kinder als Fachkraft dabei begleiten können und was zu einer entspannten Esskultur gehört, lesen Sie hier.

JANA GERDUM



Lilly kommt mit sechs Monaten in die Krippe. Bis vor Kurzem wurde sie gestillt. Ayse ist acht Monate alt. Sie wurde bis zur Eingewöhnung fast ausschließlich gefüttert. Den Löffel führt sie aber schon selbstständig zum Mund. Der zweijährige Omar wiederum piekt souverän mit einer Gabel die Nudel auf.

Ja, Essen muss man lernen. Und die Kinder tun das in ihrem Tempo und indem sie Erwachsene dabei begleiten. Wie können Fachkräfte Kinder beim Essenlernen unterstützen? Wie gestalten sie die Esssituation in der Krippe einladend und schaffen dabei Interaktion?

Finger fühlen Rigatoni

Es ist häufig zu beobachten, dass Kinder in der Krippe mit der Hand in den Teller oder in ihr Glas greifen. Zum einen ist dies ein Weg für sie zu erkunden, was ihnen serviert wird. Wie fühlt sich das Essen an, welche Konsistenz hat es und wie ist die Temperatur? Für Kinder ist es spannend, die unterschiedlichen Beschaffenheiten zu erfühlen. Die Nudel fühlt sich ohne Sauce noch ganz trocken an und man kann die Rillen in den Rigatoni spüren. Sie lässt sich einfach umgreifen und passt sogar perfekt auf den Finger. Kommt die Sauce darauf, ist sie auf einmal ganz glitschig und flutscht beim Greifen weg. Statt der Rillen spürt man nun die glatte Saucenschicht. Und was passiert, wenn man die Nudel ins Wasserglas wirft?

Zum anderen ist es motorisch einfacher, die Lebensmittel mithilfe der Finger in den Mund zu befördern statt mit dem Besteck. Es geht dementsprechend schneller. Es ist eine wahre Geduldsprobe für ein hungriges Kind, die einzelnen Erbsen mit der Gabel aufzupieken und zum Mund zu befördern, ohne sie dabei von der Gabel zu verlieren. Der Hunger ist viel schneller befriedigt, wenn man einfach mit der Hand ins Essen greift und die Erbsen auf diesem Weg verspeist.

Kinder haben also gute Gründe, die Hände beim Essen zu Hilfe zu nehmen. Sie tun dies in der Regel nicht, um Erwachsene zu ärgern oder um möglichst viel Schmutz zu machen. Sie machen es, weil es ein natürlicher Schritt in ihrer Entwicklung ist. Wie schnell sich das Essverhalten von Kindern weiterentwickelt, hängt davon ab, wie man Kinder beim Essen begleitet.

Ist ein Kind beim Essen sich selbst überlassen oder gibt man ihm große Freiheiten, ist es sehr wahrscheinlich, dass das Kind diese Freiheiten ausschöpfen wird und weiter mit seinem Essen herumexperimentiert. Durch eine enge Begleitung kann das Kind lernen, mit Besteck umzugehen und sich situationsentsprechend zu verhalten.

Bitte ohne Kleckerei

„Iss ordentlich!“ – Diesen Satz hat bestimmt jede und jeder schon einmal gehört. Für die Person, die das sagt, ist selbstverständlich, was damit gemeint ist. Doch woher soll ein Kleinkind wissen, was ordentlich essen bedeutet? Das Wort „ordentlich“ ist für ein Krippenkind sehr abstrakt. Manche Kinder im Krippenalter haben das Wort noch gar nicht kennengelernt, andere kennen es im Zusammenhang mit einem aufgeräumten Zimmer und wieder andere haben es in Verbindung mit einer Menge schon einmal gehört: „Da hast du aber eine ordentliche Portion gegessen.“

Heißt ordentlich essen also, dass Florian beim Essen aufräumen soll? Oder eine große Portion essen? Für Krippenkinder ist diese Aussage schlicht nicht greifbar. Wenn man möchte, dass Kinder mit Besteck und möglichst wenig Kleckerei essen, sollte man deutlich sagen, was man sich wünscht. Doch die verbale Aufforderung allein reicht bei sehr jungen Kindern nicht aus. Sie müssen zunächst einmal essen lernen.

Wie genau können Krippenkinder das Essen lernen? Die folgenden Punkte helfen dabei:



Löffelchen für Löffelchen essen – das gleicht einer Geduldsprobe für ein hungriges Kind und will gelernt sein.

1

Vorbilder

Es gibt verschiedene Faktoren, die darauf einwirken, wie Kinder essen. Einer davon ist die Vorbildfunktion der Erwachsenen. Kinder lernen unter anderem durch Nachahmen. Sie beobachten die Menschen in ihrem Umfeld intensiv und beginnen, diese früher oder später zu imitieren. Darum sollten pädagogische Fachkräfte sich immer ihrer Vorbildfunktion bewusst sein. Es kann sich folglich positiv auf das Essverhalten von Kindern auswirken, wenn Erzieherinnen und Erzieher gemeinsam mit den Kindern Mahlzeiten einnehmen. Zum einen regen sie die Kinder dadurch an, auch unbekannte Speisen zu probieren. Zum anderen zeigen sie damit, wie man das Besteck richtig hält, wie man damit umgeht und wie man am Tisch sitzt.

2

Besteckwahl

Auch die Besteckwahl kann Einfluss darauf haben, wie ein Kind isst. Pä-

dagogische Fachkräfte sollten Krippenkinder und ihre Entwicklung aufmerksam beobachten, um einzuschätzen, welches Besteck für das einzelne Kind angemessen ist. Die Entscheidung, ob der Tisch mit Gabeln oder Löffeln eingedeckt wird, muss nicht pauschal für die komplette Kindergruppe getroffen werden. Viel sinnvoller ist es, auf die individuellen Bedürfnisse jedes Kindes zu achten. Wenn ein Kind gerade erst beginnt, mit Besteck zu essen, ist es vermutlich überfordert, wenn es gleich dazu aufgefordert wird, mit Messer und Gabel zu essen. Oft ist es einfacher, mit einem Löffel zu starten. Mit dem Löffel fällt es vielen Kindern leichter, ihr Essen sicher zum Mund zu bringen, ohne dabei die Hälfte zu verlieren. Somit haben sie ein Erfolgserlebnis, das sie dazu motiviert, weiterhin eher den Löffel statt die Finger zu benutzen.

Wenn das Kind im Umgang mit dem Löffel sicher ist, kann man ihm eine Gabel anbieten. Auch hier wird das Kind durch Erfolgserlebnisse motiviert. Für ein Krippenkind ist es eine motorische Herausforderung, das Essen aufzupicken und

geschickt zum Mund zu befördern. Gern darf die Fachkraft das Kind darin stärken, wenn es sich dieser Herausforderung stellt. Erfolge positiv hervorzuheben, kann sich auch beim Essen auf die Lernbereitschaft des Kindes auswirken. Gleichzeitig sollte man nicht vergessen, dass Missgeschicke passieren können – und das ist nicht schlimm. Beim Üben kann immer mal etwas danebengehen. Die Nudel fällt von der Gabel, der Löffel rutscht aus der Hand oder das Wasserglas kippt um. Es ist wichtig, dem Kind zu vermitteln, dass es nichts falsch gemacht hat, sondern es darin zu bestärken, es einfach noch einmal zu versuchen. Erfährt ein Kind häufig negative Reaktionen auf Missgeschicke, kann es sein, dass es eingeschüchtert ist und sich nicht mehr traut, weiter zu üben.

Wenn die Fachkräfte beobachten, dass ein Kind sicher mit der Gabel umgehen kann, kann der nächste Schritt sein, ihm ein Messer anzubieten. Auch hierbei ist es wichtig, dem Kind Zeit zu geben, den richtigen Umgang damit zu lernen, und nicht zu erwarten, dass es gleich damit umzugehen weiß.

Um Kindern den Umgang mit Besteck näherzubringen, müssen sie eng begleitet werden. Die Aufgabe der pädagogischen Fachkraft ist es zu erkennen, wenn ein Kind Unterstützung braucht, und ihm diese zu geben. Je jünger Kinder sind, desto mehr Unterstützung benötigen sie im Regelfall. Manche müssen vielleicht noch gefüttert werden, während andere Kinder bei der Besteckhaltung oder beim Ausbalancieren der Gabel Hilfe brauchen. Wieder anderen muss die Fachkraft, beispielsweise beim Frühstück, das Brot so in die Hand geben, dass sie gut davon abbeißen können. Die Unterstützungsbedarfe von Kindern sind so individuell wie sie selbst und brauchen feinfühliges Erzielen und Erzieher.

Auch ist es wichtig, das Essen für Kinder sprachlich zu begleiten und ihnen Handlungen kindgerecht zu erklären: „Wenn du die Gabel so hältst, kannst du die Nudel vielleicht aufpieken“, „Sollen wir zusammen das Fleisch klein schneiden?“, „Versuch doch mal, ob das Brot besser in den Mund passt, wenn du es andersherum hältst“. Durch die verbale Begleitung kann ein Kind sich auf das, was kommt, vorbereiten und versuchen, es selbst umzusetzen. Es kann so außerdem ein Verständnis dafür entwickeln, warum es die Gabel umdrehen soll, wie ein Messer funktioniert oder warum es das Brot anders halten soll.

3

Große Stücke, kleine Stücke

Auch die Art und Weise, wie Mahlzeiten serviert werden, wirkt darauf ein, wie ein Kind isst. Hat ein Krippenkind auf seinem Teller große Schnitzelstücke und ganze Kartoffeln, wird es vermutlich mit der Hand essen. Denn so ist es leichter, mundgerechte Stücke abzubeißen, wenn man im Umgang mit dem Messer noch nicht sicher ist. Wird

das Essen in mundgerechten Stücken serviert oder das Kind direkt von einer pädagogischen Fachkraft begleitet und beim Schneiden unterstützt, kann das Kind es schaffen, das Essen mit der Gabel zum Mund zu führen. Manche Kinder nehmen immer wieder die Hand zu Hilfe. Pädagogische Fachkräfte sollten dann konsequent, aber nicht streng, handeln. Sie sollten das Kind immer wieder daran erinnern, sein Besteck zu benutzen, Unterstützung anbieten und loben, wenn das Kind die Geduld aufbringt, es wieder mit der Gabel zu versuchen.

Entspannte Atmosphäre schaffen

Zu einer entspannten Esskultur trägt auch die Atmosphäre bei. In einer Atmosphäre, die ruhig und einladend ist, in der sich Kinder wohlfühlen, fällt es ihnen leichter, sich auf ihre Mahlzeit zu konzentrieren. Sie bleiben dann auch lieber am Tisch sitzen.

> **Zeit:** Ein wichtiger Aspekt, um eine angenehme Atmosphäre beim Essen zu schaffen, ist Zeit. Besonders, wenn es ums Essen geht, sollten Kinder nicht gestresst werden. Das Essen sollte ein fester Bestandteil des Alltags sein, in dem den Kindern Zeit eingeräumt wird, in Ruhe zu essen. Dabei bietet es sich an, das Essen in einem extra dafür vorgesehenen Raum, wie einem Speisesaal, einzunehmen, um Störungen und Ablenkungen zu minimieren. Wenn Kinder in einem Raum essen, in dem gleichzeitig gespielt wird, ist es verständlich, wenn es ihnen schwerfällt, Zeit zum Essen aufzubringen.

> **Tische und Stühle:** Auch die Anordnung der Tische und Stühle trägt zur Atmosphäre im Speiseraum bei. Hier sollte jede Kita ausprobieren, was unter ihren jeweiligen Rahmenbedingungen möglich ist. Von Vorteil sind oft kleinere Tischgruppen, da diese

die Lautstärke am Tisch reduzieren und eine bessere Interaktion ermöglichen. Stühle, die an die Größe der Kinder angepasst sind, sind oft vorteilhafter als Bänke, auf denen mehrere Kinder nebeneinandersitzen und sie die Distanz zum Tisch nicht so leicht verändern können.

> **Fachkräfte:** Die Atmosphäre beim Essen wird außerdem von den begleitenden Fachkräften geprägt. Wenn es personell möglich ist, sollten mehrere pädagogische Fachkräfte bei der Essenssituation anwesend sein. So können sie die Kinder intensiver begleiten und unterstützen. Außerdem sind sie dadurch automatisch entspannter, was sich oft auf die Kinder überträgt.

Eine entspannte Atmosphäre hilft also, sich auf das Essen zu konzentrieren: auf den Vorgang als solchen, auf den Geschmack und auf den Genuss. Und nicht zuletzt trägt eine entspannte Atmosphäre bei den Mahlzeiten dazu bei, miteinander in Beziehung zu treten.

Freude am Miteinander

Bei älteren Kindern ist häufig zu beobachten, wie sie erste Tischgespräche entwickeln, bei Krippenkindern sind diese aufgrund der meist noch geringen sprachlichen Fähigkeiten häufig noch eher einseitig.

Eine Möglichkeit, die Kinder dennoch bereits in der Krippe in Interaktion miteinander treten zu lassen, ist der Impuls der gegenseitigen Unterstützung: „Theo, bitte doch Leah, dir die Schüssel mit den Nudeln zu geben!“, „Viola, wer könnte denn an die Teekanne kommen?“, „Max, würdest du Mara noch Sauce geben?“ Kinder freuen sich sehr darüber, etwas für andere tun zu können. Ihnen den Impuls zu geben, sich gegenseitig zu unterstützen, fördert also nicht nur die sprachliche Kompetenz von Kindern, sondern weckt auch ihre Freude am sozialen Miteinander. ◀

Tischgespräche: Ja, bitte!

Die Ruhe beim Essen eignet sich besonders gut für die sprachliche Bildung. Nahrungsmittel, Vorlieben, Zubereitung der Speisen – all das sind Themen, die sich für Gespräche anbieten. Erfahren Sie, wie Sie mit Kindern Wortschatz und Gesprächskultur entwickeln.

CHRISTINA HENNING · EIKE OSTENDORF-SERVISSOGLU



Es riecht schon gut nach Tomatensoße. Im Kinderhaus Königskinder ist Mittagessenzeit. Die Kinder sitzen zu viert, fünft oder sechst an kleinen Tischen. Die Fachkräfte haben sich an die Tische mit den jüngeren Kindern gesetzt. Einige ältere Kinder managen das gemeinsame Essen bereits selbstständig. Jetzt fassen sich die Kinder an den Händen und der Tischspruch schallt durch den Raum:

Viele kleine Fische schwimmen jetzt zu Tische, reichen sich die Flossen – und dann wird beschlossen, nicht mehr lang zu blubbern, sondern jetzt zu füttern.

Einige der Kinder sprechen begeistert und lautstark mit, andere murmeln etwas unsicher oder schauen mit großen Augen in die Runde. Die Königskinder haben unterschiedliche Sprüche im Repertoire und einige sind wirklich kompliziert. Es braucht seine Zeit, sie alle auswendig zu können.

Gespräche bei Tisch

„Nicht mehr lange blubbern“ – das heißt nicht, dass beim Essen Stille herrschen muss. Die gemeinsame Nahrungsaufnahme ist ein soziales Erlebnis. Und dazu gehört in unserem Kulturkreis das Tischgespräch. Das Essen ist eine gut strukturierte Situation, die sich für die Fachkräfte wunderbar eignet, um sie sprachlich zu begleiten und Gespräche zu initiieren.

1

Sprache lernen beim Essen

Bei den jüngsten Kindern geht es vor allem darum, den Wortschatz zu erweitern. Die Fachkräfte beschreiben, was sie tun, und benennen die Nahrungsmittel, die auf dem Tisch stehen: „Schau mal, heute gibt es Kartoffeln“ oder „Ich binde dir jetzt dein Lätzchen um“. Mit etwas älteren Kindern ist das Essen oft Anlass,

um über geschmackliche Vorlieben zu reden: Was magst du gern? Was schmeckt dir nicht?

2

Esserlebnisse beschreiben

Oder es geht um das sinnliche Erleben beim Essen: Wie fühlt sich eine Speise an? Ist sie weich oder hart? Lässt sie sich leicht kauen oder ist das schwer? Wie riecht und schmeckt etwas? Es ist gar nicht so einfach, das zu beschreiben. Auch über die Signale des Körpers zu reden, ergibt sich fast von selbst: Wie groß ist dein Hunger? Wie viel möchtest du nehmen? Bist du satt? Fühlst du dich zu voll?

3

Der Kreislauf der Natur

Essen verbindet uns mit der Natur und macht uns Menschen zum Glied in einem Kreislaufsystem. Diese Tatsache gerät in unserer arbeitsteiligen Gesellschaft schnell aus dem Blick. In manchen unserer Element-i Kinderhäuser gibt es einen Garten, in dem die Kinder Essbares anpflanzen, das dann auch auf den Tisch kommt. Dadurch erleben sie die Zusammenhänge. Das Thema lässt sich darüber hinaus gut in Tischgesprächen aufgreifen.

Wie sieht eine Karotte aus? Wo wächst sie eigentlich? Und wer schält sie? Gemeinsam überlegt die Tischgruppe, wo ein Lebensmittel herkommt, wie es wächst und wie die Pflanze aussieht. Solche Gespräche machen deutlich, wie viel Mühe und Arbeit es erfordert, ein fertiges Gericht auf den Tisch zu bringen. Dass wir die Verschwendung von Essen vermeiden und uns nur so viel nehmen, wie wir tatsächlich brauchen, folgt daraus fast von selbst. Ernährungsthemen sind eng verknüpft mit den Inhalten einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE).

4

Rückblick und Ausblick

Bei Tisch ergeben sich auch Gesprächsthemen, die nichts mit Essen und Nahrungsmitteln zu tun haben. Die ruhige Essenssituation bildet eine Zäsur im Tag – und ist oft gut geeignet, um den Vormittag Revue passieren zu lassen oder über geplante Aktivitäten für den Nachmittag zu sprechen. Die Kinder üben sich so darin, über Vergangenes zu reden und dabei vielschichtige Erlebnisse zu einer Erzählung mit logischem Ablauf zu verdichten sowie Zukünftiges gedanklich vorwegzunehmen.

5

Themen der Kinder

Tischgespräche zu planen, gelingt nur bedingt. Eine Unterhaltung kommt nämlich nur dann gut in Gang, wenn eine Mehrzahl der Kinder am Tisch Interesse am Thema hat und gedanklich einsteigt. Gerade etwas ältere Kinder bringen oft eigene Dinge mit, über die sie gern sprechen möchten. Darauf sollte eine Fachkraft, die mit am Tisch sitzt, eingehen. Im Kinderhaus Königskinder nutzte neulich eine Kindergruppe das Mittagessen, um Witze zu erzählen. Alle waren begeistert bei der Sache und darauf erpicht, selbst einen Witz zum Besten zu geben. Das Gespräch hatte daher schnell eine Metaebene erreicht und es ging um die Gerechtigkeitsfrage: „Wenn Mario einen Witz erzählt, dauert das immer ganz lange“, klagt Matteo. „Das sagst du nur, weil du nur kurze Witze kennst.“ Rafi stellt fest: „Mia hat schon zwei Witze erzählt – und ich erst einen.“

6

Dialogische Haltung

Für Fachkräfte ist es spannend, solche Gespräche zu beobachten. Sie

erfahren dabei viel über die Kinder, über ihre Interessen und ihren Sprachstand. Gutes Zuhören ist die Voraussetzung für eine gelungene Kommunikation. Das gilt nicht nur für Gespräche unter Erwachsenen. Im Gespräch mit Kindern ist ein Zuhören mit echtem Interesse besonders wichtig, aber auch besonders herausfordernd.

Unser Wissens- und Erfahrungsvorsprung als Erwachsene verleitet uns dazu, in die Bresche zu springen, wenn Kinder Dinge ungenau oder unverständlich formulieren. Oder wenn sie lange brauchen, um einen Gedanken zu entwickeln. Wir meinen dann oft zu wissen, was sie sagen möchten, und sprechen es für sie aus. Doch damit nehmen wir den Kindern eine Möglichkeit, sich auszudrücken. Und wir untergraben das, was wir aus pädagogischer Sicht anstreben: einen Austausch auf Augenhöhe.

Die Essenssituation eignet sich also besonders gut, um einen solchen Austausch mit Kindern einzuleiten und zu üben. Denn hier sitzt eine kleine Gruppe für etwa eine halbe Stunde beisammen, ohne gestört zu werden. Ablenkungen gibt es kaum – ein Pluspunkt für Kinder und Fachkraft. Das gemeinsame Sitzen am Tisch stellt zudem einen für echte Dialoge wichtigen Blickkontakt auf Kinderhöhe her.

Auf folgende Weise fördert die Fachkraft das wertschätzende Gespräch in der Gruppe sowie den korrekten Spracherwerb:

- > Sie stellt passende Fragen: bei den jüngeren Kindern geschlossene oder Quizfragen, bei den älteren zunehmend offene Fragen, die sich nicht einfach mit Ja oder Nein beantworten lassen.
- > Sie achtet auf das Sprachniveau der Kinder und passt das eigene Sprechen daran.
- > Sie gibt Kindern die Zeit, die sie benötigen, um ihre Gedanken in Worte zu fassen.
- > Sie wiederholt die Aussagen aller

Kinder in vollständigen und korrekten Sätzen.

- > Sie erweitert die Aussagen der Kinder, führt dabei neue Wörter ein oder gibt inhaltliche Impulse.
- > Sie lässt Meinungen stehen, ohne sie gleich als richtig oder falsch zu bewerten.

7

Gesprächskultur entwickeln

Anderen gut zuzuhören, sie ausreden zu lassen und sich zu vergewissern, dass man alles richtig verstanden hat – das gehört zu einer guten Gesprächskultur. Wie im Beispiel mit den Witzen erzählenden Kindern ist oft zu beobachten, dass Kinder so darauf bedacht sind, einen eigenen Gedanken zu äußern, dass sie denjenigen kaum zuhören, die vor ihnen sprechen. Die pädagogische Fachkraft kann hier mit gutem Beispiel vorangehen, aufmerksam zuhören und nachfragen: „Du hast gesagt, dass du schon einmal die Frucht von einem Kaktus gegessen hast. Habe ich das richtig verstanden?“ Da vielleicht nicht alle Kinder wissen, was ein Kaktus ist, könnte sie das erzählende Kind bitten, das Wort zu erklären.

Sitzen sehr lebhaft am Tisch, kann es sein, dass stillere Kinder kaum zu Wort kommen. Die Fachkraft kann ruhigere Kinder gezielt ansprechen, etwa: „Sami, hast du auch schon einmal eine ungewöhnliche Frucht gegessen?“, und damit in die Diskussion einbinden.

