

Sensible Schlüssel-situationen in Krabbelstube und Kindergarten

Mahlzeiten

Voraussetzungen für eine gelingende Gestaltung:

- Partizipation
- Individualisierung/Bedürfnisorientierung
- Empowerment
- Sensitive Responsivität
- Ritualisierte Abläufe zum Aufbau von Skripts
- Bildungspartnerschaft mit den Eltern/Bezugspersonen

**Essen ist Genuss, sinnliches Vergnügen,
lebensnotwendige Bedürfnisbefriedigung und Teil und Ausdruck unserer Kultur.
Mahlzeiten ermöglichen Geselligkeit und Austausch mit anderen.
In der Kindheit erlerntes Essverhalten begleitet uns ein Leben lang.
In Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen werden Mahlzeiten so gestaltet, dass
Kinder individuell entscheiden ob, was und wie viel sie essen möchten.**

Qualitätsaspekte:

1. RAUMGESTALTUNG:

- ein eigener Essbereich ist im Gruppenraum vorhanden, zusätzlich steht ein Mehrzweckraum/Essraum zur Einnahme des Mittagessens zur Verfügung
- der Essbereich/Essraum ist frei von Ablenkung und Störung, in großen Häusern ist der Essraum durch raumteilende Elemente zониert
- eine ansprechende Gestaltung (helle, freundliche Atmosphäre) ist gegeben, für gute Belüftung wird gesorgt
- eine angenehme Raumakustik ist gegeben
UNTERSTÜTZEND ZUM BEISPIEL:
 - Tischsets als schallabsorbierende Elemente
 - Filzgleiter an den Stühlen
 - Vorhänge
 - gegebenenfalls akustikverbessernde Maßnahmen

- eine adäquate Möblierung ist vorhanden, mit Tischen und Stühlen in übersichtlicher Anordnung, der Größe der Kinder angepasst (sodass die Füße der Kinder beim Sitzen den Boden berühren)
- die Möblierung im Essbereich/Essraum ist flexibel und kann den Wünschen der Kinder entsprechend variiert werden, sodass die Möglichkeit besteht in unterschiedlich großen Tischgemeinschaften zu essen
- für unvermeidbare Wartezeiten stehen den Kindern im Essraum ansprechende Bereiche abseits des Essensgeschehens zur Verfügung
- Ablagemöglichkeiten in Kinderhöhe stehen bereit

BEISPIELE:

- *Tische*
- *Buffetinsel*
- ein Getränkebereich mit geeigneten gekennzeichneten Trinkgefäßen steht tagsüber frei zugänglich in jedem Gruppenraum sowie im Außenspielbereich zur Verfügung
- ein bebildeter Speiseplan für das Mittagessen ist in Augenhöhe der Kinder vorhanden
- Glas- oder Porzellangeschirr steht in ausreichender Anzahl und in für Kinder handhabbarer Größe gut erreichbar bereit (durchsichtiges Geschirr unterstützt die Kinder dabei zu sehen, was es gibt bzw. wie viel noch da ist)
- es sind sowohl alle Teile des Essbestecks als auch Vorlegebesteck in handhabbarer Größe vorhanden; Servietten/feuchte Tücher stehen zur Verfügung
- mit den Kindern gestaltete Tischdekoration sowie Tischsets sind für alle Kinder bei Bedarf vorhanden
- Utensilien zur Reinigung des Essplatzes stehen jederzeit zur Verfügung

2. ZUSAMMENARBEIT MIT ELTERN/BEZUGSPERSONEN, TEAM UND VERPFLEGUNGSBETRIEB:

- das Essverhalten des Kindes und die Ernährungsgewohnheiten der Familie werden bereits beim päd. Aufnahmegespräch erfragt
- wichtige Informationen zur Gestaltung der Essenssituationen und des Trinkangebots werden an die Eltern/Bezugspersonen weitergegeben
- im Falle besonderer religiöser bzw. kultureller Ernährungsgewohnheiten oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten wird gemeinsam mit den Eltern/Bezugspersonen eine praktikable Lösung gesucht; relevante Informationen sind für das gesamte Team schriftlich festgehalten
- ein aktueller Speiseplan mit Allergenkennzeichnung ist in der Einrichtung gut sichtbar vorhanden; dieser ist den Eltern/Bezugspersonen im Vorhinein bekannt
- ein regelmäßiger Austausch mit den Eltern/Bezugspersonen über das Ess- und Ernährungsverhalten des Kindes findet statt
- das pädagogische Handeln und die Regeln rund um die Essensbegleitung sind im Team abgesprochen, Ablauf und Atmosphäre werden regelmäßig gemeinsam reflektiert