8

Wechselnde Tischnachbarn

Oft entscheidet auch die Zusammensetzung der Tischgruppen darüber, wie gut ein Gespräch gelingt und wie stark sich stillere Kinder einbringen können und möchten. Vor diesem Hintergrund kann es pädagogisch sinnvoll sein, feste Tischgemeinschaften zu bilden, in

denen sich die Kinder gut ergänzen. Diese Konstanz gibt Sicherheit und kommt zudem den jüngeren und neuen Kindern entgegen.

Bei der Zusammenstellung der Tischgruppen haben sich jedoch auch andere Vorgehensweisen bewährt. In manchen unserer Kinderhäuser haben die einzelnen Tische Namen. Es gibt zum Beispiel einen Tomaten-, einen Gurken- und einen Möhrentisch. Die Kinder ziehen jeden Mittag eine Symbolkarte und erfahren so, an welchem Tisch sie sitzen. Es entstehen immer neu zusammengesetzte Gruppen. In einer überschaubaren Gemeinschaft ist das für die Kinder sehr spannend.

9

„Das will ich nicht essen!“

Ein potenziell stressiges Thema bei Tisch: Kinder möchten nicht bzw. ganz wenig essen. Oder sie wählen Nahrungsmittel sehr einseitig aus. Im Sinne der Gesundheit der Mädchen und Jungen fühlen sich manche Fachkräfte verpflichtet, Druck auszuüben, damit die Kinder alles – wie gewünscht – essen. Wir halten das mit der Würde der Kinder und mit unserem Leitgedanken, ihre Willensäußerungen ernst zu nehmen, für nicht vereinbar. In unseren Kinderhäusern gilt daher: Kein Kind muss etwas essen, das es nicht essen will. Es muss auch nicht probieren, wenn es das nicht möchte.

Sagt ein Kind, dass es zum Mittag nichts essen möchte, weil es satt ist, respektieren wir das. Wir schauen aber genau hin, warum das Kind nicht essen möchte. Hat es später Hunger? Ist es angespannt? Die Lösung kann dann für jedes Kind unterschiedlich aussehen.

Tischgespräche und andere Faktoren tragen dazu bei, Kindern Lust zu machen, neue Nahrungsmittel zu probieren:

- > Die Fachkräfte essen mit und nehmen sich von allen Speisen, die



Wo kommen unsere Tomaten her? Eine Antwort darauf können Kinder bei einem Pflanzprojekt im Garten finden. Und beim nächsten Tomatensalat kann sich die Gruppe darüber unterhalten.

auf dem Tisch stehen. Dadurch sind sie ein gutes Vorbild.

- > Tischgespräche, ein Korb mit den Nahrungsmitteln für das Mittagessen im Eingangsbereich, Besuche in der Küche, Anbau im Garten oder gemeinsame Obsternte: Die Kinder erfahren auf diese Weise spannende Dinge über Nahrungsmittel, die sie neugierig darauf machen, sie zu probieren.
- > Unterhaltungen bei Tisch, die sich um den Geschmack der Nahrungsmittel drehen, überzeugen oft auch die skeptischen Kinder, davon zu probieren.
- > Einen Probierteller anbieten: Viele Kinder bevorzugen es, eine Speise, die sie noch nicht kennen, auf einen separaten Teller zu legen. So kommt das Unbekannte nicht mit den Dingen in Berührung, die sie gern essen.
- > Gespräche über Essenszubereitung, gemeinsame Koch- und Backaktionen sowie eigene Probiererfahrungen machen den Kindern deutlich: Ein Gericht ist das, was der Koch oder die Köchin aus bestimmten Zutaten macht.

Das heißt: Was mir zu Hause nicht schmeckt, kann mir in der Kita durchaus schmecken. Probieren lohnt sich also.

10

Ausreichend Zeit zum Essen

Wie viel Zeit Kinder für das Essen benötigen, ist sehr unterschiedlich. Während die einen sehr schnell sind, lassen sich andere beim Essen viel Zeit. Mit folgender Vorgehensweise werden wir allen gerecht:

Eine gewisse Zeit bleiben alle gemeinsam am Tisch. Sonst wird es zu unruhig. Wenn dann die ersten aufstehen dürfen und sich anziehen für die Garten- oder Ruhephase, wird die Tischgruppe nach und nach kleiner, bis auch das letzte Kind in Ruhe aufgegessen hat. ◀

LITERATUR

Ernährungskonzept der Element-i Kinderhäuser.
<https://www.element-i.de/die-paedagogik/ernaehrungskonzept/>

Bundeszentrum für Ernährung: Gemeinsam essen mit Kita-Kindern. Ernährungswissen im Alltag fördern.

<https://www.ble-medienservice.de/gemeinsam-essen-mit-kita-kindern.html>

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW: Praktische Ernährungsbildung in der Kita.

<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/projekt-kita-und-schulverpflegung-nrw/praktische-ernaehrungsbildung-in-der-kita-72172>

Blucha, Ulrike: Gute Unterhaltung. Tischgespräche führen und begleiten. In: Entdeckungskiste 1/2020. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.

<https://www.herder.de/ek/hefte/archiv/2020/1-2020/gute-unterhaltung-tischgespraeche-fuehren-und-begleiten/>

Mehr dazu in der aktuellen TPS-Praxismappe:

Essen ist mehr als Essen (Folder 2)

Sorgen ums Grünzeug

Wenn das Kind seit Wochen nur trockene Nudeln isst oder die Brotdose immer wieder mit Inhalt zurück nach Hause kommt, beunruhigt das viele Eltern. Wie man am besten mit ihnen über diese Ängste spricht, weiß unsere Autorin.

GABY VIRNKAES



Es ist 14 Uhr. Abholzeit in der Kita. Sara Sommer steht mit ihrem vierjährigen Sohn Theo vor der Pinnwand, an der das Mittagessen für die einzelnen Wochentage in Bild und Wort zu sehen sind. Heute gab es Nudeln mit einer Gemüsebolognese und Salat. „Na, was hast du gegessen?“, fragt sie. Theo zeigt auf die Nudeln und meint: „Die waren lecker.“ Die Mutter stutzt. „Ja, und die Soße und den Salat hast du wieder nicht gegessen? Das geht so nicht!“ Sie wird laut und zieht sichtlich erbost ihren Sohn in den Gruppenraum. „Das geht so nicht weiter“, sagt sie zur anwesenden Erzieherin, „Theo muss doch auch Gemüse und Salat essen, immer nur trockene Nudeln, das ist doch nicht gesund! Ich bezahle für ein vollwertiges Mittagessen!“

Ängste rund um die Kost

Sicher kennen Sie Situationen wie diese. Kaum ein Thema führt zu so viel Verunsicherung bei Eltern wie die Mahlzeiten in der Kita. Ein Kind, das in der Kita abwechslungsreich und ausreichend isst, bedeutet für Eltern, dass sich das Kind wohlfühlt. Der Umkehrschluss: Ein Kind, das wenig isst und sehr wählerisch in Bezug auf Lebensmittel ist, fühlt sich nicht wohl. Mehr noch: Es bekommt nicht, was es braucht. Die elterlichen Sorgen sind vielseitig:

- > Eltern sind ärgerlich und besorgt, wenn die Frühstücksdose von zu Hause nicht leer gegessen wird.
- > Falls die Kita ein Frühstücksbüfett anbietet, bestehen Ängste, dass das Kind nicht den Weg dorthin findet, weil es zu sehr in sein Spiel vertieft ist. Oder dass es zu lange am Büfett sitzt und zu viel isst.
- > Eltern befürchten, dass die Fachkräfte Essensgewohnheiten von zu Hause nicht beachten und das Kind dadurch Probleme beim Essen bekommt. „Mein Kind beißt noch nicht von seinem Brot, ich schneide es immer klein.“

- > Häufig meinen Eltern, dass Kinder sich ohne genügend Aufsicht und Reglementierung beim Essen immer ungesund ernähren, da sie nun mal häufig Ungesundes bevorzugen.
- > Abneigungen der Kinder Lebensmitteln gegenüber ordnen Eltern häufig als Trotz ein. Sie befürchten, dass ein Nachgeben das Verhalten nur noch verstärkt.

Grundsätzlich gilt: Pädagogische Fachkräfte haben die Pflicht, die Ängste der Eltern ernst zu nehmen und professionell darauf einzugehen. Im Fall von Sara Sommer muss ein Gesprächsangebot der Erzieherin erfolgen:

„Frau Sommer, ich sehe und höre, dass Sie aufgebracht sind. Momentan bin ich im Kinderdienst, aber lassen Sie uns gleich einen Termin für ein Gespräch suchen, damit wir in Ruhe darüber reden können.“

Auch andere Befürchtungen von Eltern benötigen eine empathische Reaktion der pädagogischen Fachkräfte. Dabei ist bei einem Austausch ein Perspektivenwechsel der Fachkräfte hilfreich. Warum könnten sich die Eltern Sorgen? Was steckt dahinter?

Ich möchte für Verständnis werben. Bis zum Eintritt in die Kita haben Eltern in der Regel ihr Kind versorgt, haben erlebt, wie und was es isst. Die Familie hat gemeinsam Regeln entwickelt, die den Vorlieben des Kindes Rechnung tragen und die vielleicht so in der Kita keine Rolle spielen oder sogar verpönt sind. Mit einem Mal haben Eltern keinen oder wenig Einfluss auf die Gestaltung der Mahlzeiten. Das verunsichert sie.

Allzu häufig sind auch Fachkräfte verunsichert. „Es ist doch wirklich nicht gut für die Entwicklung des Kindes, wenn es gar keine Vitamine zu sich nimmt“, so die Meinung eines Erziehers in einer Fortbildungsrunde. Oder: „Mia ist so klein und

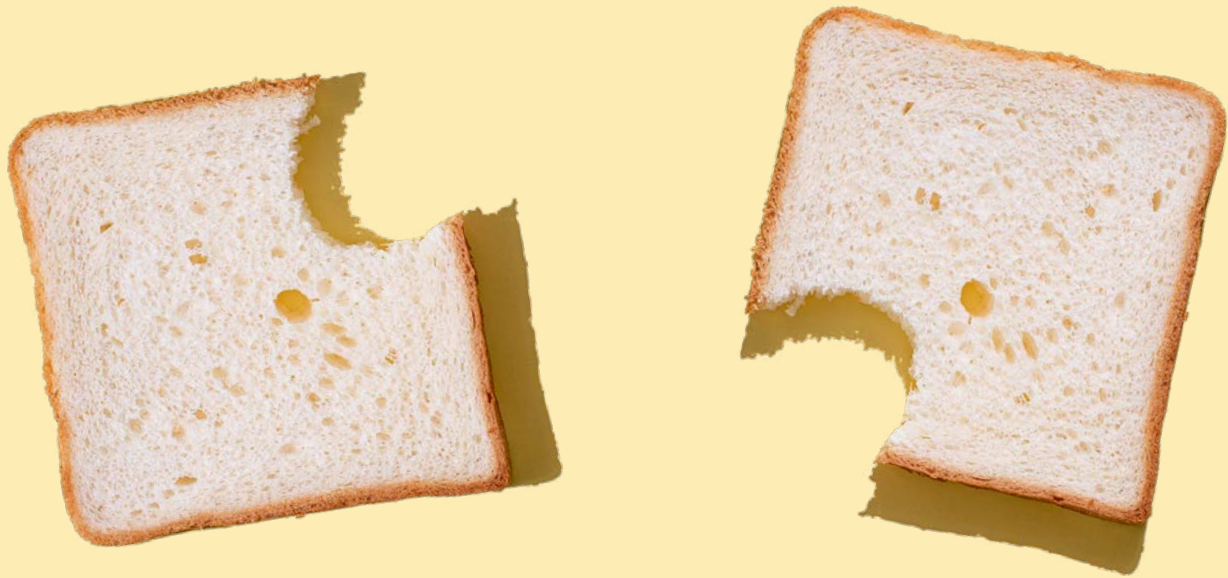
zierlich – ich finde auch, dass sie mehr essen müsste!“ Aber können verunsicherte pädagogische Fachkräfte verunsicherten Eltern Ängste nehmen?

Brokkoli ist zu bitter

Was hilft, ist Fachwissen. Schauen wir in das Buch des Kinderarztes Herbert Renz-Polster „Kinder verstehen“. Er beschreibt zum Beispiel, warum Kinder keinen Brokkoli mögen. Das sei von der Natur so vorgegeben. Grün und bitter beurteilen die noch nicht ausgereiften Geschmacksknospen zunächst als gefährlich, weil das Nahrungsmittelangebot giftig sein könnte. Süße und fette Lebensmittel hingegen sprechen für nahrhafte und unverdorbene Nahrung. Die Abneigung gegen Gemüse, Salat und anderes Grünzeug ist also nicht etwa eine Trotzreaktion auf den Wunsch der Erwachsenen, sondern von der Natur als hilfreiches Sicherheitssystem im Menschen angelegt worden.

Ein weiteres Phänomen, das Kinder davon abhält, abwechslungsreich und gesund zu essen, sei die Neophobie, die Angst vor Neuem. Säuglinge sind oft noch sehr offen für geschmackliche Angebote aller Art, was sich häufig ab dem Alter von achtzehn Monaten ändert. Seinen Höhepunkt findet das im späten Kleinkindalter, dem Alter also, in dem Kinder eine Kita besuchen. Erst im Alter zwischen acht und zwölf Jahren sind sie wieder aufgeschlossener gegenüber fremden Lebensmitteln.

Renz-Polster rät zur Gelassenheit, denn Eltern, Geschwister, Freunde und freundliche Erwachsene sind Vorbilder, die vorleben, dass auch grünes Gemüse gut schmecken kann und keineswegs giftig ist. Und Gewöhnung an fremde Lebensmittel wird ebenfalls dazu führen, dass Kinder ihr Nahrungsrepertoire erweitern. „Kinder essen also bestimmte Nahrungsmittel nicht deshalb, weil sie ihnen schmecken, sondern sie schmecken ihnen, weil



sie immer wieder davon essen.“ Also weiterhin hartnäckig anbieten und darauf achten, dass die Kinder vor allem Spaß am Essen haben. Ständig nörgelnde Erwachsene, die Kinder überreden wollen, Lebensmittel zu kosten, womöglich mit dem leider manchmal noch üblichen „Probierhappen“, werden nichts erreichen. Kontraproduktiv sind ebenso große Ängste von Eltern, die das Kind spürt.

Zwei gute Botschaften gibt es zum Ende dieses Ausflugs in die Welt des Fachwissens erfreulicherweise:

❶ Ist das Kind aktiv, nimmt es gern am Alltag in der Kita teil, hat wache Augen und strahlt Energie aus, dann fehlt ihm nichts, obwohl es sich einseitig ernährt.

❷ Das Beste und Beruhigende an dem „überevorsichtigen Lernprogramm“ der Kinder, so Renz-Polster ist: „Es hat ein Verfallsdatum und setzt sich selbst irgendwann außer Kraft. Je mehr die Organe nämlich ausreifen und je mehr die Kinder über ihre Welt gelernt haben, desto mehr lässt die Angst vor neuen Nahrungsmitteln nach.“

Kehren wir zu unserem anfänglichen Beispiel zurück. Mit diesem Wissen wird die pädagogische Fachkraft sicher argumentieren können. Sie kann Sara Sommer berichten, wie aktiv und freudig Theo am Kita-Alltag teilnimmt und dass er mit Sicherheit keinen Schaden nehmen wird, wenn er eben eine Zeit lang nur trockene Beilagen isst.

Trotzdem nimmt sie die Ängste der Mutter ernst und geht darauf ein, fragt, wie Theos Essverhalten zu Hause ist. Sie kann darauf hinweisen, wie sie in der Kita damit umgeht: indem sie beim Mittagessen mit gutem Beispiel vorangeht und Theo erzählt, dass ihr die Gemüsesoße sehr gut schmecke, ihm immer wieder neue Lebensmittel anbiete, seine Ablehnung jedoch akzeptiere. Im besten Fall wird es ihr so gelingen, Sara Sommer einen Teil ihrer Ängste zu nehmen und sie zu beruhigen.

Kinderrechte sind die Grenze

Eines muss jedoch allen besorgten Eltern klar kommuniziert werden: Bei aller Kompromissbereitschaft gibt es Grenzen. Sie sind in den Rechten der Kinder begründet:

- > Kein Kind in der Kita wird gezwungen, etwas zu essen, was es nicht möchte. Kinder haben ein Recht auf den Schutz vor Zwang und Gewalt.



Gaby Virnkaes, Margit Franz
Genussvoll essen in der Krippe und Kita

Klett-Kita Verlag 2023

19,95 Euro

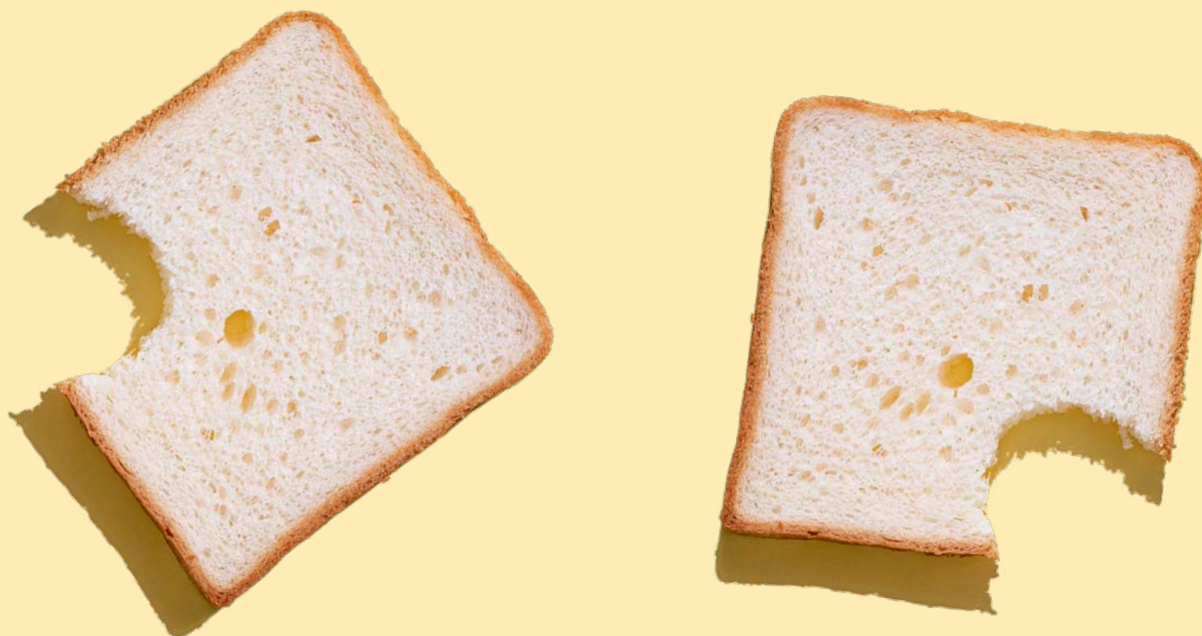
ISBN 978-3-96046-254-5

Gemeinsame Mahlzeiten sind eine Schlüsselsituation im Alltag:

Sie sind eine wertvolle Zeit, um gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln, soziale Kompetenzen zu fördern und die Gemeinschaft zu stärken. Dabei stehen immer die Kinder im Mittelpunkt. Ob Vesperdose oder Büfett, Caterer oder eigene Küche – die Optionen sind zahlreich.

Praxisnahe Beispiele, Reflexionsfragen und bewährten Methoden helfen Ihnen, eine kindgerechte und bedürfnisorientierte Praxis rund um das Thema Mahlzeiten in Ihrer Kita zu entwickeln.





- > Das Recht der Kinder, dass ihre Meinung geachtet und berücksichtigt wird, gerade auch in Bezug auf die Mahlzeiten, ist nicht diskutierbar.
- > Das Recht der Kinder auf Beteiligung wird geachtet: Die Kinder wählen Lebensmittel mit aus und können bei der Frühstückszubereitung helfen. Sie streichen ihr Brot selbst und bestimmen, was sie essen. Sie helfen, den Tisch zu decken, und bedienen sich selbst.

Drei Kompromisse

So können Fachkräfte mit Eltern Kompromisse suchen, wenn diese ärgerlich sind wegen der nicht leer gegessenen Brotdose.

① „Lassen Sie uns mit Ihrem Kind reden, warum es die mitgegebenen Speisen häufig nicht aufisst. Ist vielleicht einfach zu viel in der Dose oder schmeckt dem Kind das Angebot nicht? Ich versichere Ihnen, dass ich Ihr Kind im Laufe des Vormittags noch einmal darauf anspreche, aber ich werde es nicht vor seiner Brotdose sitzen lassen, bis es fertig gegessen hat.“

② „Sie sind besorgt wegen unseres Frühstücksbüfettis. Ich werde Ihr Kind an das Frühstück erinnern und begleiten. Aber wenn es wirklich keinen Hunger hat und nicht frühstücken möchte, müssen wir

das akzeptieren. Lassen Sie uns Ihr Kind beobachten!“

③ „Sie haben die Befürchtung, dass Ihr Kind zu viel isst an unserem Büfett! Ich werde darauf achten, ob dem wirklich so ist. Wenn ja, müssen wir herausfinden, warum es so gern dort sitzt und isst, auch wenn es vielleicht schon satt ist. Dann können wir eventuell eine Alternative anbieten. Findet es den Ort des Frühstücks besonders gemütlich und ruhig, werden wir uns Gedanken machen, wo es sich stattdessen zurückziehen kann.“

Wenn pädagogische Fachkräfte so auf die Sorgen der Eltern eingehen und zugewandt und offen reagieren, lassen sich mit Sicherheit Kompromisse finden, die nicht gegen die Rechte des Kindes verstoßen.

Pädagogische Fachkräfte sollten sich als Anwälte der Kinder verstehen und Eltern sensibilisieren, was es für ein Kind bedeutet, etwas essen zu müssen, das es schon aufgrund des Geruchs und des Aussehens eklig findet. „Wie ging es Ihnen als Kind, wenn Sie etwas essen sollten, gegen das Sie eine große Abneigung hegten?“

Der Blick nach Hause

Eine letzte Empfehlung: Um das Verhalten der Kinder bei den Mahlzeiten besser zu verstehen, ist es hilfreich zu wissen, welche Gewohn-

heiten das Kind von zu Hause in die Kita mitbringt. Füttern die Eltern das Kind daheim, wird es überfordert sein, sich selbst Essen aufzutun und selbstständig zu essen. Es braucht dabei mehr Unterstützung und Geduld als andere Kinder. Ein anderes Kind wird unter Umständen nicht gewohnt sein, mit Besteck zu essen, weil seine Familie mit den Händen isst. Das Kind, das nicht von dem Brot abbeißt, braucht helfende Hände beim Schneiden, bis es das selbst beherrscht.

Thematisieren Sie diese Anliegen mit den Eltern möglichst wertfrei und neutral, gern schon im Aufnahmegespräch. Lassen Sie die Eltern wissen, warum das für Sie wichtig ist: „Wir möchten, dass Ihr Kind gern hier isst und sich bei den Mahlzeiten wohlfühlt!“ Auch dies wird Eltern ein Stück ihrer Sorgen nehmen und die Zusammenarbeit kann sich weiterhin vertrauensvoll gestalten. ◀

LITERATUR

RENZ-POLSTER, HERBERT (2022): Kinder verstehen. Born to be wild. Wie die Evolution unsere Kinder prägt. München: Kösel. Seite 23 und 27.

VIRNKAES, GABY (2024): Genussvoll essen in Krippe und Kita. Mahlzeiten bedürfnisorientiert gestalten und begleiten. Stuttgart: Klett Kita.

Hunger als Herausforderung

Oft erkennen wir erst, dass wir Hunger haben, wenn wir gereizt sind. Im Gegensatz zu Erwachsenen kann ein Kind diesen Zusammenhang noch nicht erkennen. Umso wichtiger ist es, die Entwicklung hin zu dieser Wahrnehmung sensibel zu begleiten.

JENNIFER BURKHARDT · KIRA DALDROP



Jacob steigt der Geruch des Essens in die Nase. Er schiebt seinen gefüllten Teller kräftig von sich weg, sodass er zu Boden fällt. Er weint und kann sich auch mit Lenas Hilfe kaum beruhigen. Lena erinnert sich, dass seine Mutter meinte, er habe kaum gefrühstückt. Sie vermutet, dass Jacob hungrig ist.

Essen ist ein fester Bestandteil im Alltag einer Kita und unterscheidet sich von den Mahlzeiten, die Kinder zu Hause erleben: die Auswahl des Essens, die Essumgebung, die Tischsituation mit den anderen Kindern, die Abläufe und die Begleitung. Herausforderungen für alle Beteiligten sind vorprogrammiert, denn nicht jedes Kind kann die Essenssituation in der Kita ohne Weiteres bewältigen. Nicht selten geraten Kinder vor oder während des Essens in Stress. Natürlich hat auch der Hunger einen Einfluss auf die Dynamik am Tisch: An welchen Punkten können Fachkräfte ansetzen, wenn Kinder das Essen verweigern oder die Tischsituation trotz großen Hungers verlassen wollen? Welche Rolle nehmen sie in der Begleitung der Kinder ein – und wie können sie mit Stressreaktionen vor oder während des Essens umgehen oder diese reduzieren?

Wie fühlt sich Hunger an?

Hunger zu haben, ist ein innerer Zustand – und sich als hungrig und satt fühlen zu können, ist eine individuelle Entwicklungsaufgabe. Wie fühlt sich Hunger an? Wie klar kann ich diese Empfindung einordnen und benennen? Diese Perspektive auf das Gefühl von Hunger bei Kindern hilft uns, dadurch ausgelöste Überforderung zu erkennen und zu reduzieren.

Hunger ist individuell. Die Empfindung eines leeren oder gefüllten Magens hat mit dem sogenannten viszerale Wahrnehmungssystem zu tun. Und wie bei allen Themen rund um die Wahrnehmung ist die Sensibilität gegenüber den körperlichen Rückmeldungen und auch die

Einschätzung, was sie bedeuten, bei jedem Menschen anders. Hunger wird nicht von allen in gleicher Weise wahrgenommen und interpretiert. Es gibt Kinder, die Hunger oder auch Sättigung kaum spüren. Andere essen nur kleine Mengen, weil sie sowohl ein Völle- als auch ein Hungergefühl als sehr unangenehm empfinden.

Es ist eine Entwicklungsaufgabe, Hunger und das Erfüllen dieses Grundbedürfnisses wahrzunehmen. Wenn Kinder in die Kita kommen, haben sie bereits Erfahrungen gesammelt. Es ist ein Zusammenspiel aus angeborenen Einflussfaktoren – wie der Reizwahrnehmung – und der Reaktion der Bezugspersonen, die dem Kind helfen, zu verstehen, wie sich Hunger anfühlt, und wie man diesen stillt.

Auch die Umgebung nimmt Einfluss darauf, ob und wann ein Kind Hunger wahrnimmt, und wie sie es begleitet, um dieses Grundbedürfnis zu stillen. Wie reagieren wir, wenn ein Kind von einem Moment auf den anderen großen Hunger hat, das Mittagessen aber erst in einer halben Stunde fertig ist?

Es ist ein großer Schritt für Kinder, Hunger als solchen zu spüren, diese Empfindung einzuordnen und sich dann an eine Bezugsperson zu wenden und dies auszudrücken. Es ist nicht der „Normalzustand“, sondern eine Entwicklung, die von vielen Faktoren abhängt. Fachkräfte haben die Aufgabe, diese Entwicklungsaufgabe im Team zu reflektieren und pädagogische Ideen zu sammeln, wie sie Hunger und eine daraus entstehende Dysregulation in einem institutionellen Ablauf auffangen können.

Im Alltag ist das Wahrnehmen und Begleiten von Hunger und auch das Erfüllen dieses Grundbedürfnisses der einzelnen Kinder eine Herausforderung. Es gibt eine Bandbreite an Verhaltensweisen, die auf Hunger hindeuten und oft erst wahrgenommen werden, wenn es für das Kind schon zu spät ist. Ein

„zu spät“ zeigt sich in heftigen und herausfordernden Situationen: Jacob stößt den Teller weg. Und Mia tritt nach ihrer Erzieherin.

Adrenalin bei leerem Magen

Dass Kinder und auch Erwachsene bei Hunger intensiv reagieren, Frustrationen nicht so gut aushalten können, der Bedürfnisaufschub schwierig ist, sie mit Unruhe reagieren oder Wut und Überforderung schnell eintreten, ist nicht verwunderlich. Auch ohne das bewusste Wahrnehmen von Hunger reagiert unser Körper, wenn der Magen leer ist. Wie die Autorinnen um Barbara Methfessel zusammenstellen, schüttet der Körper vermehrt Hormone aus: Adrenalin und Cortisol, die unseren Körper in einen Erregungszustand versetzen und auch mit einer erhöhten Aggressivität in Zusammenhang gebracht werden.

Hunger hat demnach einen Einfluss auf das Erleben und die Bewältigung von Anforderungen. Im Alltag ist es nicht leicht, darauf zu reagieren. Nicht immer haben Fachkräfte einen Snack parat. Es gibt meist feste Abläufe und Essenszeiten, die individuellen Bedürfnissen nicht zu jeder Zeit gerecht werden. Insbesondere in diesen institutionellen Abläufen, die die Kinder oft sehr wenig mitbestimmen können, liegt die große pädagogische Verantwortung.

Co-Regulation und Umgebung

Als Fachkräfte haben wir den Auftrag, Ideen zu entwickeln, um allen Kindern die Erfüllung ihres Grundbedürfnisses nach Essen zu ermöglichen. Darin liegt auch das Fundament für jedes weitere Bildungsangebot. Wenn Kinder eine Umgebung vorfinden, die sie während des Essens überfordert, können sie Bildungsangebote rund um den Esstisch nicht für sich nutzen. Wenn es laut ist, scheint Kai das Essen schwerzufallen. Antons Blick geht immer wieder zu den Autos, die noch auf dem Tisch liegen. Er

isst wenig und interessiert sich auch nicht für die Erdbeeren, die es heute zum ersten Mal gibt. Tischgespräche, das Schöpfen des Essens oder Neues ausprobieren – all das ist in einem Zustand der Überforderung nicht möglich. Kinder können Anforderungen nicht als Lernmöglichkeit nutzen, wenn sie hungrig, aufgebracht oder traurig sind. Dafür ist es wichtig, die individuelle Wahrnehmung und Situation des Kindes wahrzunehmen: Co-Regulation und eine passgenaue Umgebung sind Voraussetzungen für einen Bildungsort Mahlzeit.

Zu viele Gerüche und Reize

Hitze oder Lärm, Gerüche oder bestimmte Konsistenzen – Essenssituationen beinhalten immer eine Fülle an Reizen. Wie Kinder Reize aufnehmen und verarbeiten, spielt für das Essen und das Befriedigen von Hunger eine große Rolle: Sensibilitäten gegenüber bestimmten

Reizen bleiben nicht selten unerkannt und können sich auch durch Verweigerung, Vermeidung oder herausforderndes Verhalten am Esstisch zeigen.

Max setzt sich an den Tisch. Die Wachstischdecke wurde frisch abgewischt und riecht. Alle Kinder packen ihre Brotdosen aus. Max riecht alles auf einmal: die Tischdecke, Mias Wurstbrot, Tariks Mandarine und den Früchtetee der Kita. Max ist das plötzlich alles zu viel und ihm vergeht der Appetit. Er steht von seinem Platz auf und versteckt sich unter dem Tisch.

Es ist wichtig, solche Einflüsse von Reizen und deren Wirkung sensibel zu beobachten, damit Kinder mit ihrer Wahrnehmung Berücksichtigung erfahren: Ein Übergehen oder Abtun, Strenge oder vermeintlich notwendige „Grenzen“ sind nicht angebracht und können für das Kind grenzüberschreitend und gewaltvoll sein. Pädagogische Fach-

kräfte müssen den individuellen Ausdruck auch in Bezug auf Hunger und Sättigung der Kinder verstehen lernen. Dabei helfen Impulsfragen (siehe Kasten). Alle Informationen über das Kind beeinflussen dann die pädagogische Interpretation und das entsprechende Handeln: Diese Abstimmungsarbeit bezeichnet die Professorin für Kindheitspädagogik Dorothee Gutknecht als professionelle Responsivität. Dazu gehört auch, Informationen der Eltern und des täglichen Austausches im Betreuungstag einzubeziehen.

Eskalationen entgegenwirken

Wenn es regelmäßig zu Eskalationen kommt, ist es unsere pädagogische Verantwortung, sich auf Ursachenforschung zu begeben. Ist Hunger die Ursache? Überforderungssituationen sind ein Risiko für grenzverletzendes und gewaltvolles Handeln von Fachkräften. Hinzu kommt die oft stressbelastete Übergangszeit rund um das Mittagessen. Diese Faktoren in Kombination brauchen ein besonderes Augenmerk und eine aufmerksame und abgestimmte Begleitung – fern ab von der Erwartung, dass alle Kinder gleichermaßen reagieren, sich trotz Hungers jederzeit kooperativ verhalten und die Situation dadurch entspannter werden würde: Das sind Fehlannahmen, die es im Team aufzudecken gilt. Ein flexibler, entspannter und gleichzeitig aufmerksamer Umgang kann einen großen Unterschied machen.

Das Essen und auch die Mikrotransitionen vorher und nachher sind Anforderungen an die Kinder, die sie mit Hunger nicht mehr ohne Weiteres bewältigen können. Wenn wir dies anerkennen, bedeutet das, dass wir Kinder verständnisvoll und deeskalierend begleiten. Die Anforderungen an die Kinder sowohl im Kontext der Situation „Essen in der Kita-Gruppe“ als auch mit Blick auf die individuelle Situation des Kindes zu verstehen, ist ein wichtiger Schritt für eine passende Anforderung.

Impulsfragen

Spaghetti fliegen durch die Luft – Kinder begleiten

- > Wie klar benennt das Kind die Empfindungen hungrig oder satt?
- > Wie verhält sich das Kind typischerweise bei großem Hunger?
- > Was weiß ich über die Zeit vor der Betreuung?
- > Wie viel Stress verursachen die Anforderungen und Mikrotransitionen vor dem Essen: aufräumen, warten, Hände waschen, Sitzplatz finden?
- > Kenne ich die Lebensmittel, die das Kind besonders gern mag?
- > Kenne ich die Lebensmittel, die das Kind als Sicherheits- und Ankerlebensmittel für sich nutzen kann?
- > Reagiert das Kind auf bestimmte Reize besonders sensibel oder auch suchend? Zum Beispiel auf Geruch, Konsistenz, Temperatur, Geschmack, Farbe, Oberfläche oder Lautstärke.
- > Was ist für dieses Kind besonders wichtig, um essen zu können?
- > Was vermittelt dem Kind Sicherheit, auch wenn es großen Hunger hat? Auf dem Schoß sitzen, immer am gleichen Platz sitzen oder ein bekanntes Lebensmittel als Anker?
- > Was hilft diesem Kind, wenn es während des Essens an seine Grenzen kommt?
- > Welche Anforderungen sind für dieses Kind häufig zu viel, wenn es hungrig ist? Warten, auswählen, während andere Kinder warten, sich entscheiden müssen, sich nicht entscheiden können?



Puh, sind das viele Gerüche! Da kriecht Max lieber unter den Tisch. Beim Geruch-Cocktail aus gewischter Tischdecke, Früchtetee und Wurstbrot ist dem Kind der Appetit vergangen.

rungssensible Begleitung. Und passend kann auch bedeuten, Anforderungen bewusst anzupassen oder zu reduzieren. So steigen die Chancen, dass Hunger die Kinder und Fachkräfte weniger herausfordert:

1

Die Brotbox als Brücke

Silas braucht auch lange nach der Eingewöhnung im Kindergarten noch seine Brotbox zum Mittagessen: Immer öfter fällt seiner Bezugsfachkraft auf, dass er das Essen in den Schüsseln aufmerksam anschaut. Wie sonst auch fragt sie ihn, ob er etwas auffüllen möchte. Und tatsächlich nickt Silas und füllt sich ein paar Kartoffelstücke in ein leeres Fach seiner Box und berührt sie interessiert mit seinen Fingern.

2

Ausnahmen zur Regel machen

Ausnahmen sind tolle Möglichkeiten, allen Kindern einer Gruppe ein Dabeisein zu ermöglichen. Lily braucht immer den denselben Becher? Also stellen wir diesen extra für sie hin. Mikail möchte manchmal das Essen auf dem Schoß seiner Bezugsfachkraft? Deshalb darf er

dort sitzen und essen. Janne hat Hunger und kann nicht weiterspielen? Darum hilft sie, den Vorspeisenteller vorzubereiten und darf schon etwas Obst oder Gemüse essen. Und wenn es dann alle wollen? – Dann machen wir es möglich für alle, die es benötigen.

3

Akzeptanz der Wahrnehmung

Kindern die Wahrnehmung nicht abzusprechen, sondern mit ihnen gemeinsam nach Lösungen zu suchen, kann herausfordernden Situationen vorweggreifen: Mia ist es zu laut beim Essen, sie darf Kopfhörer nutzen (und auch alle anderen Kinder, die es möchten). Felix sind alle Gerüche und die vielen Eindrücke zu viel, wenn er in der Mitte der Tischgruppe sitzt – er kann ganz außen sitzen. Leo hält den Geruch der Plastikbecher nicht aus, weshalb er das Trinken vermeidet, er bekommt deshalb ein anderes Trinkgefäß.

4

Der Vorspeisenteller

Gibt es Kinder, bei denen am Mittagstisch der Hunger zu groß ist und sie deshalb nicht mehr warten kön-

nen oder sogar nicht essen? Ein Vorspeisenteller steht bereit und die Kinder können den ersten Hunger mit bekannten Lebensmitteln stillen – und sich beim Mittagessen vielleicht zum Probieren entscheiden. Obst, Gemüse, Käse, Brotwürfel, Kracker oder auch individuelle „Ankerlebensmittel“, wie sie die Sozialpädagogin Kariane Höhn benennt, können hier zum Einsatz kommen.

5

Mikrotransitionen im Blick

Wenn viele Übergänge es Kindern schwierig machen, am Essen teilzuhaben, können wir versuchen, die Übergänge niederschwelliger zu gestalten oder die Hürden zu reduzieren. Wir können zum Beispiel bei diesen Kindern auf das vorherige Aufräumen des Gespielten verzichten, dem Kind dabei assistieren oder es auf später verschieben. Wenn sich für Darja der Übergang zum Händewaschen ins Badezimmer und zurück in den Gruppenraum unüberwindbar gestaltet und die Situation regelmäßig eskaliert, kann die pädagogische Fachkraft ihr im Gruppenraum eine Möglichkeit geben, die Hände zu waschen: eine kleine Wasserschüssel mit Seife und Waschlappen. ◀

„Anton, komm schnell, es gibt Spaghetti!“

Die Kinder sausen in die Küche – es gibt ihr Lieblingsgericht. Warum sie sich noch darauf freuen? Weil sie sich in den Essräumen wohlfühlen. Lesen Sie, wie sich Genuss und Achtsamkeit in der Kita umsetzen lassen und welche Rolle dabei Licht, offene Töpfe und Porzellanteller spielen.

NEETJE BRANDT



Anton, komm schnell“, ruft Malik, „es gibt Spaghetti!“ Die Jungs sausen in den Essraum. Sie freuen sich auf ihr Lieblingsgericht – und auf Monika, die Köchin, die lustige Geschichten erzählen und die besten Nachtische zaubern kann.

Ja, Essen ist weit mehr als reine Nahrungsaufnahme – insbesondere in der Kita, in der es eine zentrale Rolle im Tagesablauf einnimmt. Für die Kinder markiert es feste Orientierungspunkte im Tagesrhythmus, schafft Verlässlichkeit und bietet zudem Momente der Gemeinschaft. Gleichzeitig ist die Essenszeit eine Möglichkeit, innezuhalten, bewusst zu genießen und zur Ruhe zu kommen. In einer Umgebung, die von Spiel, Bewegung und neuen Eindrücken geprägt ist, kann die Mahlzeit zu einem Ankerpunkt werden, der Struktur und Sicherheit gibt.

Doch nicht nur für die Kinder, auch für das pädagogische Team hat die Gestaltung der Essenssituationen eine große Bedeutung. Gemeinsame Mahlzeiten sind eine Gelegenheit, Ernährungsbildung zu vermitteln und darüber hinaus Momente der Achtsamkeit im oft dynamischen Kita-Alltag zu schaffen. Sie bieten Raum für wertvolle Gespräche, stärken das soziale Miteinander und ermöglichen den pädagogischen Fachkräften, jedes Kind noch einmal aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen.

Räume für alle Sinne

Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen der möglichen Bildungsarbeit, dem Grundriss und der Raumgestaltung. Die Art und Weise, wie Räume zueinander angeordnet sind – also Gruppenräume, Laufwege, Bring- und Abholbereiche, Küche und Essbereich –, beeinflusst maßgeblich, wie Essenssituationen in den Alltag integriert werden können. Kurze Wege und

Sichtachsen ermöglichen die verbale und die nonverbale Kommunikation des Teams und der Kinder. Wenn die Kindertoilette vom Essraum weit entfernt ist, kann dieses zu Komplikationen und einem erhöhten Personalaufwand führen. Ein durchdachter Übergang zwischen allen Bereichen kann den Ablauf erleichtern und den Kindern ermöglichen, aktiv an den Prozessen rund um das Essen teilzunehmen.

Bildung, Raum und Grundriss sind eng miteinander verbunden.

Mehrere Faktoren, von architektonischen Grundsatzenscheidungen bis hin zu gestalterischen Feinheiten, wirken als „dritter Erzieher“ und beeinflussen das Erleben der Kinder in der Essenssituation nachhaltig. Licht, Farben und Materialien sprechen Einladungen zum Mitwirken, Nutzen und Aufhalten aus. Aufmerksamen Beobachtenden fallen in öffentlichen Räumen schnell die Orte auf, die viel und gerne genutzt werden. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie auf die Zielgruppe abgestimmt gestaltet wurden. So wird es in einem Essraum schnell sehr laut und schallschluckende Gestaltungselemente lassen Raum für Gespräche. Kleine Blumen oder Kerzen auf den Tischen lenken das Auge der Kinder auf eine beruhigende Mitte und stillen ihr Bedürfnis nach Ästhetik. Wir erfahren Räume mit unseren Sinnen und nehmen die Atmosphäre auf. Die Qualität der Gestaltung bestimmt die Qualität der Bildungsmöglichkeiten.

Der Ausdruck „Der Raum als dritter Erzieher“ stammt aus der Reggio-Pädagogik, die in den 1940er-Jahren in Italien von Loris Malaguzzi entwickelt wurde. In diesem pädagogischen Ansatz wird der Raum als aktiver Bildungsfaktor betrachtet, der die Entwicklung und das Lernen der Kinder maßgeblich beeinflusst.

In der Reggio-Pädagogik sind Räume offen, flexibel und ästhetisch ansprechend gestaltet, sodass sie Kin-

der zum selbstständigen Erkunden, Forschen und kreativen Ausdruck anregen. Die Umgebung wird als eine Art „stiller Erzieher“ verstanden, der Impulse gibt und Lernprozesse unterstützt. Eine bewusste, durchdachte Planung ermöglicht es, nicht nur Nahrungsaufnahme als Notwendigkeit zu gestalten, sondern die Mahlzeiten als wertvolle Bildungszeit zu nutzen.

Der Blick in die Töpfe

In der LamiKita, einer viergruppierten Kita in Oberfranken, war ein Wunsch prägend beim Planungsprozess: Der Stellenwert des Essens für die Pädagogik sollte erkennbar sein. Direkt neben dem Windfang befindet sich ein innenliegendes Fenster, das den Erwachsenen erlaubt, in die Töpfe auf dem Herd zu schauen. Oft liegen beim Bringen schon die Düfte in der Luft, die Knetmaschine brummt und das Porzellangeschirr klappert, weil die Kinder die Tische eindecken. Bereits morgens ist die Küche der Ort, der Kinder, Eltern und das Team zusammenbringt, denn der Essbereich für die Kindergartenkinder ist Teil der Wohnküche, in der jeden Tag Frühstück und Mittagessen für mehr als achtzig Kinder zubereitet werden.

Dieser Ort lädt nicht nur durch die Düfte von frischem Brot, Blumendekoration auf den Tischen und Pfannkuchen zum Verweilen ein. Er ist – wie in einem alten Bauernhaus – der Ort, an dem die wichtigen kleinen Dinge des pädagogischen Alltags zwischen Tee und Käse besprochen werden. Er fängt die Sonne des Morgens ein und begleitet sie durch eine große Glasfront bis zum Mittag. Der Blick nach draußen fällt auf die Streuobstwiese, die große Kräuterspirale und den Gemüseacker der Kita. Die Kinder sollen beim Genießen der Speisen sehen können, wo die Lebensmittel wachsen und wer sie zubereitet.

Das gewählte Verpflegungskonzept – sei es eine Frischküche vor Ort, eine Anlieferung durch eine



Das Geschirr prägt die Tischkultur. Keramik und Porzellan ermöglichen den Kindern eine sinnlichere Erfahrung als Kunststoffgeschirr.