- im Austausch mit dem Verpflegungsbetrieb wird ein ausgewogenes, gesundes und abwechslungsreiches Mittagessen angeboten, das sich an den physiologischen Bedarfen von Kindern im Krabbelstufen- bzw. Kindergartenalter orientiert
- Wünsche und Bewertungen der Kinder zu den Mittagessenszeiten werden vom Team regelmäßig erhoben und an den Verpflegungsbetrieb rückgemeldet

3. PÄDAGOGISCHE GESTALTUNG/FACHKRAFT-KIND-INTERAKTION:

- gemeinsam mit Kindern und Eltern wird eine abwechslungsreiche, gesunde Jause angeboten
BEISPIELE:
 - *täglicher Rohkost- bzw. Obstsnack*
 - *spezielle Wochenstruktur (Brotbacktag, Müslitag etc.)*
- Abläufe und Interaktionen rund um die Mahlzeitengestaltung sind so organisiert, dass die Kinder mit größtmöglicher Selbstständigkeit beteiligt sind; junge Krabbelstufenkinder werden nur dann gefüttert, wenn sie diese Hilfe benötigen
- die Regeln rund um die Mahlzeiten werden gemeinsam mit den Kindern entwickelt und visualisiert; während dem Essen werden die Regeln nicht im Übermaß thematisiert, sondern durch Vorbildwirkung gefestigt
- das Team ist sich seiner Vorbildwirkung für das Essen-Lernen der Kinder bewusst und hält die mit den Kindern vereinbarten Regeln auch selber ein
- die Strukturen und Abläufe der Essenssituationen berücksichtigen die Bedürfnisse der Kinder
- das Team lebt den Kindern Rücksichtnahme, Respekt und Achtung vor unterschiedlichen Ess- und Ernährungsgewohnheiten vor
- bei den Mahlzeiten wird durch gut geplante Abläufe, entsprechenden Personaleinsatz und eine positive geduldige Grundhaltung der beteiligten Erwachsenen eine entspannte Atmosphäre erzeugt
- die Mahlzeiten werden durch wiederkehrende Rituale begleitet
BEISPIELE:
 - *Klangzeichen*
 - *Tischspruch / Lied*
 - *besondere Gestaltung der Mahlzeit (Untermalung mit klassischer Musik etc.)*
- jedes Kind hat genügend Zeit, um in Ruhe, in seinem individuellen Esstempo zu essen
- bei jungen Kindern wird die Dauer der Mahlzeiten an den jeweiligen Entwicklungsstand angepasst
- Kinder, die mit dem Essen fertig sind, können aufstehen und den Tisch verlassen
- die Mahlzeiten werden vorzugsweise in kleinen überschaubaren Tischgemeinschaften (4-6 Kinder) eingenommen
- die Mahlzeiten werden zur Kommunikation und für Tischgespräche genutzt
- die päd. Fachkräfte und Hilfskräfte sitzen bei den Mahlzeiten gemeinsam mit den Kindern am Tisch und essen mit

- die Kinder haben die Möglichkeit, sich gemäß ihrem Entwicklungsstand an den Alltagshandlungen rund um die Vor- und Nachbereitung von Jause und Mittagessen freiwillig zu beteiligen

BEISPIELE:

- *Mithilfe bei der Jausenzubereitung*
- *Tisch decken/Tisch abräumen*
- die päd. Fachkräfte kennen die entwicklungsspezifischen Bedürfnisse von Kindern im Krabbelstufen- bzw. Kindergartenalter sowie Empfehlungen für deren gesunde Ernährung
- beim Mittagessen wird den Kindern jede Speisekomponente separat angeboten (Nudeln extra, Tomatensoße extra, Salat in kleinen Extraschüsseln); eventuell stehen kleine Probierteller zur Verfügung
- jedes Kind darf sich die Speisekomponenten selbstständig wählen und entnehmen (bei jungen Kindern bietet die päd. Fachkraft gegebenenfalls Hilfestellungen zur Vermeidung langer Wartezeiten an)
- jedes Kind darf sich selbst Wasser einschenken
- jungen Kindern wird das sinnliche Erfühlen von Speisen und Lebensmitteln mit den Händen und Fingern ermöglicht
- das Besteck wird über dem Teller abgelegt, sodass jedes Kind frei entscheiden kann, ob es dieses mit der rechten oder linken Hand nehmen möchte
- die Kinder werden angeregt, Neues zu probieren, wenn sie bestimmte Lebensmittel oder Speisen nicht kosten möchten, wird dies akzeptiert
- die päd. Fachkraft respektiert, wenn die Kinder zeigen, dass sie satt sind; Kinder werden nicht dazu überredet, aufzuessen
- jedes Kind, das gerne möchte, bekommt Nachtisch
- von Kindern bevorzugte Lebensmittel (z. B. Zwieback, Knäckebrot, Bananen) werden in der Einrichtung bereitgehalten für Kinder, die keine der angebotenen Speisekomponenten essen möchten
- Wasser oder ungesüßter Tee stehen tagsüber durchgängig frei zugänglich zur Verfügung (auch während der Jause und dem Mittagessen)
- die Kinder werden regelmäßig an das Trinken erinnert