Großküche oder eine Mischform – beeinflusst, inwiefern Kinder am Zubereitungsprozess teilhaben können. Damit nimmt es auch Einfluss darauf, welchen Bezug die Kinder zu den Lebensmitteln entwickeln. Bei einer Anlieferung wird das Essen in Thermobehältern geliefert und muss nur noch portioniert werden. Die Kinder sehen die Speisen erst, wenn sie fertig auf den Tellern liegen. Sie erleben nicht, wie eine Suppe gekocht wird oder wie aus Mehl und Wasser ein Teig entsteht. Gespräche über Zutaten oder Zubereitungsarten finden seltener statt. Dadurch bleibt der Bezug zu den Lebensmitteln abstrakter, und die Kinder haben weniger Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden.

Einen Unterschied macht auch das Erscheinungsbild eines Tisches. Sind noch Reste von Kleister auf der Oberfläche, weil er vorher für Bastelarbeiten genutzt wurde, kann das bei der Zubereitung eines Quarks für das gesunde Frühstück ein Störfaktor sein. Für die Kinder sind die Räumlichkeiten entscheidend, um sich auf Lernprozesse und Aktivitäten einzustellen.

Mit dem Verpflegungskonzept gehen konzeptionelle Entscheidungen einher, die vor der Neu- oder Umgestaltung eines Essbereiches in der Kita stehen sollten.

Der Essraum als Bildungsraum

Für viele Kitas bleibt der Wunsch nach einer eigenen Frischküche auch bei Neubauten allerdings ungehört. Dennoch kann auch mit kleineren Handgriffen das Essen als Kulturgut und Bildungssituation eine prägende Rolle einnehmen. Neben der räumlichen Anordnung spielen nämlich weitere Faktoren eine zentrale Rolle. Die Gestaltung des Essraums bestimmt, ob eine angenehme, gemeinschaftliche Atmosphäre entsteht.

Wie kann man durch Raum und Gestaltung Essenssituationen zu Bildungssituationen machen?

1

Geschirr

Die Wahl des Geschirrs in der Kita hat weit mehr als nur praktische Bedeutung – sie prägt die Tischkultur

und das Erleben der Mahlzeiten. Hochwertiges Porzellan bietet Kindern eine sinnliche Erfahrung, die Kunststoffgeschirr nicht in gleicher Weise ermöglichen kann. Das Gewicht, die Haptik und die angenehme Oberfläche von Porzellan vermitteln Wertschätzung für die gemeinsame Mahlzeit und fördern eine achtsame Esskultur. Während Kunststoff oft leicht und beliebig wirkt, lässt sich mit Porzellan eine Atmosphäre schaffen, die das Essen bewusster und genussvoller macht.

Natürlich besteht die Möglichkeit, dass Geschirr zu Bruch geht. Doch gerade dieser Umstand kann ein wichtiger pädagogischer Impuls sein: Kinder lernen Verantwortung im Umgang mit Materialien und erleben, dass Gegenstände einen Wert haben, der sorgsames Handeln erfordert. Zerbricht einmal ein Teller, ist dies nicht nur ein Anlass für Trost und Reflexion, sondern auch eine Gelegenheit, den respektvollen Umgang mit Alltagsgegenständen zu thematisieren. Letztlich überwiegt der Mehrwert von echtem Geschirr deutlich – es unterstützt feinmotorische Fähig-

keiten, fördert ein ästhetisches Empfinden und trägt dazu bei, dass sich Essenssituationen für Kinder wie echte, wertvolle Gemeinschaftserlebnisse anfühlen.

2

Farben

Die Farbgestaltung eines Essraums hat einen wesentlichen Einfluss darauf, wie Kinder die Mahlzeiten wahrnehmen und erleben. Wichtig ist es, Farben an Wänden, Möbeln oder Lampenschirmen zu vermeiden, die die natürliche Farbgebung der Lebensmittel verfälschen. Ein grüner oder blauer Lampenschirm kann etwa dafür sorgen, dass das Essen unappetitlich oder ungewohnt wirkt. Auch zu grelle oder zu dominante Farben lenken von der eigentlichen Tischästhetik ab und können Unruhe in die Essenssituation bringen.

Stattdessen eignen sich warme, gedeckte Töne wie Erdtöne, sanftes Beige oder Pastellfarben, die eine ruhige Atmosphäre schaffen und das Essen in den Mittelpunkt rücken. Farben haben zudem einen direkten Einfluss auf die Gemütslage: Während ein harmonisches Farbkonzept für Geborgenheit und Entspannung sorgt, können zu kühle oder stark gesättigte Farben Unruhe oder Reizüberflutung fördern. Eine durchdachte Farbwahl unterstützt somit nicht nur das ästhetische Erleben, sondern auch eine angenehme, achtsame Esskultur.

3

Gestaltung der Tische

Die Gestaltung der Tische spielt eine zentrale Rolle für das ästhetische Erleben der Mahlzeiten und die Entwicklung einer gelebten Tischkultur. Kinder haben ein natürliches Gespür für Schönheit und genießen es, wenn der Tisch liebevoll und ansprechend gedeckt ist.

Eine sorgfältige Dekoration vermittelt Wertschätzung für das Essen und stärkt das Bewusstsein für gemeinsame Rituale. Stoffservietten, auf denen das Besteck nach den Knigge-Regeln angeordnet wird, helfen Kindern dabei, eine gewisse Ordnung und Struktur am Tisch zu verinnerlichen.

Frische Blumen in kleinen Vasen bringen Lebendigkeit in den Raum, ohne durch ihre Größe die Kommunikation einzuschränken. Auch Kerzen und Teelichter auf den Tischen sorgen für eine ruhige Atmosphäre und sorgen dafür, die Mahlzeit bewusst zu genießen. Das Farbkonzept sollte sich auch in den verwendeten Schalen und Karaffen widerspiegeln, um eine harmonische Gesamtwirkung zu erzeugen. So wird der Tisch nicht nur zum Ort der Nahrungsaufnahme, sondern zu einem Raum der Begegnung, des bewussten Genießens und der Ästhetik.

4

Raumklima

Ein angenehmes Raumklima ist entscheidend dafür, dass Mahlzeiten in der Kita als wohltuend und genussvoll erlebt werden. Eine angemessene Raumtemperatur sorgt dafür, dass sich Kinder und Fachkräfte beim Essen wohlfühlen – sie sollten weder frieren noch schwitzen. Ist es zu warm, kann dies zu Unruhe und einer verringerten Konzentration beim Essen führen, und auch eine zu kühle Umgebung beeinträchtigt das Wohlbefinden.

Besonders wichtig ist regelmäßiges Stoßlüften, um die Luftqualität hoch zu halten und eine frische, sauerstoffreiche Umgebung zu schaffen. Gerade in einem Essraum, in dem sich viele Menschen aufhalten und Lebensmittelgerüche in der Luft liegen, kann schnell eine stickige Atmosphäre entstehen. Durch gezieltes Lüften vor und nach den Mahlzeiten wird nicht nur für eine angenehme Frische gesorgt, son-

dern auch die Konzentration und das allgemeine Wohlbefinden gefördert. Eine durchdachte Temperatur- und Lüftungsstrategie trägt somit wesentlich dazu bei, dass die Mahlzeiten als entspannte, genussvolle Momente erlebt werden.

Genussvolle Momente

Die Art und Weise, wie Essen in der Kita gestaltet wird, ist weit mehr als eine organisatorische Frage – sie ist Ausdruck gelebter Pädagogik. Eine wertschätzende Tischkultur, in der Kinder sich wohlfühlen, an der sie aktiv teilhaben und den sozialen Wert gemeinsamer Mahlzeiten erleben, entsteht nicht zufällig. Sie wird durch bewusste Entscheidungen geformt – angefangen bei der Architektur des Gebäudes bis hin zu den Details der Tischgestaltung.

Ein Essraum ist kein rein funktionaler Ort, sondern ein Bildungsraum, der Ruhe, Gemeinschaft und Achtsamkeit fördern kann – oder eben auch das Gegenteil. Raumteilung, Farben, Materialien, Akustik und Licht sind alles Komponenten, die maßgeblich beeinflussen, wie Essenssituationen von den Kindern wahrgenommen und gelebt werden.

Wer von Kindern erwartet, dass sie respektvoll mit dem Essen umgehen, soziale Regeln erlernen und Mahlzeiten als genussvolle, verbindende Momente erleben, muss ihnen eine Umgebung bieten, die genau das unterstützt.

Deshalb sollte die Gestaltung des Essraums bereits in der Planung von Kindertagesstätten eine zentrale Rolle spielen. Wichtig dabei ist, eine Architektur, die Partizipation ermöglicht, eine Ästhetik, die Tischkultur stärkt, und eine Atmosphäre, die Ruhe und Genuss zulässt. Erst dann kann sich die Bedeutung des Essens als wertvoller Bestandteil der Pädagogik wirklich entfalten – und Mahlzeiten werden zu weit mehr als nur zu einer Notwendigkeit: Sie werden zu einem Teil gelebter Bildung. ◀

Zeig mir, wie du isst

Essen heißt nicht nur, den Hunger zu stillen. Jeder Mensch hat auch eine eigene Esskultur, die gesellschaftlich, aber auch durch das nahe Umfeld, geprägt ist. Unsere Autorin weiß, wie wir in der Kita die individuellen Essgeschichten weiterschreiben und Mahlzeiten kultursensibel begleiten.

KARIANE HÖHN



Mit freudiger Unruhe macht sich die kleine Tischgemeinschaft auf den Weg ins Speisezimmer. Alle haben Hunger, einige sind müde. Schnell nehmen die meisten ihren vorbereiteten Essplatz ein, andere scheinen suchend und finden noch nicht in die Routine zum Start in die gemeinsame Mahlzeit. Ihnen ermöglicht die Fachkraft Teilhabe, indem sie die Kinder kurz auffordert, zum Platz hinführt und somit zu den Gepflogenheiten der Kita.

Und dann? Die Speise wird in Schüsseln und Platten aufgetragen. Eine gewisse Hektik kommt auf: Die einen wollen alles und davon viel. Die anderen fürchten, dass sich Speisen berühren. Sie wollen die Komponenten hintereinander essen. Wieder andere rücken vom Tisch ab – distanzieren sich vom Speisenangebot, trotz Hungers. Und dann gibt es unter den Kindern, die gleich essen, einige, die plötzlich aufhören, die enttäuscht sind, vielleicht weinen oder den Teller weggeschoben. Das, was auf dem Teller ist, ist nicht das, was sie sich erhofft hatten: Es schmeckt anders als das, was sie gewohnt sind, als das, was in ihrem Geschmacksgedächtnis archiviert ist.

Wie ein Stein im Magen

Vielen Fachkräften, die die Mahlzeiten begleiten, schnürt es an dieser Stelle den Hals zu. Diese wichtige pädagogische Alltagshandlung liegt zusammen mit dem „pädagogischen Happen“ schwer im Magen. Es herrscht Spannung zwischen der Erwartung einer angenehmen Essatmosphäre mit gut essenden Kindern und der hohen Diversität in der Gruppe. Gut essen meint meist: Kulturfertigkeiten und Benehmen sind prima; an der Auswahl der Speisen gibt es nichts zu meckern. Doch es gibt auch Kinder, die wählerisch sind oder nicht essen, verbunden mit unterschiedlicher Esskompetenz von Hand über Löffel zu Messer und Gabel.

Vielleicht sind die Fachkräfte in diesem Moment froh, dass sie nur ein Mal in der Woche zur Mahlzeitenbegleitung eingeteilt sind. Auch wenn ihnen bewusst ist, wie relevant Beziehung und Kenntnisse zur Essgeschichte jedes einzelnen Kindes sind sowie abgestimmte Routinen, um das Stillen der Grundbedürfnisse zu begleiten.

Essgeschichte schreiben

Der Volksmund kennt eine Vielzahl an Sprichwörtern, die herausfordernde Essenssituationen beschreiben – aber wie entstehen diese? Zwei Thesen:

- > Bei der Beantwortung der Grundbedürfnisse Hunger und Durst ist die individuelle Prägung, die Essgeschichte, mit ausschlaggebend.
- > Eine wohlthuende Sättigung, die Leistungsfähigkeit ermöglicht, entsteht in einer vertrauten Esskultur.

Was und wie wir essen, wie wir das Essen zubereiten, welche Erwartungen wir an das Essen und die Mahlzeiten haben – das alles ist Esskultur. Zehn Faktoren beeinflussen die Entwicklung einer vertrauten Esskultur. Acht dieser Einflussfaktoren wirken direkt und persönlich auf das Kind ein: zum Beispiel durch die familiäre Prägung, das Angebot an Speisen oder die Fachkraft, die das Essen begleitet.

Die **ersten drei Einflussfaktoren** beziehen sich auf die Sozialisation des Kindes. Sie nehmen die von der Erziehungswissenschaftlerin Vicky Täubig formulierte Annahme auf:

„Kinder werden in die Gruppenzugehörigkeit ihrer Familie, welche Ausgangsort allen Essens und aller Bildung ist, hineingeboren.“

Denn „wir essen, was unsere Sippe isst“, sagt der Kinderarzt und Autor Herbert Renz-Polster. Das Kind



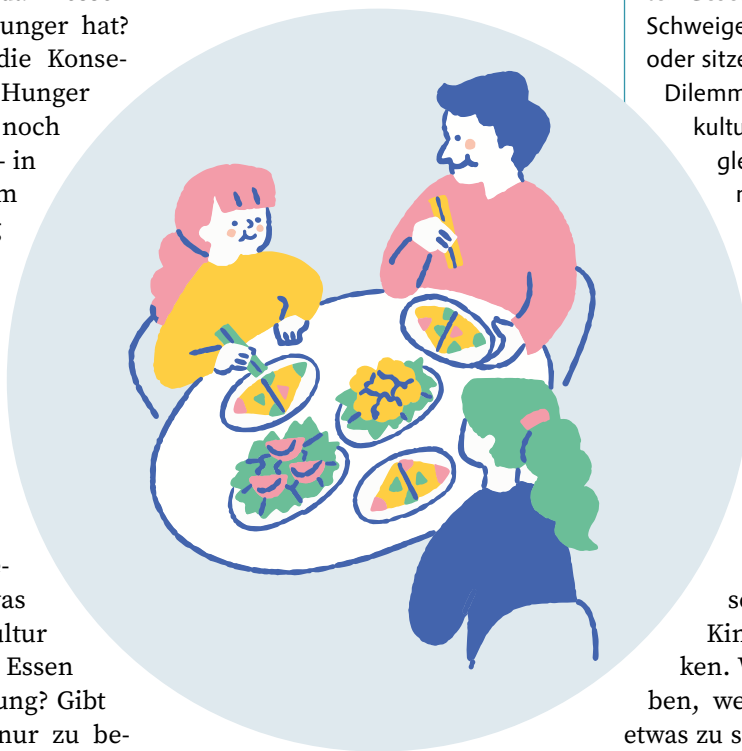
bringt seine Essgeschichte, die in der Esskultur seiner Familie entsteht, in die Kita. Schon pränatal legt es gewisse Vorlieben und Abneigungen an, die über Beikost bis zum Selberessen ausdifferenziert werden und sich ein Leben lang weiterentwickeln. Das Kind erlernt am Familienesstisch, was wie gegessen wird. Es sammelt bekömmliche und nicht bekömmliche Esserfahrungen. Diese beeinflussen wiederum, ob das Kind etwas noch mal oder überhaupt essen wird.

Der **Einflussfaktor 5** nimmt das WANN auf: Ob es genau dann essen gibt, wenn das Kind Hunger hat? Auch wenn ein Kind die Konsequenz von Durst und Hunger auf sein Wohlbefinden noch nicht ausdrücken kann – in jedem Fall spürt es zum Beispiel die Auswirkung von Unterzuckerung. Und es kennt sein Gefühl von Sättigung – ein Gefühl, das nur jede Person für sich selbst beschreiben kann. Wie ein Kind mit seiner Bedürfnisregulation bei Hunger und Durst verfährt, resultiert auch aus dem, was es in der Familien-Esskultur erlernt hat. Steht immer Essen und Trinken zur Verfügung? Gibt es bestimmte Speisen nur zu bestimmten Zeiten oder in bestimmten Konstellationen? Was unternehme ich, wenn längere Zeiten zu überbrücken sind?

In welchem personellen Rahmen, also mit wem eine Mahlzeit eingenommen wird, ist gleich relevant wie das Was und Wann des Essens. Die **Einflussfaktoren 6 und 7** nehmen die Tischgemeinschaft (MIT WEM, WER) in den Blick und fokussieren mit den genannten Erwachsenen die Personen, die in der Betreuungszeit die Verantwortung für Essen und Trinken anstelle der Eltern übernehmen. Für das Kind heißt das zu erfahren, wer für sein

Wohlbefinden verbindlich Sorge trägt und an wem es sich orientiert. Dass in der Kita mit mehreren Personen und am Tisch gegessen wird, muss nicht zwingend mit der familiären Esskulturerfahrung des Kindes übereinstimmen. Aber was ist nun handlungsleitend für das Kind? Kann es sich in einer größeren oder anders zusammengesetzten Tischgemeinschaft überhaupt auf die Mahlzeit einlassen?

Wie tickt eine Tischgemeinschaft? Welcher Werterahmen beim Essen



handlungsleitend ist, definiert der gesellschaftliche Kontext und der Werterahmen der begleitenden Erwachsenen, **Einflussfaktor 4**. Wie unterschiedlich kulturelle Benimmansforderungen sein können, wissen wir durch Auslandsaufenthalte. Was bedeutet das jedoch in einem Alltag zwischen Familien- und Kita-Esskultur? Ein Beispiel:

In den meisten verbundeneitsorientierten Gesellschaften wird beim Essen nicht geredet. Die Konzentration liegt auf der Nahrungsaufnahme.

me. Zum Teil steht man direkt vom Tisch auf, wenn man satt ist oder seinen Anteil gegessen hat. In autonomiebezogenen Gesellschaften, zu denen auch die deutsche Gesellschaft zählt, ist das Tischgespräch ein wichtiges Kulturgut. Wir lernen, beim Essen die Nahrungsaufnahme, die damit verbundene Kulturtechnik und das Gespräch über die Speise sowie über Themen, die die Tischgemeinschaft verbinden, zeitgleich zu beherrschen. Welche Irritation kann für ein Kind, dessen Familie aus einer verbundeneitsorientierten Gesellschaft kommt, entstehen? Schweigen oder reden? Aufstehen oder sitzen bleiben? Das kulturelle Dilemma muss erkannt und in der kultursensiblen Mahlzeitenbegleitung durch die Erwachsenen aufgelöst werden.

WAS, der **Einflussfaktor 8**, umfasst das Portfolio der angebotenen Speisen, deren Zubereitung und Würzung. Ob ein Kind ihm bekannte Speisen findet und ob die gefundene Speise dann in ihrer Zubereitung dem Geschmacksgedächtnis des Kindes entspricht, birgt Risiken. Wir alle kennen das Erleben, wenn das innere Bild, wie etwas zu schmecken hat, nicht dem entspricht, das sich beim Kosten im Mundraum einstellt: Dieser Kartoffelsalat ist nicht der Kartoffelsalat, den ich erwartet habe. Wir sind enttäuscht. Als Erwachsene überlegen wir uns, nachher beim Bäcker etwas anderes zum Essen zu holen. Und das Kind? In dieser Situation fühlt es sich, weiter hungrig, vermutlich ausgeliefert, was sein Verhalten beeinflussen wird. Geschmackliche Enttäuschung entsteht überall, denn wir alle entwickeln ein individuelles Geschmacksgedächtnis aus der Familienkost.

Beim WO, also Raum, Möblierung und Ausstattung am Esstisch – dem

Einflussfaktor 9 – ist Esskultur meist am besten erkennbar. Werden Besteck oder Stäbchen gereicht oder isst man mit der rechten Hand? Wird am Tisch oder auf dem Boden auf einem Tuch gegessen? Essen alle aus einer großen Schale oder hat jeder einen Teller? Das Kind bringt seine in der Familie erlernte Kulturtechnik mit. Das ist sein Werterahmen. Auch beim Umgang mit Ausstattung können Irritationen entstehen. Kann und darf ich meine Kulturtechnik praktizieren? Wie werde ich an eine andere Kulturtechnik herangeführt? Und was passiert, wenn Gabel oder Löffel sich im Mundraum fremd anfühlen und ich deswegen nicht gut essen mag und kann?

Kein kulturelles Kinderspiel

Die Skizze der Einflussfaktoren zeigt, wie komplex die Aufgabe ist, Mahlzeiten kultursensibel zu begleiten. Sie unterstreicht, wie viel Fach-

kompetenz und Professionalität bei der Begleitung der Alltagshandlung Essen und Trinken gefordert ist. Und sie stellt die immense Anpassungsleistung eines Kindes bei der Teilnahme an einer Mahlzeit in der Gemeinschaftsverpflegung heraus.

Täubig unterstreicht die Dynamik, die sich daraus ergibt, dass Kinder ihre

„lebensweltlich diversen Varianten des familialen Essens mitbringen und diese Vielfalt von Essgewohnheiten zum einen aufeinander und zum anderen auf das institutionelle Esssetting stoßen“.

Damit alle sich beim Essen und Trinken wohlfühlen, bedarf es der Kenntnis über und des Respekts vor der familiären Esskultur und der so entstehenden individuellen Essgeschichte. Erst mit diesen gelingt es, Essbrücken zwischen den Esskultu-

ren der Herkunftsfamilien und der Kita zu bauen und zu pflegen. Eine wohlthuende Sättigung ist eine wichtige Basis für Exploration – diese wiederum ist ein Garant für gelingende Entwicklung und Teilhabe. Deshalb ist die individuelle, kultursensible Mahlzeitenbegleitung auch Grundlage für das Kindeswohl. Sie muss Teil des pädagogischen Selbstverständnisses sein. ◀

Mehr dazu in der aktuellen
TPS-Praxismappe:

Jeder kennt's anders
(Folder 6)



Zur Checkliste, wie Sie die Mahlzeiten begleiten, geht es hier: <https://t1p.de/k2gny>

Impulsfragen für kultursensible Begleitung

Banane geht immer – Essgeschichten auf der Spur

1. Was sollten wir grundsätzlich über die Familienesskultur wissen – zu Speisen und deren Zubereitung, zur zeitlichen Lage von Mahlzeiten, zu Tischgemeinschaft und Kulturtechnik, zur Kultur des Probierens?
2. Was sollten wir zur Essgeschichte eines Kindes wissen – zu Vorlieben und Abneigungen, Geschmacksrichtungen, Textur, Temperatur, Essentwicklung, Speisen bei Erschöpfung oder Trauer (Ankerlebensmittel)?
3. Wie wollen wir uns im Team über unsere eigene Essgeschichte austauschen?
4. Was wollen wir aus unserer Essgeschichte, die Wirkung auf unser Handeln haben kann, teilen? Wo ist unsere Grenze?
5. Was gibt es, das wir voneinander wissen sollten, um in herausfordernden Situationen ein Korrektiv zu erhalten?
Zum Beispiel: „Immer, wenn es Grießbrei gibt, wird mir schlecht.“
Oder: „Immer, wenn mein Gegenüber dieses oder jenes tut, werde ich wütend, reagiere ich sensibel.“
6. Was haben wir im Schutzkonzept unserer Kita zum professionellen Verhalten bei der Mahlzeit bereits vereinbart? Gilt es, dazu etwas zu ergänzen oder zu fokussieren?
7. Was ist unser Zielbild einer gelingenden kultursensiblen Mahlzeitenbegleitung für die Kinder in unserem Einzugsgebiet?



Margit Franz, Gaby Virnkaes

Genussvoll essen in Krippe und Kita

Mahlzeiten bedürfnisorientiert gestalten und begleiten

26 x 19 cm,
88 Seiten
ISBN 978-3-96046-254-5

19,95 €

Preise Stand 2025,
zzgl. Versandkosten, inkl. MwSt.

Anzeige

Behagliche Essräume

Appetit kommt beim Wohlfühlen. Unsere Autorin verrät, welche Faktoren dazu beitragen, dass Essräume in Kitas gleichermaßen praktisch und behaglich sind. Außerdem erfahren Sie, was ein Kinderrestaurant ist.

ANJA VON KARSTEDT



Sabine versucht, drei Stühle an der Seite eines Tisches anzuordnen. Ihre Kollegin Eva stoppt sie sofort: „Das ist viel zu wenig Platz pro Kind – die stören sich ja gegenseitig.“ – Es gibt wenige Räume in der Kita, um die sich so viele Diskussionen entzünden wie um Essbereiche. Deren Gestaltung will also gut durchdacht sein. Die Herausforderung dabei: Es gibt nicht die eine richtige Lösung. Schließlich hat jede Einrichtung andere räumliche Gegebenheiten und setzt zudem eigene pädagogische Schwerpunkte.

Reflexionsfragen helfen, die Essenssituation in der eigenen Kita zu analysieren und Schwachstellen zu erkennen:

- > **Atmosphäre:** Angenommen, der Kita-Essbereich wäre ein Restaurant: Würden sich Menschen hier beim Essen wohlfühlen? Was fehlt oder was stört?
- > **Gemeinschaft:** Welche Art von Gemeinschaft wollen wir während der Essenssituation erleben: kleine Tischgruppen oder eine große Tafel, feste Sitzplätze oder freie Platzwahl?
- > **Ergonomie:** Entsprechen die Möbel der Größe der Kinder und ihren Bedürfnissen?
- > **Abläufe:** Welche Abläufe sind vorgesehen: Essen auf dem Tisch oder am Büfett, Erwachsene mit am Tisch oder nicht, Wartezonen?
- > **Orte und Wege:** Welche Wege und Orte sind rund um das Essen relevant: Ort zum Händewaschen, Platz für Geschirrwagen, Wege zur Küche?
- > **Funktionen:** Soll der Essensbereich weitere Funktionen erfüllen? Wenn ja, welche?
- > **Partizipation:** Welche Mitmachmöglichkeiten gibt es für die Kinder rund ums Essen? Sind sie an der Zubereitung oder beim Servieren beteiligt?

Kinderrestaurants: Ein Kinderrestaurant entlastet den Gruppen-

raum, der dadurch weniger Tische und Sitzmöbel benötigt. Im Gruppenraum entstehen so wertvolle Freiflächen zum Spielen. Kinder können sich hier in ihr Tun vertiefen und Dinge aufbauen, ohne sie für die Mahlzeiten wegräumen zu müssen. Das Essen findet in einem separaten Raum oder auf Mehrzweckflächen statt. So eine Lösung erfordert eine gute Einbindung in das Konzept und die Abläufe.

Essen im Gruppenraum: Viele Kitas entscheiden sich für das Essen im Gruppenraum. Um trotzdem freie Spielflächen bieten zu können, sind flexible Tischlösungen empfehlenswert. Ein Beispiel dafür sind Kombitische. Sie besitzen unterschiedliche Größen und Höhen und lassen sich für mehr Freifläche untereinander schieben. In fast allen Kitas, in die ich als Raumberaterin komme, orientiert sich die Höhe der Tische und Sitzmöbel an den größten Kindern. Daher sind Kombitische gleichzeitig ein Beitrag zu mehr Ergonomie. Auch Klapptische können temporär weitere Essplätze bieten.

Stühle, Hocker oder Bänke: Platz sparen lässt sich etwa durch den Einsatz von Hockern. Noch platzsparender sind feste, kippsichere

Bänke. Eine Doppelbank mit einer halbhohen Rückwand schafft zwei Tischnischen. Ein Mix aus Einzelsitzmöbeln und Bänken ist sinnvoll, weil Kinder unterschiedliche Bedürfnisse beim Sitzen haben. Die einen rücken gern auf Bänken eng zusammen, für die anderen ist ein eigener Sitz unkomplizierter, da sie ihn nach Belieben hin und her schieben können.

Die kleine Checkliste für eine sinnvolle Essplatzgestaltung

Die folgenden Punkte werden bei der Essplatzgestaltung in der Kita oft übersehen:

1 Raumklima

Neben Lüftung und Heizung spielen die im Raum vorhandenen Materialien für das Raumklima eine wesentliche Rolle: Baustoffe, Möbel und Textilien. Können diffusionsoffene Oberflächen je nach Bedarf Feuchtigkeit aus der Luft aufnehmen und abgeben? Sind Farben und Oberflächen wohngesund oder entlassen sie gefährliche Stoffe oder unangenehme Gerüche in die Raumluft? Sind Kunststoffischdecken und Platzdeckchen so ausgewählt, dass sie keine Weichmacher enthalten?

Tipp zur Raumnutzung

Essräume können mehr

Essräume und Essplätze können außerhalb der Essenszeiten weitere Funktionen erfüllen:

Atelier: Bei einer Kombination aus Essen und kreativem Gestalten sollte es ausreichend zusätzliche Flächen für die Werke der Kinder geben, Platz für Malwände und rollbare Materialserver.

Brettspiele: Mit Brettspielen ausgestattet, kann das Restaurant wie ein Schachcafé funktionieren.

Rollenspiel: Rollenspielküche oder Kaufladen passen gut ins Kinderrestaurant. Kinder können dort kleine Esstische wunderbar ins Rollenspiel einbeziehen.

Forschen: Beteiligt eine Kita die Kinder an der Vorbereitung für die Mahlzeiten, wird der Essbereich zum eigenständigen Bildungsort für forschendes Lernen. Zur idealen Ausstattung gehört eine Mitmachküche mit ergonomisch passenden Arbeitsflächen.

2 Akustik

Eine gute Akustik braucht Berechnung und Fachwissen. Eine Akustikdecke reicht nicht. Je nach Raum können zusätzliche akustisch wirkende Elemente – etwa im Wandbereich – nötig sein. Tischoberflächen aus Linoleum oder Kautschuk dämpfen das Klappern von Geschirr. Eine feste Möblierung mit Sitzbänken verhindert lautes Stühlerücken.

3 Licht

Die wertvollsten Flächen im Raum liegen vor den Fenstern. Tageslicht unterstützt das dreidimensionale Erleben, weil der seitliche Lichteinfall für deutlichere Schattenbildung sorgt als eine diffuse elektrische Allgemeinbeleuchtung. Daher gehören Baubereiche oder Flächen für Bewegung dringender ans Tageslicht als das Essen. Wandleuchten, abgehängte Leuchten oder schnurlose Tischleuchten machen Esstische zu gemütlichen Inseln und fokussieren die Aufmerksamkeit auf die Tischgruppe.

4 Farbe

Helle und kühle („luftige“) Farben entfernen sich optisch und können einen Raum weiten. Warme und dunklere („erdende“) Farben kommen optisch entgegen und vermitteln Halt und Geborgenheit. Wandflächen in einem besonderen Farbton eignen sich, um Essnischen zu betonen. Farbtöne wie Salbei, Pistazie und Zimt wirken natürlicher und lenken weniger ab als knallige Primärfarben.

5 Möblierung

Jedes Möbelstück verändert Verkehrswege im Raum. Tische, Stauraummöbel und Raumteiler sollten so platziert sein, dass wichtige Wege kurz bleiben – etwa die zu

Eingangs- und Fluchttüren, zum Händewaschen und zur Küche.

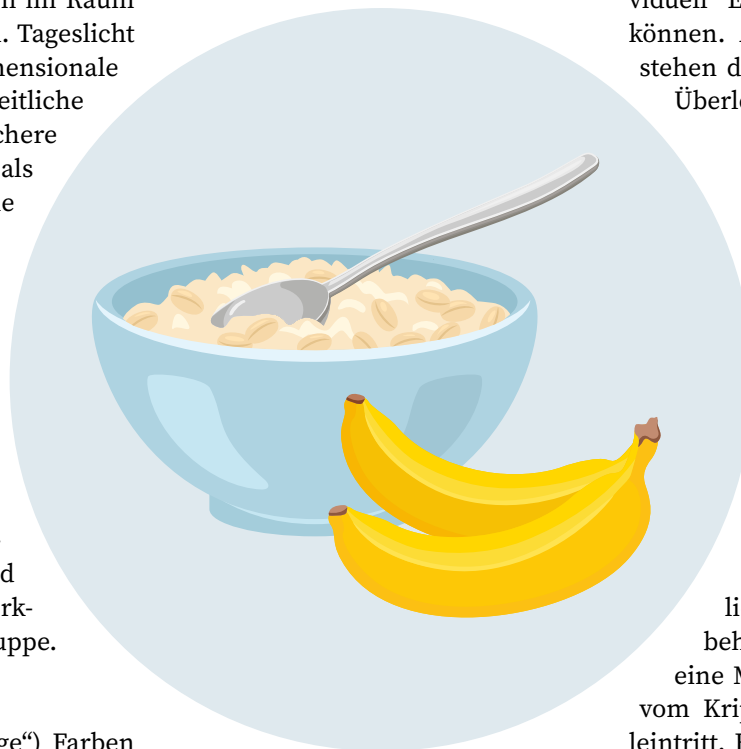
Einen Wohlfühlort schaffen, durch verschiedene Elemente

Farbe, Licht, Raumklima, eine gute Akustik und eine passende Möblierung müssen zusammenspielen, damit ein Essraum behaglich wirken kann. In einem Raum mit guter Akustik kann trotzdem Unruhe herrschen, weil den Kindern durch Unordnung bei der Farbwahl und

Glas: So strahlt der gedeckte Tisch Ordnung aus. Die Kinder erleben die Materialien in ihren unterschiedlichen physikalischen Eigenschaften: schwer, leicht, rau, glatt, eher warm oder kühl. Und das Schönste: Die Kinder fühlen sich wertgeschätzt, wenn sie mit echten Dingen hantieren dürfen statt mit unkaputtbarem Plastikzeug.

Ein Blick in die Praxis – mögliche Lösungen für den Essbereich

Beispiele aus Kitas zeigen, wie individuell Essenslösungen aussehen können. Am Anfang der Planung stehen dabei immer pädagogische Überlegungen.



Berlin –

Herzstück der Kita

Der Kindergarten Pfiffikus in Berlin, eine Einrichtung der Kinder in Bewegung gGmbH, entschied sich, mit einem Kinderrestaurant ein neues Herzstück zu schaffen: Alle Kinder finden geschützte Essnischen vor – je nach Altersgruppe unterschiedlich gestaltet. Außerdem beherbergt das Restaurant eine Mitmachküche für Kinder vom Krippenalter bis zum Schuleintritt. Eine Podestlandschaft mit einem roten Samtvorhang und kleinen haptischen Elementen ist ein idealer Ort für Rückzug und Rollenspiel. Hier bleibt man gerne über die Essenszeiten und die begleiteten Kochimpulse hinaus.

Bei der Planung der Küche berücksichtigten die Planerinnen die verschiedenen Arbeitshöhen von Kindern unterschiedlichen Alters sowie von Erwachsenen und die Weg- und Blickbeziehungen, die beim gemeinsamen Arbeiten wichtig sind. Es entstand eine Kücheninsel mit zweistufigem Mitmachpodest, die sich zum Raum orientiert. Organisationszeilen mit Ablagen, Stauraum und Spüle befinden sich

Möblierung der Halt fehlt. Weder Erwachsene noch Kinder mögen es gern, wenn ihr Sitzplatz von Verkehrswegen umgeben ist. Das Geschehen in ihrem Rücken stört sie. Menschen wählen Plätze, die einen guten Blick in den Raum erlauben und gleichzeitig ein Gefühl der Geborgenheit bieten. Eine Bank mit dem Rücken zur Wand, ein erhöhter Sitzplatz, die Raumecke oder eine Nische hinter einem Raumteiler können solche Orte sein.

Farblich auf den Raum abgestimmtes Geschirr aus Porzellan und Keramik, Brettchen aus Holz, Schälchen und Trinkgefäße aus

entlang der Wände. Kita-Leiter Curtes Vollack sagt:

„Wir wollten einen komplexen Bildungs- und Begegnungsort mit einladendem Charakter schaffen. Der Raum ist den ganzen Tag offen. Hier begegnen sich Kinder aus der Krippe und dem Elementarbereich, die sonst im Kita-Alltag kaum Berührungspunkte haben. Auch für unser Kollegium ist der Raum zum Vernetzungszentrum geworden, in dem es sich kennenlernt, austauscht und Absprachen trifft. Die Kinder kommen nicht nur zum Essen, sondern zum Spielen, Bücher betrachten oder einfach zum Reden und Gucken. Regelmäßig nutzen wir die Küche zum gemeinsamen Kochen. Es entstehen Schlüssel-situationen: Ein Gespräch darüber, welche Zutaten für den Apfelkuchen fest und welche flüssig sind, hat zum Beispiel physikalische Tiefe und ist gleichzeitig ein großartiges Feld für Sprachförderung. Welche Zutaten sind den Kindern bekannt? Wie beschreibt man bisher Unbekanntes?“

Es gehört zum pädagogischen Selbstverständnis der Einrichtung, den Kindern Räume und Material zu bieten, die zum Tun inspirieren. Das neue Restaurant entspricht dieser Philosophie: Es ist anregend und selbsterklärend. Das betrifft sowohl die Möblierung als auch die Art, wie die Menschen ihn mit Leben füllen.

„Bei der Raumgestaltung haben wir auf die sensiblen Transitionen, also die Übergänge im Essensgeschehen, geachtet“, berichtet Curtes Vollack. „In unserem Restaurant machen wir ein offenes Essensangebot, das die Kinder in kleinen Gruppen selbstständig besuchen. Pädagoginnen und Pädagogen begleiten die Mahlzeit an den Tischen. Die Podestlandschaft dient bei Bedarf als einladende Wartezone. Und sie erlaubt es den Kin-

dern, sich nach dem Essen weiter im Raum aufzuhalten, sich zurückzuziehen, zu spielen und auf Freundinnen und Freunde zu warten, die noch bei Tisch sitzen.“

Verden – Nischen und kleine Tische

Die katholische Kindertagesstätte St. Josef in Verden nutzt bereits seit 2013 ein kleines Kinderrestaurant, das auch eine Lesecke beherbergt. Nicht alle Kinder aßen hier. Eine Elementargruppe nahm bis zur Coronapandemie ihr Mittagessen im benachbarten Altenheim ein – zur Freude sowohl der Kinder als auch der alten Menschen.

Das Projekt gibt es nicht mehr. Heute essen mehr Kinder in der Kita – insgesamt siebzig. Diese und weitere Änderungen – die Räume sind jetzt Funktionsräume – machten in der Einrichtung eine raumsparende Umgestaltung des Kinderrestaurants nötig. Heute gibt es dort gleitendes Mittagessen von 11.30 Uhr bis kurz vor 13.00 Uhr.

An die Stelle der Bücherecke traten zwei Essnischen mit fest installierten Bänken für je vier Plätze. Die Kinder nehmen die kleinen Tische gut an. Kita-Leiterin Susanne Drewes erzählt, dass insbesondere Kinder, die morgens früh in die Kita gebracht und spät abgeholt werden, kleinere Tischgruppen bevorzugen, weil sie diese Rückzugssituation zwischendurch brauchen.

Neu im Raum ist auch ein zentraler Einbau mit zwei unterschiedlichen Höhen für Kinder und Erwachsene. Jetzt können vorbereitende Tätigkeiten auf einer normalen Küchenarbeitsfläche stattfinden – mit viel Stauraum im Unterschrank. Die Fachkräfte sind zufrieden mit dieser Neuerung.

Regensburg – ein Dach zum Schutz

Im Hort Altstadt der Stadt Regensburg haben die Kinder das neue Esszimmer gleich mitgeplant. Sie sprachen sich entschieden dafür

aus, einen einzelnen Zweiertisch zu behalten, der nach den Plänen der Erwachsenen hätte weichen sollen. Außerdem wünschten sie sich, weit oben – wie auf Barhockern – zu sitzen. Hier stand also die Frage im Raum: Wie viele Tische braucht man? Und wie kann ein gleitender Mittagsbetrieb funktionieren?

Die Planenden und die beteiligte Werkstatt setzten das um, indem sie feste, hohe Bänke mit Fußbrettern schufen, die gleichzeitig als Raumteiler fungieren. Der Tisch, der zu diesen Sitzmöbeln gehört, hat ein Rattandach. Auf diese Weise sitzen die Kinder mitten im Raum und doch an einem besonderen und geschützten Ort.

Integriert ist ein Warte-und-Chill-Bereich, in dem die Kinder gemütlich sitzen können, die auf einen freien Platz zum Essen warten. Die Kinder nehmen den neuen Raum dankbar an und sagen: „Hier wird gespeist und nicht gegessen.“ Hortleiterin Michaela Schleicher betont: „Bereits seit Langem heißt unser Essensraum MUSE-Raum. Das steht für: miteinander unterhalten, spielen, essen. Mit dem neuen Raumkonzept wird er diesem Namen wieder voll gerecht.“



Die Reflexionsfragen stehen zum Ausdrucken als Download für Sie bereit.
<https://t1p.de/ztp4n>

**Mehr dazu in der aktuellen
TPS-Praxismappe:**

Was Leib und Seele
zusammenhält (Folder 3)

„Der Landhausstil passt zu uns“

Karierte Vorhänge, eine große weiße Tafel und ein Küchenwunder – eine Kita in Benningen hat den Wohlfühlfaktor im Essraum. Was es mit dem pädagogischen Happen auf sich hat, warum sich die Kinder auch an unbekannte Pumpernickel wagen und wie die Kita Partizipation mit Muggelsteinen und Co. umsetzt.

SILKE WIEST



SASKIA FRANZ Leiterin des Kindergartens St. Franziskus in Benningen. Sie ist Krippenpädagogin, Reggio-fachkraft, Referentin und Autorin.

In welchem Ambiente essen Sie am liebsten?

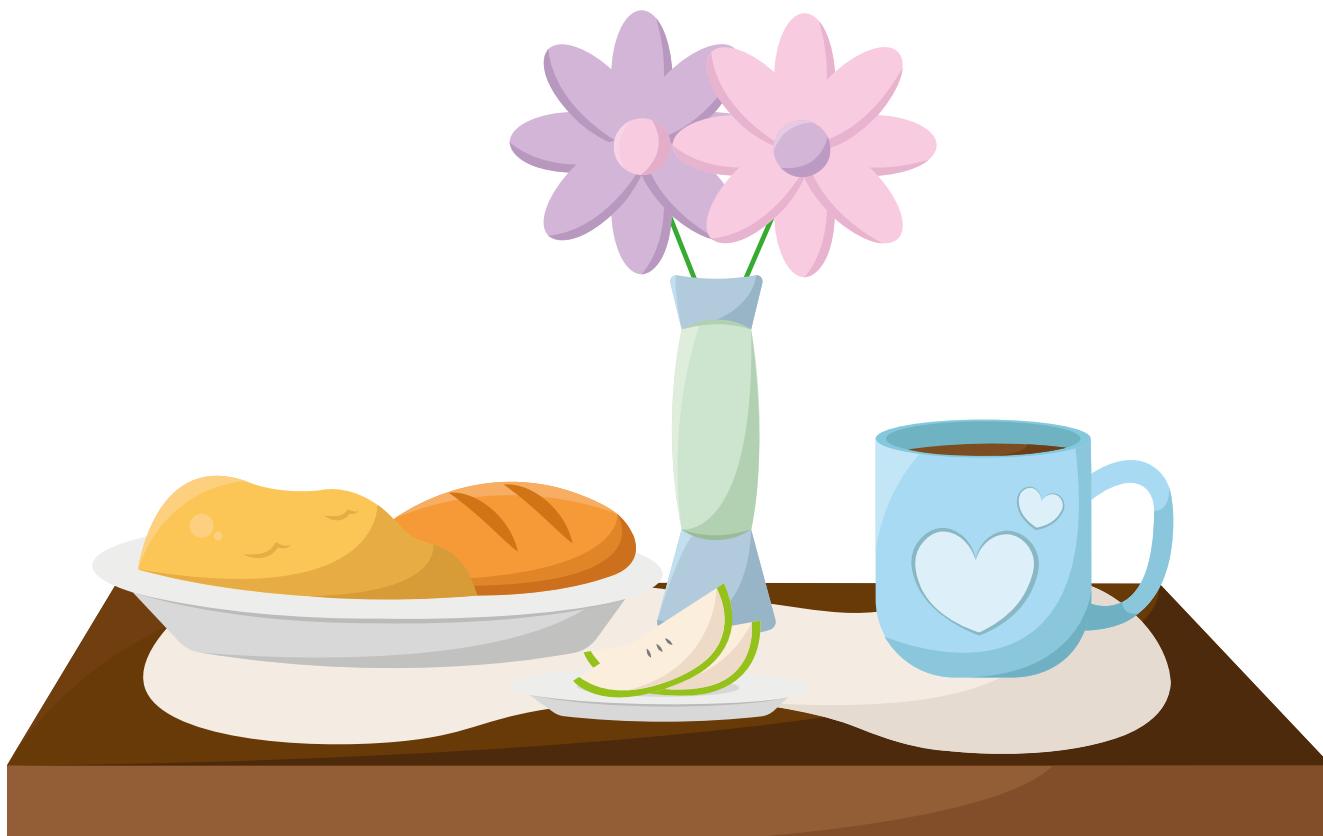
„Am liebsten esse ich zu Hause mit der Familie. Am Tisch gibt es immer noch Platz für spontane Gäste, wie zum Beispiel die beste Freundin meiner Tochter. Die Tischdekoration trägt viel zum Ambiente bei. Auf einen schön gedeckten Tisch gehören für mich eine Tischdecke, Blumen und eventuell ein paar Kerzen. Ins Restaurant gehe ich auch sehr gern, denn es ist fantastisch zu sehen, wie schön Essen angerichtet sein kann. Es ist wahr, was der Volksmund sagt: Das Auge isst mit.“

Essen die Fachkräfte in Ihrer Einrichtung das Kita-Essen oder bringen sie sich etwas mit?

„Oh, das ist bei uns ganz unterschiedlich. Im Kindergarten wird ja im Zweifel den ganzen Tag gegessen. Ein Teil des Teams isst regelmäßig das Mittagessen der Kita. Andere bringen sich etwas von zu Hause mit. Die Fachkräfte, die gern eine volle Mahlzeit mitessen möchten, melden sich bei unserer Hauswirtschaftskraft an, sodass sie die Portion eines Erwachsenen einplanen kann. Die bestellten Essen werden dann von jedem bezahlt. Praktikantinnen und Praktikanten erhalten bei uns immer ein Mittagessen, wenn sie das möchten.“

Wie ist es, im trubeligen Alltag mit den Kindern zu essen?

„Bei uns in der Kita nehmen täglich zweiundsiebzig Kinder am warmen Mittagessen teil. Das ist schon mal ein logistischer Aufwand, dafür Sorge zu tragen, dass alle Kinder in unterschiedlichen Essgruppen ihr Mittagessen erhalten. In einer Essgruppe sind zwischen zwölf und vierundzwanzig Kinder. Das Mittagessen mit den Kindern begleiten nach Möglichkeit immer dieselben Fachkräfte. Wenn wir uns vorstellen, dass die Fachkräfte in der Mittagszeit bei den Kindern am Tisch sitzen und genüsslich ihr Mittagessen, denke ich, dass dies das Ausmalen eines Idealzustandes ist, den wir bislang noch nicht erreicht haben.“



Blumen, Porzellan und viele Gespräche – der Essraum in der Kita St. Franziskus in Benningen ist ein Ort um Wohlfühlen. „Hier wird aber nicht nur gegessen. Die Kinder decken den Tisch, backen Kuchen oder Brot und schneiden Obst“, sagt die Leiterin Saskia Franz.

Wie sieht denn die Realität aus?

„Wenn Fachkräfte mit den Kindern essen, sind sie nicht in der Pause. Sie arbeiten. Für jede Fachkraft, die das Mittagessen begleitet, wird eingedeckt. Man spricht vom „pädagogischen Happen“, den die Fachkraft dann zu sich nimmt. Wenn man genauer nachdenkt, ist es eine verstaubte Vorstellung, dass Fachkräfte ein Vorbild für Kinder sind, indem sie alle Speisen probieren. Bei uns wird niemand zum Essen gezwungen. So wird eine Vegetarierin als Vorbild kein Fleisch essen müssen, auch wenn dies angeboten wird.“

Welcher pädagogische Gedanke ist Ihnen wichtig?

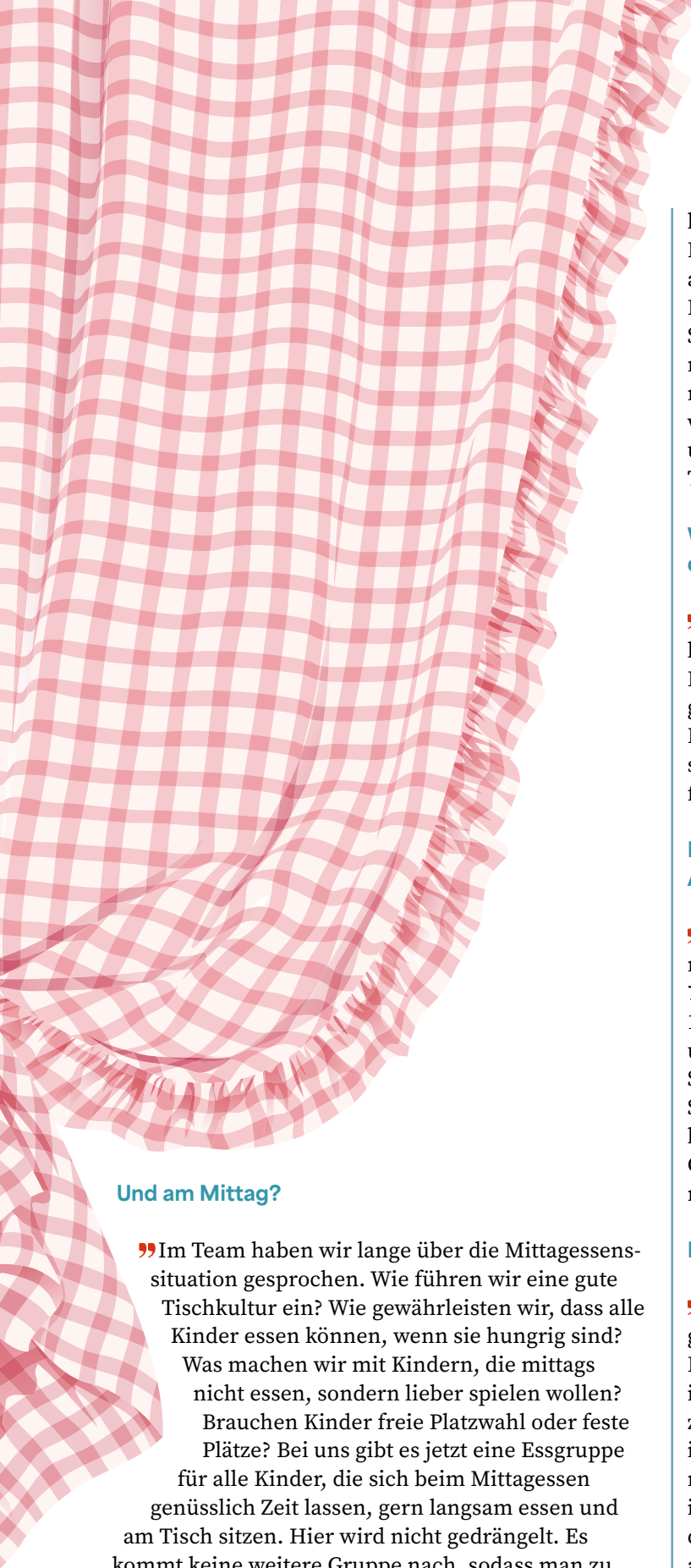
„Niemand wird zum Essen gezwungen. Aber alle Kinder sollen satt werden. Den Kindern werden die Speisen gezeigt und vorgestellt. Die Kinder entscheiden, wie viel sie wovon essen möchten. Es ist herausfordernd, wenn die Küchenkraft für jedes Kind ein Saitenwürstchen einkalkuliert hat und ein Kind am liebsten vier Saitenwürstchen essen würde und dafür auf die Beilagen verzichtet. Wir halten die Kinder deshalb an, sich lieber kleinere Portionen zu schöpfen und sich später noch mal einen Nachschlag zu holen. Die Kinder lernen, den eigenen Appetit einzuschätzen und Rücksicht auf andere zu nehmen. Außerdem vermeiden wir so, dass zu viele Essensreste im Abfall landen.“

Wie schauen Sie auf die Brotdosen?

„Bei den Mahlzeiten abseits vom Mittagessen ist uns wichtig, dass die Kinder ihr mitgebrachtes Essen auch teilen dürfen. Das fördert Gemeinschaft und Interesse an unterschiedlichen Lebensmitteln. Ungefragtes Bedienen aus einer fremden Brotdose ist allerdings nicht in Ordnung. Das alles zeigt, dass gemeinsames Essen den Gemeinschaftssinn fördert und zu Gesprächen anregt. Und: Das gemeinsame Essen führt dazu, dass Kinder durch ihre Freunde ihr eigenes Verhalten hinterfragen. Der unbekannte Pumpernickel in der Box, den der beste Freund verspeist, ist plötzlich interessant und wird probiert, auch wenn Vollkornbrot bislang verschmäht wurde.“

Genießen, teilen, erzählen – wie organisieren Sie das?

„Wir haben in den Essgruppen unterschiedliche Tischgrößen. Manchmal sitzen vier Kinder, manchmal sechs Kinder zusammen. An der großen Tafel haben wir bis zu zwölf Plätze. Bei uns können die Kinder den ganzen Vormittag zum Frühstück ins Esszimmer kommen. Manche Kinder genießen es, sich einen Tisch auszusuchen, an dem noch niemand sitzt. Ganz viele haben ihren Lieblingsplatz. Andere kommen schon in einer kleinen Gruppe zum Frühstück. Wieder andere kommen am Vormittag bis zu fünf Mal. Und es gibt Kinder, die gar nicht frühstücken.“



Und am Mittag?

„Im Team haben wir lange über die Mittagessenssituation gesprochen. Wie führen wir eine gute Tischkultur ein? Wie gewährleisten wir, dass alle Kinder essen können, wenn sie hungrig sind? Was machen wir mit Kindern, die mittags nicht essen, sondern lieber spielen wollen? Brauchen Kinder freie Platzwahl oder feste Plätze? Bei uns gibt es jetzt eine Essgruppe für alle Kinder, die sich beim Mittagessen genüsslich Zeit lassen, gern langsam essen und am Tisch sitzen. Hier wird nicht gedrängelt. Es kommt keine weitere Gruppe nach, sodass man zu einer bestimmten Zeit fertig sein müsste. Das tut den Kindern sehr gut.“

Wird vor Ort gekocht oder wird das Essen geliefert?

„Wir haben ein Küchenwunder! Eine fantastische Küchenkraft, die einkaufen geht, in viel zu kurz

bemessener Zeit Mittagessen für alle zweiundsiebzig Kinder und noch ein paar Erwachsene zubereitet und am Ende noch das Spülen schafft. Und das alles mit Ruhe und einer Zufriedenheit, die beeindruckend ist. Sofern es möglich ist, kocht sie die meisten Komponenten frisch – auch wenn unsere Küche eigentlich nicht dafür ausgelegt ist. Den anderen Teil beziehen wir schockgefrostet von Apetito. Die meisten Fleisch- und Fischgerichte kommen über diesen Weg auf die Teller.“

Was ist Ihnen bei der Gestaltung des Essraums und der Tische besonders wichtig?

„Unser Esszimmer erinnert an eine Almstube, mit karierten Vorhängen, Getränkekrügen, Kerzen und Blümchen auf dem Tisch und auf der Fensterbank. Es gibt Geschirr vom Flohmarkt: Teller mit Goldrand oder Blümchen. Zudem gibt es echte Gläser. Das Geschirr steht in einem alten Büfettsschrank und ist zugänglich für die Kinder. Ein Platz zum Wohlfühlen.“

Nutzen Sie das Esszimmer auch für andere Aktivitäten?

„So gut wie nie. Bei uns im Kindergarten wird dort meistens gegessen. Die Kinder können in der Zeit von 7.00 Uhr bis 10.30 Uhr frühstücken. Ab 11.30 Uhr bis 13.30 Uhr gibt es Mittagessen und zwischen 14.00 Uhr und 16.00 Uhr nehmen die Kinder noch mal einen Snack ein. Dennoch essen die Kinder hier nicht nur. Sie decken den Tisch, räumen den Geschirrspüler aus, backen Kuchen oder Brot und schneiden Obst und Gemüse. Wir machen im Essraum also nichts, was nicht mit Essen und den Mahlzeiten verbunden ist.“

Die Kinder sind also beteiligt rund ums Essen?

„Ja, das ist uns wichtig. Die Kinder helfen mit. Beteiligung heißt aber auch, dass wir jeden Morgen – wie im Restaurant – eine Tafel vor die Eingangstür stellen, die in Bildern das heutige Essen zeigt. Die Kinder können zudem jederzeit zu unserer Küchenfrau gehen und ihre Wünsche äußern oder ein Rezept von zu Hause mitbringen. Sie freut sich immer, wenn die Kinder ihr eine Rückmeldung geben. Phasenweise können die Kinder Muggelsteine in Gläser werfen und somit anzeigen, ob es ihnen geschmeckt hat oder nicht. Eine Zeit lang haben die Kinder auch über einige Komponenten des Mittagessens abgestimmt.“

Wie wichtig ist es den Kindern, beteiligt zu sein?

„Den meisten Kindern ist es wichtig, morgens zu wissen, was es zum Essen gibt, und sie haben mit

ihren Eltern ein Ritual entwickelt, das Schild zu studieren. Die Abstimmung über die einzelnen Komponenten hingegen war den Kindern irgendwann nicht mehr so wichtig. Die spannendere Alternative ist, in der Küche direkt um das Lieblingsgericht zu bitten. „Heute gibt’s den Brokkolisalat von Noalie!“, stellt Marie den Kindern eine Komponente des Mittagessens vor – und schon probieren viel mehr Kinder als sonst.“

In der Halle der Kita steht ein großer Tisch, an dem einige Kinder essen. Wer isst dort?

„Eine Zeit lang haben hier die ältesten Kinder gegessen. Die Kinder, die davon überzeugt waren, dass sie keine Begleitung von Erwachsenen mehr brauchen. Sie haben sich zum Mittagessen selbst organisiert. Aktuell essen an der weißen Tafel unsere Dreijährigen. Sie genießen die Gemeinschaft an der Tafel und dass man viel mitbekommt, was sonst noch so in der Einrichtung passiert. Nachdem die Dreijährigen mit Essen fertig sind, treffen sich diejenigen Kinder an der weißen Tafel, die ihr eigenes Essen mitgebracht haben. Das sind meistens sieben Kinder, mit denen immer ein spannendes Tischgespräch zustande kommt.“

Wie kam es zu diesem Tisch?

„Der Tisch und die Stühle stammen aus einer Restaurationauflösung. Der Landhausstil passt wunderbar zu uns. Dazu haben wir uns noch ein weißes Büfett besorgt. Kinder und Erwachsene sollen sich in der Kita ja wohlfühlen. Für uns entsteht so eine besondere und wohnliche Atmosphäre, die vielleicht auch ein bisschen an zu Hause erinnert. Gegensätze machen unseren Kita-Alltag faszinierend: klein und groß, alt und neu, Anspannung und Entspannung. Unsere weiße Tafel ist das Herzstück unserer Einrichtung und somit Dreh- und Angelpunkt. Hier kann man sich treffen, miteinander ins Gespräch kommen, zusammenarbeiten und gemeinsam essen.“

Wie kommt diese Essgelegenheit an – bei den Kindern und bei den Eltern?

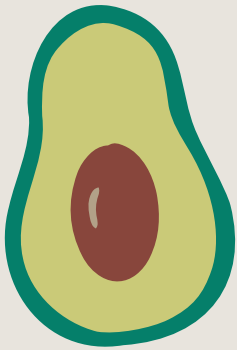
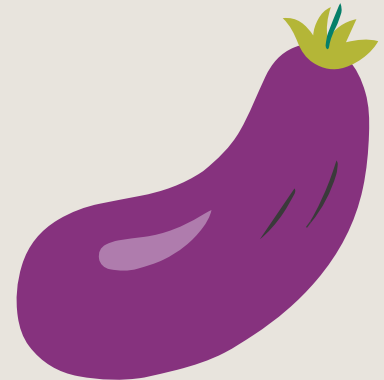
„Tatsächlich weiß ich das nicht. Das war noch nie Thema. Der Tisch steht ganz selbstverständlich da. Für die Stühle gibt es große Sitzkissen – oder alternativ einen hohen Stuhl, sodass die Kinder gut am Tisch sitzen können. Abends sitzen wir mit den Eltern zu unseren Plauderrunden oder zu Elternbeiratstreffen an unserer weißen Tafel. Zu Teamsitzungen versammeln wir uns ebenso hier. Ich erlebe das immer als gemütlich und schön.“

Wünschen Sie sich manchmal, ohne die Kinder zu essen?

„Manchmal wünsche ich mir, dass wir mehr Platz hätten! Denn aktuell nutzen wir auch die Werkstatt, um mit einer Essgruppe zu essen. Die Atmosphäre mit nur acht oder zehn Kindern an einer großen Tafel finde ich genau richtig. Dabei entstehen tolle Gespräche.“

Was ist das Lieblingsgericht der Kinder? Und welches lieben die Erwachsenen?

„An den Tagen, an denen es selbst gemachte Pizza von der Küchenkraft gibt, sind alle froh! Sonst kann man sagen, dass die Kinder gern Nudeln in allen Varianten mögen. Und man uns Fachkräfte mit einer Suppe nicht gut abspeisen kann. Wir freuen uns, dass unser Speiseplan so vielfältig ist und die Wünsche der Kinder in der Küche viel Anklang finden.“



Ernährung mit Konzept

„Du bekommst erst deinen Nachtisch, wenn du aufgegessen hast!“
Kommt Ihnen dieser Satz bekannt vor? Was löst er in Ihnen aus?
Essenssituationen in der Kita müssen nicht spannungsvoll sein.

Lesen Sie hier, wie ein Ernährungskonzept zum lebendigen
Teil der pädagogischen Praxis wird –
von der Utopie zum gelebten Standard.

FLORIAN ESSER-GREASSIDOU





Quark, Käse und Kartoffeln – was die eine liebt, ist dem anderen ein Graus. Und doch sind sich alle einig: Essen soll gesund sein und für unser Wohlbefinden sorgen. Es ist die Basis dafür, dass wir uns entwickeln, dass wir lernen und mit anderen zusammenkommen. Eine Kita braucht deshalb ein Ernährungskonzept, das die Fragen klärt: Was wollen wir essen? Welche Esskultur wollen wir pflegen? Und wie wollen wir Kinder daran beteiligen?

Ein Ernährungskonzept ist mehr als ein theoretisches Konstrukt. Es soll den Alltag in der Kita prägen und Kindern und Fachkräften Orientierung bieten. Doch oft bleibt es eine utopische Vision, fernab der praktischen Realität. Damit aus hohen Ansprüchen gelebte Standards werden, braucht es klare Ziele, engagierte Fachkräfte und praxisnahe Ansätze, die eine Umsetzung im Alltag ermöglichen. Das Thema Ernährung in der Kita gewinnt zunehmend an Bedeutung. Die Kinder verbringen immer mehr Zeit in der Kita und sie kommen immer früher dorthin. Die Essenssituationen sind wertvolle Bildungsmomente und von großer Bedeutung. Zwischen Ernährung und Erziehung gibt es vom ersten Lebenstag an einen engen Zusammenhang. Für die Entwicklung des Kindes ist es von Anfang an wichtig, wer ihm welche Nahrung gibt. Es ist auch wichtig, wie jemand auf die Bedürfnisse des Kindes reagiert und wie diese Bedürfnisse befriedigt werden. Die Interaktion bei der Nahrungsaufnahme ist ebenfalls entscheidend. All dies beeinflusst die Entwicklung, Sozialisation und Erziehung des Kindes, wie es die Ernährungs-

wissenschaftlerin Barbara Methfessel formuliert.

Und wie war das bei mir?

Für ein erfolgreiches Ernährungskonzept ist es essenziell, dass sich pädagogische Fachkräfte mit ihrer eigenen Ernährungsbiografie auseinandersetzen. Diese Prägungen beeinflussen unbewusst ihre Haltung gegenüber Nahrungsmitteln, Essgewohnheiten und somit auch ihre Interaktion mit den Kindern. Essgewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen sind oft tief verankert und basieren auf familiären, kulturellen und sozialen Erfahrungen. Fachkräfte können ihre eigene Ernährungsbiografie reflektieren. So erkennen sie ihre Denk- und Handlungsmuster. Sie hinterfragen kritisch, ob diese mit den pädagogischen Zielen und Werten des Konzepts vereinbar sind. Eine angeleitete Auseinandersetzung fördert nicht nur ein besseres Verständnis der eigenen Haltungen, sondern ermöglicht es den Fachkräften auch, ihre Vorbildfunktion bewusster wahrzunehmen. Kinder beobachten und übernehmen Verhaltensweisen ihrer Bezugspersonen, daher ist Authentizität entscheidend: Fachkräfte, die ihre Einstellungen reflektiert und begründet vorleben, vermitteln Werte und eine gesunde Haltung gegenüber Essen nachhaltig.

In drei Schritten schaffen wir eine gute Basis für die Entwicklung eines lebendigen Ernährungskonzepts:

1 Biografie: Ein Einstieg in diese Reflexion kann durch kollegialen Austausch, Supervision oder Fortbildungsformate erfolgen. Hier besprechen Fachkräfte ihre Essbiografien und damit verbundenen Werte.

2 Wissen: Regelmäßige Fortbildungen und Workshops fördern das Wissen zu gesunder Ernährung und Esskultur.

3 Team: Teaminterne Schulungen oder externe Vorträge durch Ernährungsfachleute vertiefen das Wissen. Sie schaffen gemeinsame Grundlagen für eine einheitliche Ernährungsphilosophie.

Durch diesen Austausch gelingt es, die eigenen Ansichten zu relativieren und neue Perspektiven einzunehmen. Diese Herangehensweise stärkt den Zusammenhalt im Team. Sie schafft eine gemeinsame Basis für das Ernährungskonzept. Es ist dadurch kein bloßes Thesenpapier, sondern ein lebendiger Bestandteil des Alltags. Alle Mitarbeitenden tragen das Konzept und setzen es gemeinschaftlich um.

Auf der Suche nach kindgerechten Lösungen

Höchststandards und visionäre Ziele sind in der konzeptionellen Entwicklung unverzichtbar, weil sie Orientierung bieten und das pädagogische Handeln auf ein gemeinsames Ideal ausrichten. Fachkräfte sollten einem Ideal nachstreben, weil dies die Qualität der pädagogischen Arbeit spürbar hebt und eine Kultur der kontinuierlichen Weiterentwicklung fördert. Eine visionäre Pädagogik inspiriert zu einem anspruchsvollen, reflektierten Handeln, bei dem die Kinder stets im Mittelpunkt stehen.

Die Haltung der Fachkräfte verändert sich durch hohe Standards und ambitionierte Ziele grundlegend. Sie etablieren eine professionelle Einstellung, die von Wertschätzung, Engagement und dem Streben nach Exzellenz geprägt ist.



Eine gemeinsame Ausrichtung auf eine visionäre Konzeption motiviert das Team, sich aktiv einzubringen und den pädagogischen Alltag bewusst zu gestalten. Das Bedürfnis wächst, die eigene Praxis zu hinterfragen und kreative, kindgerechte Lösungen zu finden.

Ein Konzept kann nur dann sinnvoll umgesetzt werden, wenn das pädagogische Team geschlossen hinter den Zielen steht und gemeinsam an deren Verwirklichung arbeitet. Partizipation ist dabei ein Schlüssel: Die Fachkräfte sollten in die Entwicklung und Anpassung des Konzepts eingebunden werden, sodass sie eine aktive Rolle einnehmen und das Konzept als „ihr eigenes“ verstehen. Dies fördert eine stärkere Identifikation und Motivation.

Zielgerichtet und planvoll agieren

Ein Jahresplan, der Termine und Ziele festlegt, hilft, ein Ernährungskonzept zu entwickeln und es zu einem lebendigen Teil des Alltags zu machen. Jedes Trimester fokussiert sich auf spezifische, SMART formulierte Ziele. Diese dienen einer kontinuierlichen, praxisnahen Umsetzung der Standards und binden die Mitarbeitenden aktiv in den Prozess ein. SMART steht für: spezifisch, messbar, ausführbar, realistisch und terminiert.

Die Aufgaben für die Trimester des Jahresplans sehen so aus:

1

Analyse und Reflexion Januar bis April

Ziel: Im Team reflektieren Sie das aktuelle Ernährungskonzept und erkennen die Optimierungspotenziale.

Spezifisch: Das Team führt eine Bestandsaufnahme der Essenssituation in allen Gruppen durch.

Messbar: Mindestens zwei Reflexionsrunden pro Gruppe sowie ein gemeinsames Workshop-Ergebnisprotokoll.

Erreichbar: Über moderierte Teammeetings, Checklisten und Beobachtungsaufgaben.

Relevant: Reflexionen schaffen die Grundlage für bedarfsgerechte Anpassungen und neue Standards.

Zeitgebunden: Bis Ende April abgeschlossen.

Die Fachkräfte beobachten Essenssituationen und dokumentieren dabei Atmosphäre, Partizipation der Kinder, Tischgestaltung und Rolle der Fachkräfte. In monatlichen Teamtreffen präsentieren und diskutieren sie ihre Beobachtungen, um Stärken und Verbesserungspotenziale zu identifizieren. Diese Reflexion stärkt das Bewusstsein und legt die Basis für das kommende Trimester.

Folgende Fragen helfen Ihnen, Bedarfe sichtbar zu machen:

- > **Probleme:** Welche Probleme oder Herausforderungen traten auf?
- > **Beteiligung:** Wie können wir die Partizipation der Kinder noch verbessern?
- > **Esskultur:** Welche Materialien und Ressourcen brauchen wir, um die Esskultur weiter zu fördern?
- > **Raum:** Wie trägt der Raum zu einer positiven Atmosphäre beim Essen bei?
- > **Personalausfall:** Können wir das Konzept noch qualitativ umsetzen, wenn im Team jemand ausfällt?
- > **Gemeinsam lernen:** Wie wollen wir uns gegenseitig Feedback ge-

ben, wenn wir untereinander feststellen, dass die Kollegin nicht konzeptnah handelt?

Des Weiteren helfen Ihnen Checklisten, um den Ablauf der Essenssituation regelmäßig zu evaluieren. Sie bieten eine schnelle Orientierung und erleichtern die niedrigschwellige Reflexion. Die Checklisten können Aspekte enthalten wie:

- > Ist die Tischgestaltung kindgerecht und ästhetisch?
- > Werden die Kinder beim Tischdecken aktiv einbezogen?
- > Fühlen sich die Fachkräfte als Vorbilder wahrgenommen?
- > Dürfen die Kinder selbstbestimmt an den Mahlzeiten teilnehmen?
- > Wenden die Fachkräfte bewusst oder unbewusst Strategien wie Belohnung oder Bestrafung an, um Kinder zum Essen zu motivieren?

2

Neue Qualitätsstandards Mai bis August

Ziel: Im Team erarbeiten Sie neue, klar definierte Qualitätsstandards für die Essenssituationen.

Spezifisch: Entwickeln neuer Standards für Tischgestaltung, Vorbildverhalten, Partizipation bei Mahlzeiten und Esskultur.

Messbar: Abschluss von vier Teambesprechungen und die Formulierung konkreter Standards pro Bereich.

Erreichbar: Workshops und Feedbackrunden unterstützen den partizipativen Entwicklungsprozess.

Relevant: Diese Standards sind die Grundlage für die geplanten Veränderungen.



Zeitgebunden: Fertigstellung bis Ende August.

In regelmäßigen Teamworkshops setzen Sie sich mit den formulierten Standards auseinander und passen sie gemeinsam an. Externe Expertinnen und Experten oder Fortbildungen zu Ernährungsbildung bieten zusätzliches Know-how. Formulieren Sie die Standards konkret, sodass sie im Alltag anwendbar sind. Zum Beispiel: „Die Kinder nehmen aktiv an der Vorbereitung teil, wählen ihre Plätze selbstständig und erleben ein ruhiges, respektvolles Miteinander am Tisch.“

Fachkräfte, Kinder und Eltern sollten an der Entwicklung beteiligt sein, sodass das Konzept als „lebendiges Dokument“ erlebt wird, das den Alltag bereichert und nicht verstaubt in der Schublade landet. Lebendig bleibt es durch fortlaufende Evaluation und Reflexion. Das Team überprüft in regelmäßigen Abständen die Ziele, diskutiert Erfahrungen und passt das Konzept gegebenenfalls an. Diese Feedbackschleifen fördern die Bereitschaft, das Konzept kontinuierlich weiterzuentwickeln und im Alltag zu verankern. So besteht es als wertvolles Werkzeug fort, das die pädagogische Qualität dauerhaft sichert und als inspirierende Vision dient.

3

Implementierung und Evaluation September bis Dezember

Ziel: Mit Ihrem Team setzen Sie die neuen Qualitätsstandards um und evaluieren deren Wirksamkeit im Kita-Alltag.

Spezifisch: Einsatz und wöchentli-

che Evaluation der neuen Standards durch die Fachkräfte.

Messbar: Feedback aus drei Evaluationsterminen und eine schriftliche Dokumentation des Fortschritts.

Erreichbar: Durch wöchentliche oder zweiwöchentliche Reflexionsphasen im Team.

Relevant: Diese Phase zeigt, wie die Standards im Alltag wirken und bei den Kindern ankommen.

Zeitgebunden: Evaluation bis Ende Dezember abgeschlossen.

Jetzt geht es darum, diese neuen Standards in den Tagesablauf zu integrieren und die Erfahrungen zu dokumentieren. Fragen Sie sich am Ende jeder Woche:

- > Wie werden die Standards von den Kindern angenommen?
- > Wie nehmen Sie und das Team die Standards an?

Außerdem entscheiden Sie, was Sie gegebenenfalls anpassen müssen. In monatlichen Treffen tauschen sich die Gruppen aus und besprechen Erfolge und Herausforderungen. Der Prozess ist somit klar und beteiligungsorientiert. Dadurch erleben die Fachkräfte das Ernährungskonzept als dynamisches Werkzeug, das sie aktiv mitgestaltet haben. Die neue Esskultur verbessert so spürbar die Qualität. Kinder und Fachkräfte nehmen dies im Alltag positiv wahr.

Ein Ernährungskonzept, das den Rücken stärkt

Ein durchdachtes Ernährungskonzept entlastet die Fachkräfte im Alltag. Klare Strukturen und feste Standards sorgen für Sicherheit und Gelassenheit. Statt jeden Tag indivi-

duelle Entscheidungen über den Ablauf und die Gestaltung von Mahlzeiten treffen zu müssen, bietet das Konzept eine Orientierungshilfe und reduziert den Entscheidungsdruck, gerade in stressigen Situationen. Die festgelegten Standards unterstützen die Fachkräfte dabei, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren: die Bedürfnisse der Kinder. Wenn der Ablauf klar ist, entsteht eine ruhige, wertschätzende Atmosphäre. Die Fachkräfte können mit den Kindern in einen entspannten Austausch treten. Auch spontane Herausforderungen, wie etwa wechselnde Gruppensituationen oder ein unvorhergesehener Personalausfall, lassen sich leichter bewältigen, da das Konzept verlässliche Antworten und Leitplanken bietet.

Einheitlichkeit im Team ist ein weiterer Vorteil. Alle Fachkräfte wissen, was von ihnen erwartet wird und wie sie sich verhalten sollen, um eine qualitativ hochwertige Esskultur zu gewährleisten. Dies stärkt das Miteinander und reduziert Missverständnisse oder Unstimmigkeiten im Team, was den Alltag spürbar vereinfacht. Außerdem können Eltern darauf vertrauen, dass ihre Kinder eine durchdachte und konsistente Ernährungsbildung nach aktuellen Standards erhalten – eine Entlastung, die dem pädagogischen Alltag mehr Stabilität und Qualität verleiht.



Ernährung und Esskultur sind entscheidend für unser aller Wohlbefinden.

Es lohnt sich, eine Utopie zu entwickeln und sie im Alltag zu leben. Was passiert beim Essen? Reflexionsbögen und eine Checkliste finden Sie hier:

<https://t1p.de/uesxz>

Toben, tollen, tanzen

Bewegung ist essenziell für die kindliche Entwicklung, das ist allen klar. Aber es muss nicht immer gleich ein Angebot in der Turnhalle geben. Kurze Spaziergänge, Tanzeinheiten oder bewegte Übergänge zwischen Aktivitäten reduzieren Stress im Alltag und fördern die Selbstbildung.

LUKAS BENDIX · NADINE SEDDIG



Es ist halb neun. Das Chaos hat längst begonnen. Maxim weint, weil er mitspielen möchte. Lina balanciert waghalsig auf einem Stuhl. In der Spielecke fällt ein Turm aus Bauklötzen lautstark in sich zusammen. Die pädagogischen Fachkräfte Anja und Jan versuchen, den Überblick zu behalten: Anweisungen fliegen durch den Raum: „Setz dich bitte hin!“, „Nicht rennen!“ oder „Vorsicht, das ist gefährlich!“

Die Geräuschkulisse steigt und mit ihr die Anspannung. Anja und Jan merken, wie sich der Stress auf ihre eigene Stimmung überträgt. Besonders heute, da eine Kollegin fehlt, bleibt keine Zeit für eine Sporteinheit in der Turnhalle. Dabei stellt sich die Frage: Warum sind die Kinder so unruhig?

Hinter der Unruhe steckt häufig Bewegungsmangel. Kinder, die ihre Energie nicht loswerden, suchen sich andere Ventile – nicht immer zur Freude der Fachkräfte. Gleichzeitig entsteht eine Spirale: Die Lautstärke und die Unruhe belasten die Fachkräfte, was die Kinder noch unruhiger macht.

Hier kann Bewegung die Lösung sein. Kinder, die sich regelmäßig bewegen, bauen überschüssige Energie ab. Sie werden ausgeglichener und auch die Lautstärke sinkt. Reflexionsfragen helfen, im Team zu klären, ob man sich auf diesen Weg machen will (Punkt 1 im Kasten).

Bewegte Bildung

Bewegung ist weit mehr als nur körperliche Aktivität – sie ist eine Grundlage für die gesunde Entwicklung von Kindern. Renate Zimmer, eine Expertin in der Bewegungsförderung, betont, dass Kinder die Welt über ihren Körper erfahren. In diesem Sinne ist Bewegung nicht nur wichtig für die motorische, sondern auch für die emotionale, kognitive und sprachliche Entwicklung.

Kinder erfahren die Welt über ihren Körper – und lernen dabei in allen Bereichen.

Ball spielen, laufen und hüpfen – wissenschaftliche Studien zeigen, dass Bewegung positive Auswirkungen auf verschiedene Entwicklungsbereiche eines Kindes hat. So führt regelmäßige körperliche Aktivität zu einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit und Selbstregulation. Kinder, die ihre Bewegungsbedürfnisse erfüllen können,

zeigen oft weniger aggressives Verhalten und eine gesteigerte Fähigkeit, sich in soziale Gruppen einzufügen. Bewegungsangebote, so Rolf Schwarz, Professor für kindliche Bewegungsentwicklung, fördern nicht nur die individuelle Entwicklung, sondern wirken sich zudem positiv auf die gesamte Gruppendynamik in der Kita aus.

Auch die Fachkräfte profitieren. Bewegte Kinder sind ausgeglichener, was die Lautstärke in der Gruppe senkt und die Interaktionen entspannter macht. Bewegung kann sogar präventiv gegen Stress wirken, sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen. Ein kurzer Spaziergang im Freien oder eine kleine Bewegungseinheit können die Stimmung spürbar steigern (Punkt 2 im Kasten).

Kleine Schritte, große Wirkung

Bewegung muss keine zusätzliche Belastung darstellen. Im Außengelände und in der Kita lassen sich Möglichkeiten entdecken (Punkt 3 im Kasten). Wenn Bewegung fest in den Kita-Alltag eingebunden ist, profitieren alle – auch bei Personal-mangel. Durch Rituale wie morgendliche Bewegungsspiele oder aktive Übergänge zwischen Aktivitäten erhalten Kinder eine klare Tagesstruktur. Das reduziert Unruhe und erleichtert den Fachkräften die Organisation des Tagesablaufs.

1 Draußen aktiv werden

Das Außengelände ist oft ein unterschätzter Ort für Bewegungsange-

bote. Ob Klettergerüste, Balancierstrecken oder einfach eine Freifläche zum Rennen – Bewegung im Freien fördert nicht nur die motorische Entwicklung, sondern senkt auch den Stresspegel. Selbst ein kurzer Aufenthalt von zehn Minuten kann eine spürbare Entlastung bringen.

2 Drinnen kreativ bleiben

Auch in Innenräumen lässt sich Bewegung leicht integrieren. Flexibles Mobiliar schafft schnell Platz für spontane Bewegungseinheiten. Treppen, Podeste oder Flure können Sie als Bewegungsangebote nutzen. Es muss also nicht immer der Sport- oder Bewegungsraum sein.

Kinder bewegen sich gern. Das ist vor allem dann zu beobachten, wenn sie draußen oder in der Natur unterwegs sind. Hier ist ausreichend Raum vorhanden: Holz sammeln und schichten, Dämme am Bach bauen, den Hang runterrollen oder auf Mauern balancieren – Kinder nutzen, was die Natur bietet.

Auch in Innenräumen lassen sich Impulse für Bewegung setzen, die in den Alltag gut zu integrieren sind:

Frösche und Katzen: Kinder lieben tierische Bewegungsaufgaben: hüpfen wie Frösche oder balancieren wie Katzen. Wie geht ein Gorilla? Wie springt ein Fuchs? Welche Ideen haben die Kinder?

Tanzen: Vor dem Morgenkreis tanzen die Kinder fünf Minuten zu einem Lieblingslied. Dieses Ritual hilft ihnen, Energie abzubauen und sich besser auf die anschließende Ruhephase zu konzentrieren. Fachkräfte berichten, dass die Kinder danach wacher, konzentrierter und kooperativer sind.

Bewegungsstraße: Der Flur, der von allen hauptsächlich als Durchgangsbereich genutzt wird, kann in eine Bewegungsstraße verwandelt werden. Die Bewegungsstraße besteht aus einfachen Elementen, die sowohl die Fantasie der Kinder anregen als auch ihre motorischen Fähigkeiten fördern:



- **Bodenmarkierungen:** Mit buntem Klebeband werden Linien, Kreise und Pfeile auf den Boden geklebt. Die Kinder können den Markierungen folgen, indem sie hüpfen, balancieren oder krabbeln.
- **Stationen:** An einigen Stellen sind kleine Aufgaben integriert, wie „Hüpfe auf einem Bein“ oder „Drehe dich dreimal im Kreis“.
- **Bewegungselemente:** Mobile Geräte wie Balancierbretter, Kissen oder Reifen können flexibel gestellt werden, um die Bewegungsstraße zu variieren.

Themenwochen: Den Flur kann das Team immer wieder nach Themen umgestalten, etwa als Dschungel mit Tüchern als Lianen und dazu Papptiere oder als Verkehrsstraße mit Ampeln und Fahrzeugen.

Auf das Wie kommt es an

Bewegung ist für Kinder mehr als nur ein Auspowern. Es ist auch Teil frühkindlicher Bildungsprozesse, die jedes Bundesland in den Bildungs- und Erziehungsplänen festgelegt hat. Daher reicht es nicht, alle Kinder in die Turnhalle zu schicken. Ein qualitativ hochwertiges Bewegungsangebot zeichnet sich dadurch aus, dass es alle Kinder anspricht – von den sehr Bewegungsfreudigen bis zu den eher Zurückhaltenden. Renate Zimmer betont

in ihren Arbeiten, dass Kinder unterschiedliche Bedürfnisse haben, wenn es um Bewegung geht. Ein gutes Bewegungsangebot setzt genau hier an: Es bietet Vielfalt und Wahlmöglichkeiten.

Für jedes Kind etwas

Manche Kinder suchen Herausforderungen und wollen klettern, rennen oder balancieren. Andere bevorzugen ruhige Bewegungsformen wie Fantasiereisen mit Bewegung, Yoga oder sanftes Schaukeln. Nicht alle Kinder messen sich gern mit anderen. Ein gut durchdachtes Angebot gibt allen Kindern die Möglichkeit, sich entsprechend ihren Bedürfnissen einzubringen.

Die Balance zwischen freiem Spiel und angeleiteten Aktivitäten ist ebenfalls entscheidend. Freie Bewegungsphasen, so Rolf Schwarz, ermöglichen es den Kindern, ihre eigenen Ideen und Grenzen auszutesten. Dabei sollten die Fachkräfte eine beobachtende Rolle einnehmen, um Impulse zu geben, wenn Kinder neue Herausforderungen suchen.

Der Raum bewegt

Qualität bedeutet auch, die individuellen Gegebenheiten vor Ort in die Planung einzubeziehen. Ein begrenzter Innenraum kann durch kreative Ideen wie Bewegungsland-

schaften oder modulare Elemente vielseitig gestaltet werden. Ein Außengelände hingegen bietet die Möglichkeit, natürliche Hindernisse wie Hügel oder Sandflächen einzubinden.

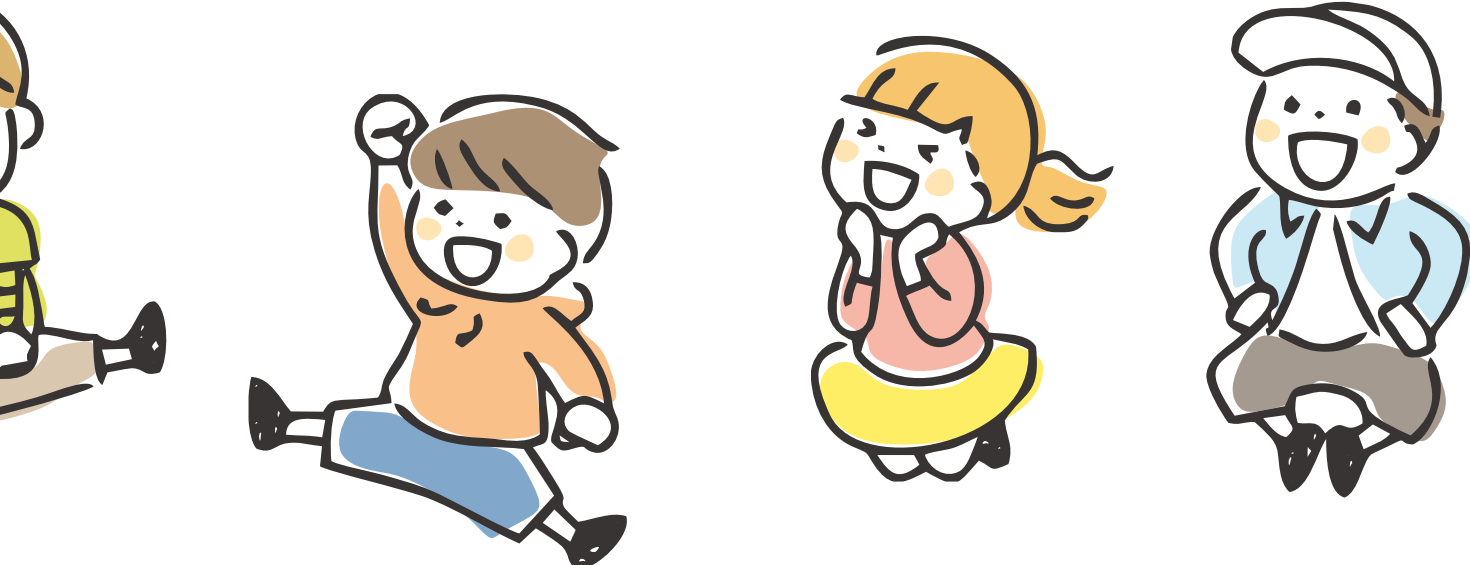
Bewegung als Teamaufgabe

Die Qualität der Bewegungsangebote steigt, wenn das gesamte Team ein gemeinsames Verständnis für Bewegung entwickelt. Fachkräfte sollten sich beispielsweise in einer Teamsitzung mit dem Thema Bewegung auseinandersetzen und überlegen, welche Aktivitäten zu ihrer Gruppe und ihrer Einrichtung passen – und welches gemeinsame Verständnis von Bewegung sie überhaupt haben (Punkt 4 im Kasten).

Ein bewegter Alltag

Bewegung ist kein Luxus, sondern ein Schlüssel zu einem entspannten und harmonischen Miteinander. Sie hilft Kindern, ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben, fördert ihre Entwicklung und bringt sie langfristig in ein ausgeglicheneres Verhalten. Gleichzeitig reduziert sich der Stress für pädagogische Fachkräfte – der Lärmpegel sinkt, die Kinder können sich besser konzentrieren, der Alltag wird ruhiger und planbarer.

Das Wichtigste dabei: Bewegung muss keine zusätzliche Aufgabe



sein. Kleine Schritte reichen, um eine große Wirkung zu erzielen (siehe Kasten). Ein kurzer Aufenthalt im Außengelände, kleine Bewegungsspiele zwischen den Aktivitäten oder ein Raum, der Bewegungsfreiraum bietet, lassen sich ohne großen Aufwand umsetzen. Diese Ansätze sind nicht nur praktikabel, sondern auch nachhaltig, da sie Bewegung selbstverständlich in den Alltag integrieren. Die Förderung von Bewegung ist eine Investition in das Wohlbefinden aller Beteiligten (Punkt 5 im Kasten). ◀

LITERATUR

SCHWARZ, ROLF (2023): Qualitätskatalog für Bewegungskitas. Handbuch für Kitas, Kitaträger und Beratungsstellen. Hg. von der Deutschen Sportjugend (dsj) im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) e. V. und der DFL Stiftung.

Unter www.kitasinbewegung.de steht der Qualitätskatalog „Kitas in Bewegung“ zum Downloaden bereit. Außerdem sind dort Kontakte der DFL Stiftung und der Deutschen Sportjugend zu finden, die bei ersten Schritten der Nutzung des Katalogs oder Fragen unterstützen können.

Reflexionsfragen

Hüpfen wie ein Frosch – kleine Bewegung, große Entspannung

1. So erleben wir Unruhe und Lärm

- > Wann und wie oft erleben wir die Kinder als unruhig und laut?
- > Wie gehen wir als Fachkräfte mit diesen Situationen um?
- > Könnte regelmäßige Bewegung helfen, diese Herausforderungen zu entschärfen?

2. Bewegung führt zu Entlastung

- > Welche positiven Veränderungen wünschen wir uns für die Kinder und für uns als Team durch regelmäßige Bewegung?
- > Könnte Bewegung ein Weg zur Stressbewältigung für uns sein?
- > Wie könnten wir als Team kleine Bewegungseinheiten für uns nutzen?

3. Wo Bewegung möglich ist

- > Wie könnten wir das Außengelände spontaner nutzen?
- > Welche kleinen Veränderungen in unseren Räumen würden Bewegung fördern?
- > Wo könnten wir in unseren Alltag kleine Bewegungseinheiten einbauen?

4. Bewegung, die zu uns passt

- > Wie können wir unterschiedliche Bedürfnisse in Bewegungsangebote einfließen lassen?
- > Welche Aktivitäten fördern Bewegung und passen gleichzeitig zu unseren räumlichen und organisatorischen Gegebenheiten?
- > Wie könnten wir die Qualität unserer Bewegungsangebote im Team reflektieren und weiterentwickeln?

5. Kleine Schritte reichen

- > Welche kleinen Veränderungen könnten wir heute schon ausprobieren?
- > Wer kümmert sich darum?
- > Wie könnten diese Veränderungen langfristig unseren Alltag entspannen?

Unsere neuen **WORTSCHATZKÄRTCHEN**

Perfekt für spontane Sprachspiele – überall und jederzeit!

Esther Zulauf &
Illustrationen von
Jana Fischer



In der Kita

8,8 x 5,8 cm, 32 Karten
(D) 14,95 € | ISBN 978-3-96046-338-2



Lebensmittel

8,8 x 5,8 cm, 32 Karten
(D) 14,95 € | ISBN 978-3-96046-340-5



Auf der Wiese

8,8 x 5,8 cm, 32 Karten
(D) 14,95 € | ISBN 978-3-96046-339-9

Mit diesen liebevoll illustrierten Wortschatzkärtchen erkunden die Kinder vertraute Begriffe aus ihrem Alltag. Jede Karte bietet auf der Rückseite hilfreiche Informationen wie die Mehrzahl, Silbentrennung und passende Wort-Assoziationen. Zusätzlich sorgt eine Impulsfrage für spannende Gespräche und regt die Kinder zum Nachdenken und Sprechen an.

Das handliche Kartenset passt in jede Tasche und ist jederzeit einsatzbereit!

Jetzt bestellen:
www.klett-kita.de oder in Ihrer Buchhandlung



Susanne Straßer
Suppe ist fertig!
 Peter Hammer Verlag 2022
 14 Euro
 ISBN 978-3-7795-0686-7

Es ist Mittagszeit. Ein Kind möchte Suppe kochen, für sich und die Tiere. Aber was gehört denn da eigentlich so alles in den Topf? Jeder bringt schnell herbei, was ihm am besten schmeckt: Das Pferd rote Rüben. Die Gans grünes Gras. Die Ziege zarte Zweige. Der Hund einen knackigen Knochen. Und das Eichhörnchen zu guter Letzt frische Fichtenzapfen. Das klingt interessant, aber vielleicht nicht ganz so lecker. Viele Köche verderben eben die Suppe – oder doch nicht? Kommunikationsdesignerin Susanne Straßer jedenfalls kennt das Rezept für spannende Kinderunterhaltung. Nicht umsonst wurden bereits vier ihrer klug reduzierten Pappbilderbücher mit dem Leipziger Lesekompass ausgezeichnet. In **Suppe ist fertig!** beweist sie auf gleich mehreren Ebenen erneut, dass weniger manchmal mehr und das Prinzip der Wiederholung alles andere als langweilig ist. Zusammen mit den liebevoll-verschmitzten Illustrationen und dem überraschenden Ende ergibt sich so ein kurzweiliges Lesevergnügen – auch schon für die Jüngsten. Sie haben ihre Freude vor allem an den vielen lautmalerschen Wörtern. Das Buch ist bestens geeignet für lustige Vorlese-, Weitererzähl- und Nachspielstunden.

ANDREA BERGNER



Daniel Fehr, Claudia Burmeister
Susie im Supermarkt
 Bohem Verlag 2024
 18,50 Euro
 ISBN 978-3-95939-236-5

Salat, Käse, Brot, Nudeln, Soße – das steht auf Susies Einkaufsliste. Am Samstag haben viele frei, aber nicht Susies Mama. Sie arbeitet in einem Supermarkt. Auch wenn das die Chefin nicht gerne sieht, kommt Susie samstags mit in den Laden. Sie kauft dann alles für das Abendessen ein – ganz allein! Während ihre Mama an der Kasse sitzt, macht sich Susie auf den Weg, um alle Zutaten zu finden. In der Gemüseabteilung trifft Susie auf Frau Riebel, die jede Tomate genau untersucht, bevor sie sie kauft. In der Brotabteilung sieht das Mädchen Herrn Herrlich, einen Rentner. Er kann sich nicht mehr als ein Brot und etwas dazu leisten. Das löst bei Susie Dankbarkeit aus, weil sie und Mama sich etwas mehr kaufen können. Mit jedem Regal wird eine andere Person thematisiert. Am Ende des Tages ist Susie die letzte Kundin ihrer Mama und legt alles aufs Kassenband. Dann gehen die beiden nach Hause. Wer kann erraten, was aus der Zutatenliste gekocht wird? **Susie im Supermarkt** ist ein spannendes Buch, in dem man auf jeder Seite viel entdecken kann. Die detailreichen Illustrationen von Claudia Burmeister schaffen eine warme Atmosphäre.

BERNADETTE FRITSCH



Alexander Steffensmeier
Was schmeckt dir, Lieselotte?
 Fischer Sauerländer Verlag
 10 Euro
 ISBN: 978-3-7373-7312-8

Frisches grünes Gras – das ist eigentlich Lieselottes Lieblingsgericht. Aber muss es denn wirklich immer Gras sein? Nö. Schau'n wir doch mal, was die anderen so essen. Und so macht sich die Kuhdame auf den Weg. Entdeckt Hafer und Körner und anderes mehr. Wie Lieselotte die Lieblings Speisen ihrer Mitbewohner schmecken, erzählt das neue Abenteuer der lebenswerten Vierbeinerin. Hurra, Lieselotte ist wieder da! Dieses Mal in Form eines robusten Pappbilderbuchs mit Ausklappseiten, wunderbar geeignet auch schon für Krippenkinder. Seit fünfzehn Jahren erfreuen die Abenteuer der neugierigen Kuh Lieselotte kleine wie große Fans gleichermaßen. Egal, ob detailreiches Wimmel-, spannendes Puzzle-, klassisches Vorlese- oder aber wie hier bewusst reduziertes Bilderbuch: Selten macht Betrachten, Entdecken und Vorlesen so viel Spaß. In **Was schmeckt dir, Lieselotte?** nimmt Alexander Steffensmeier uns mit auf die geschmackliche Entdeckungsreise seiner schwarz-weißen Heldin. Mit viel Augenzwinkern und jeder Menge Situationskomik. Und am Ende ist nicht nur Lieselotte klar: Probieren geht über Studieren.

ANDREA BERGNER

1

Älter werden – zufrieden bleiben

Sie sind über 50 und möchten sich für Ihre nächsten Kita-Jahre gut aufstellen? Dieses Seminar hilft Ihnen, Bilanz zu ziehen und Ihre weiteren Ziele zu bestimmen. Erfahren Sie außerdem, wie Sie Ihre Gesundheit stärken und Arbeit und Freizeit in ein gutes Gleichgewicht bringen.

[Älter werden](#)

12./13. Juni 2025

Berlin

Bildungs- und Begegnungszentrum
Kindergärten NordOst

Referentin: Caren Landmann

www.kigaeno.de

2

Kinder an die Macht

Partizipation – das ist mehr als nur ein aktuelles Schlagwort. Sie kann ein großer Gewinn für jede Kita sein. Erforschen Sie, gemeinsam mit anderen, wie und wo Sie die Kinder Ihrer Kita beteiligen wollen und können, was Demokratie für Sie selbst bedeutet und wie Sie die Eltern dafür gewinnen.

[Kinder an die Macht](#)

18. Juni 2025

Neuss

Caritas Campus

Referentin: Annegret Pickert

www.caritas-campus.de

3

Suppenkasper ade

„Nein, meine Suppe ess ich nicht!“ Gemeinsames Essen – das bedeutet oft Stress für alle. Manchmal hilft ein Perspektivenwechsel. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie die Essgeschichten und die Esskultur der Kinder reflektieren und den Sorgen der Eltern begegnen. Damit Mahlzeiten für alle stressfrei sind.

[Vom Essen wollen und Essen müssen](#)

24./25. Juni, 26. August 2025

Darmstadt

Akademie Elisabethenstift

Referentin: Pascale Kreuzer

www.stiftung-elisabethenstift.de

4

Anleitung ist alles

Was wäre die Kita bloß ohne sie? Praktikantinnen und Praktikanten sind wichtiger denn je – sind sie doch die Fachkräfte von morgen. Wie Sie junge Menschen für Ihren Beruf begeistern, Stolpersteine und Chancen im Vorfeld erkennen und unterstützende Ressourcen finden, erfahren Sie hier.

[Bin ich bereit für die Praktikantenanleitung?](#)

25./26. Juni 2025

Starnberg

Katholische Erziehergemeinschaft
Bayern

Referentin: Elisabeth Müller

www.keg-bayern.de

5

Beschäftigung mit Sinn(en)

In dieser Fortbildung dreht sich alles um die Wahrnehmungsentwicklung und um konkrete Ideen, wie man diese gezielt fördern kann. Dabei stehen Hörwahrnehmung, Sehverarbeitung und Körperschema im Mittelpunkt. Mit Tipps zum Erkennen von Wahrnehmungsproblemen.

[Wahrnehmungsförderung und Sensorische Integration im Kita-Alltag](#)

1. Juli 2025

Online

Kita Seminare Hamburg

Referentin: Beatrice Gievers

www.kita-seminare-hamburg.de



Vormerken und anmelden!



Jetzt!
TPS digital
Kostenlos mit dem
QR-Code anfordern

Im nächsten Heft 6/25: Gruppen



Max sitzt im Sandkasten. Er greift nach einer Form. Sophie ist schneller. Sie reicht ihm aber eine andere Form und sagt: „Da.“ Max strahlt. Kontaktaufnahme geglückt. Ja, die soziale Welt der Gleichaltrigen bietet viele Lernchancen. Wie Sie diese ermöglichen, zeigt Petra Völkel. Es ist herausfordernd, die Gruppe und das einzelne Kind im Blick zu haben. „Wer aber die Bedürfnisse der Untergruppen einer Gruppe kennt“ sagt Kerstin Paulussen, „gewinnt Zeit für ein Spiel mit Oskar oder ein Buch mit Cem.“ Christian Peitz stellt Ideen vor, wie

Kinder die vielseitigen Facetten, die sie in Gruppen zeigen, zu einem Patchwork fügen, das sie stärkt. Lothar Klein plädiert für selbstgewählte Gruppen. Er sagt: „Gruppen geben Kindern eine realistische Rückmeldung über sich selbst.“ Außerdem: Wie Postkarten, laute Musik und das Handwerk eines Vaters zur gruppenübergreifenden Identität einer Waldkita beitragen, wie Sie Gruppen in der Offenen Arbeit stärken und wie Sie Gruppen von Erwachsenen für Teamtage und Elternabende anwärmen. Freuen Sie sich auf Ihre TPS.

Bild: © gettyimages/Olesya22

IMPRESSUM

TPS - THEORIE UND PRAXIS DER SOZIALPÄDAGOGIK
Leben, Lernen und Arbeiten in der Kita
Evangelische Fachzeitschrift für die Arbeit mit Kindern
wird herausgegeben von der Bundesvereinigung
Evangelischer Tageseinrichtungen für Kinder e.V. (BETA)
und der Klett Kita GmbH.

BEIRAT

Daniela Kobelt Neuhaus, lic. phil., Geschäftsführung des Bundesverbands der Familienzentren e.V.; Martina Letzner, Geschäftsführerin der Bundesvereinigung Evangelischer Tageseinrichtungen für Kinder e.V., Berlin; Prof. Ludger Pesch, ehemaliger Direktor des Pestalozzi-Fröbel-Hauses, Berlin; Eva Reichert-Garschhammer, stellvertretende Direktorin des Staatsinstituts für Frühpädagogik, München; Franziska Schubert-Suffrian, stellvertretende Geschäftsführung im Verband Evangelischer Kindertageseinrichtungen in Schleswig-Holstein e.V., Rendsburg; Ingrid Schulz, Fortbildnerin im fröhlichpädagogischen Bereich, Kressbronn am Bodensee; Prof. Dr. Petra Völkel, Diplom-Pädagogin, Evangelische Hochschule Berlin.

REDAKTION

Silke Wiest, Chefredakteurin (v.i.S.d.P.)
Andrea Bergner, Bernadette Fritsch, Anja Lacny
Rotebühlstraße 77 · 70178 Stuttgart
Telefon: 07 11/66 72-58 14
Telefon: 07 11/66 72-58 07
E-Mail: tps-redaktion@klett-kita.de
Internet: www.klett-kita.de

VERLAG

Klett Kita GmbH
Rotebühlstraße 77 · 70178 Stuttgart
Internet: www.klett-kita.de

ANZEIGEN

Mediameer
Marie Berlin (Anzeigenleitung)
Krokusweg 8 · 51069 Köln
Telefon: 02 21/608 78 089
E-Mail: marie.berlin@mediameer.de
Internet: www.mediameer.de
Anzeigenpreisliste Nr. 10 / Gültig ab
01.09.2023

KUNDENSERVICE

Telefon: 07 11/66 72-58 00
Telefax: 07 11/66 72-58 22
E-Mail: kundenservice@klett-kita.de

GRUNDLAYOUT

ISM Satz- und Reprostudio GmbH,
München
Internet: www.ism-satz-repro.de

GESTALTUNG UND SATZ

DOPPELPUNKT, Stuttgart

TITELBILD

© gettyimages/Elena Radkova

DRUCK

Strube Druck & Medien GmbH
Stimmerswiesen 3
34587 Felsberg



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- aus 100 % Altpapier

TZ3

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Es gelten unsere aktuellen allgemeinen Geschäftsbedingungen (www.klett-kita.de/service/aggb-und-widerrufsrecht).

ADRESSÄNDERUNGEN

Teilen Sie uns rechtzeitig Ihre Adressänderung mit. Dabei geben Sie uns bitte neben Ihrer Kundennummer (siehe Rechnung), die neue und die alte Adresse an.

COPYRIGHT

Alle in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten.

ISSN 0342-7145

ISBN 978-3-96046-390-0

Bestell-Nr. 15673



LUKAS BENDIX

Sportökonom,
Manager für Projekte
und Kommunikation
zum Thema gesundes
Aufwachsen bei der
DFL Stiftung.



NEETJE BRANDT

Erziehungs- und
Bildungswissenschaftlerin
M. A. und
Trägervertretung der
LamiKita gGmbH
in Reha.



JENNIFER BURKHARDT

Sozialpädagogin und
Sozialarbeiterin B. A.,
Familienberaterin und
Fortbildungsreferentin,
Leiterin und Gründerin
des InFanT Instituts.



KIRA DALDROP

Kindheitspädagogin,
Erziehungswissenschaftlerin,
Familienberaterin und
Fortbildungsreferentin,
Leiterin und Gründerin des
InFanT Instituts.



**FLORIAN ESSER-
GREASSIDOU**

Pädagoge, freiberuflicher
Autor, leitet die Abteilung
pädagogisches Manage-
ment eines deutschland-
weiten Trägers.



JANA GERDUM

Sozialpädagogin
und Erzieherin.
Einrichtungsleitung
einer sechsgruppigen
Kita.



CHRISTINA HENNING

Diplom-Pädagogin,
Pädagogische Leitung
und Standortleitung
in München für die
Element-i Kindertages-
stätten.



KARIANE HÖHN

Diplom-Sozialpädagogin,
systemische Coachin
(SG), Fachreferentin für
frühkindliche Bildung, in
der Kommunal- und Orga-
nisationsberatung tätig.



ANJA VON KARSTEDT

Diplom-Ingenieurin
(FH), Fachberaterin und
Planerin für Kameleon
Raumkonzepte, Raum-
gestaltungsseminare für
Kita-Teams.



**EIKE OSTENDORF-
SERVISSOGLU**

Germanistin und freie
Redakteurin für den
Bereich Bildung und
Soziales, insbesondere
auch Frühpädagogik.



NADINE SEDDIG

Promovierte Erzie-
hungswissenschaftlerin.
Leiterin Programme und
Fördermanagement der
DFL Stiftung. Expertin für
Kinderrechte im Sport.



GABY VIRNKAES

Erzieherin und Expertin
für Qualität im Situations-
ansatz, langjährige
Kita-Leiterin, Autorin,
als Referentin in der
Fortbildung tätig.

Persönlich, professionell
und praxisnah!

Neue Fernkurse!

Klett *Kita* AKADEMIE

Unsere Fernkurse 2025

Sie können jederzeit starten!



Quereinsteiger:in Bildung und Betreuung in der Kita

Ob als Kita-Helfer:in, Kita-Assistentin oder Kita-Fachkraft: Mit diesem Fernkurs erlernen Sie anspruchsvolles Kompaktwissen, das Ihnen im Kita-Alltag hilft und Sie kompetent handeln lässt. Die sechs Studienhefte sind an die Lernfelder der Erzieher-Ausbildung angelehnt und verständlich für Quereinsteiger:innen erklärt.

Preis
990,00 €*
Kursumfang
6 Monate

Neu!



Fachkraft für Schulkindbetreuung (m/w/d)

In diesem Fernkurs lernen Sie viel über die Bildung und Betreuung von Grundschulkindern, die Zusammenarbeit mit der Schule und mit Eltern und praktische Impulse zur Förderung des Miteinanders im Hortalltag. Dieser Fernkurs ist auch für Quereinsteiger:innen geeignet.

Preis
600,00 €*
Kursumfang
4 Monate

Neu!



Fachkraft für Konzeptionsarbeit in der Kita (m/w/d)

In diesem Kurs lernen Sie Inhalte einer Kita-Konzeption kennen und Methoden, wie Sie Konzeptionsinhalte mit Ihrem Team weiterentwickeln. Dabei werden Inhalte aus verschiedenen Bildungsplänen aufgezeigt und wie Sie diese in Ihrer Kita-Konzeption umsetzen. Mit Schreibhilfen, Methoden und Praxistipps zur Leitfaden-Erarbeitung.

Preis
199,00 €*
Kursumfang
1 Monat

Neu!

Bildnachweise:
Gettyimages



Für mehr Informationen
jetzt scannen!

Jetzt anmelden unter
www.klett-kita.de/akademie !

Lernen macht Spaß, vor allem mit unseren Fernkursen,
Onlinekursen und Webinaren!

Wir, die Klett Kita Akademie, möchten Ihnen als Ihr professioneller Fort- und Weiterbildungspartner die Möglichkeit bieten, Ihre persönlichen und beruflichen Ziele in sorgfältig geplanten Fort- und Weiterbildungen zu erreichen.



Unsere Fernkurse sind staatlich zertifiziert (ZFU)

Die Klett Kita Akademie bietet staatlich zertifizierte Fernkurse (ZFU) an. Das bedeutet, dass Sie einen qualifizierten und geprüften Fernkurs erhalten. Zudem steht dieses hochwertige Qualitätssiegel auch auf Ihrem Fernkurszertifikat, das Sie nach Ihrer bestandenen Prüfung erhalten.



Naturpädagogik in der Kita

Laufen auf Waldböden, Riechen von Kräutern, Schnitzen mit Holz und Schmetterlingen beim Wachsen zusehen: Die Natur bietet Kindern so viel Natur und Umwelt sind wichtige Erfahrungsfelder im Leben von Kindern. Sie geben Sprachanlässe, Bewegungsmöglichkeiten und ganzheitliche Erlebnisse, die in Innenräumen nur eingeschränkt möglich sind.

Preis
450,00 €*
Kursumfang
3 Monate



Qualifizierte Kita-Leitung

Als Kita-Leitung haben Sie viele Aufgaben, und auch viele Möglichkeiten, Ihre Kita so zu leiten, dass die Qualität für alle Beteiligten stimmt. Dieser Kurs richtet sich an neue oder angehende Kita-Leiter:innen. Durch zahlreiche Impulse und Praxisbeispiele erwerben Sie die Kompetenzen einer kompetenten und souveränen Kita-Leitung.

Preis
1.800,00 €*
Kursumfang
12 Monate



Anleiter:in von Auszubildenden in der Kita

Der Fernkurs Anleiter:in für Auszubildende in der Kita gibt den Lernenden einen Einblick in die Ausbildungsformen, in die Anforderungen als Anleitung sowie in die inhaltliche und organisatorische Struktur von Praktika. Außerdem werden Kommunikationsformen vorgestellt, die als Praxisanleitung von Vorteil sind.

Preis
450,00 €*
Kursumfang
3 Monate



Ein Unternehmen
der Klett Gruppe



Zur Inspira-
tionsmappe:



Essraum

Das Auge isst mit... Ein gut eingerichteter Mensaraum zum gemeinsamen Essen, sich Austauschen und Wohlfühlen.

Ob eine gute Essensausgabe oder praktische Stuhl-Tischkombis in schönem Design. Auf kitaeinkauf.de bieten wir eine gute Auswahl.



Mobiles Warmbuffet Basic Line W-3 Kids – Farbe wählbar

Kindgerechte Ausgabenhöhe von **75cm**. Für Kinder in Kitas bis Grundschule.

- Edelstahlbecken einzeln – nass oder trocken – beheizbar (**+30°C bis +95°C**)
- Kundenseitiger Hygieneschutz
- Wärmestrahler mit LED-Beleuchtung
- Tabletrutsche mit Klappsicherung
- 2 Steckdosen im Unterbau

Maße mit Brückenaufsatz: **B/T/H 125,5x69x115,5 cm**

Art.-Nr. 13956

6.099,00 €



Besteckwagen

Geeignet für Bestecke bis **24cm** Länge.

Maße: **B/T/H 63x40x93 cm**

Art.-Nr. 3856

209,00 €



Tisch-Stuhl-Kombination, Sitzhöhe **34cm**/Tischhöhe **58cm**

Tisch mit 6 Stühlen aus massivem Holz inkl. Filzgleiter.

Maße Tisch: **L/B/H 120x80x58 cm**

Maße Stuhl: **H/B/T 55x35x30 cm**

Art.-Nr. 20604

799,00 €



Web-Shop

www.kitaeinkauf.de



@ email

kontakt@kitaeinkauf.de



Telefon

0611 - 1410530

Preise in € brutto inkl. MwSt. Änderungen vorbehalten. Lieblingsshop GmbH | Biebricher Allee 29 | 65187 Wiesbaden