BEISPIEL:

- *vereinbartes Erinnerungszeichen für Trinkpausen*
 - die Kinder werden bei der Entwicklung ihrer Selbst- und Körperwahrnehmungskompetenz (hungrig/durstig/satt) unterstützt
 - die päd. Fachkraft plant regelmäßige pädagogische Koch- und Backaktivitäten mit den Kindern bzw. unter Mitwirkung von Eltern/Bezugspersonen
- BEISPIEL:
- *Lieblingsspeisen der Kinder nachkochen, Rezeptsammelmappe anlegen*
 - die päd. Fachkraft initiiert Bildungsangebote, die Lernprozesse bei den Kindern hinsichtlich gesunder Ernährung anregen

- Säuglinge und Kleinkinder, die noch nicht selbstständig sitzen können, werden von der vertrauten päd. Fachkraft etwas abseits des Geschehens auf dem Schoß gefüttert
- der Übergang von der Schoßfütterung zur Stuhlfütterung erfolgt gut abgestimmt auf die Bedürfnisse und das individuelle Tempo des jeweiligen Kindes
- bei der Stuhlfütterung füttert die päd. Fachkraft das Kind von vorne und fördert die selbstständige Nahrungsaufnahme, indem sie einen zweiten Löffel anbietet sodass das Kind eigene Essversuche machen kann, während sie weiterfüttert (Zwei-Löffel-Methode)

Pädagogische Qualitätsmerkmale gemäß dem SEI:

- Ich gestalte und nutze Alltags- und Pflegeroutinen sowie Mahlzeiten als Bildungssituationen. (SEI Merkmal 2 Krabbelstube)
- Ich gestalte den Alltag so, dass er von den Kindern angenehm und stressfrei erlebt werden kann. (SEI Merkmal 4)
- Die Kinder erhalten unterschiedliche Möglichkeiten Verantwortung zu übernehmen. (SEI Merkmal 11)
- Raumgestaltung sowie Materialausstattung schaffen eine Atmosphäre der Geborgenheit und des Wohlbefindens. (SEI Merkmal 16)
- Den Kindern werden Möglichkeiten gegeben, den Alltag mitzugestalten und ihre Ideen einzubringen. (SEI Merkmal 17)
- Ich biete den Kindern unterschiedliche Möglichkeiten der Beteiligung an. (SEI Merkmal 20)
- Ich nehme mir im Alltag Zeit zur Beantwortung spontaner Fragen der einzelnen Kinder und für individuelle Gespräche. (SEI Merkmal 27)
- Besonders für Kinder, die am Anfang ihres (Zweit-)Spracherwerbs stehen, begleite bzw. kommentiere ich Handlungsabläufe sprachlich. (SEI Merkmal 34)
- Ich vermittele den Kindern entwicklungsgerechtes Wissen über gesundheitsfördernde Verhaltensweisen. (SEI Merkmal 37)
- Ich bin selbst Vorbild für ein gesundheitsbewusstes Verhalten und beachte im Alltag die Einhaltung allgemeiner Hygieneregeln bei Kindern und Erwachsenen (SEI Merkmal 41)
- Ich berücksichtige Kultur und Traditionen aus dem Umfeld der Kinder und beziehe sie in meine Bildungsarbeit ein. (SEI Merkmal 46)
- Ich weiß beim Eintritt eines neuen Kindes über seinen Entwicklungsstand, seine Bedürfnisse und Gewohnheiten sowie seine Bildungsbiografie Bescheid. (SEI Merkmal 67)
- Ich tausche mich mit den Eltern über besondere Ereignisse im Alltag und die aktuelle Befindlichkeit ihres Kindes aus. (SEI Merkmal 77 Krabbelstube)

Literaturempfehlungen:

- Gutknecht, D. & Höhn, K. (2017): Essen in der Kinderkrippe. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten. Herder Verlag
- Höhn, K. (2017): Essen bildet! Mahlzeiten als Lernsetting entdecken. Herder Verlag
- Franz, M. (2019): Essen und Trinken in der Kita: Für Teams. 33 Fotoimpulse. Nachdenk-Fragen. Don Bosco Verlag
- Krüger, K. & Thiel, M. (2020): Essen mit Freude Set 1. Kinder in ihren Kompetenzen stärken. Anregende Umgebung gestalten. Impulskarten. Krüger und Thiel Institut
- Krüger, K. & Thiel, M. (2020): Essen mit Freude Set 2. Kinder in Esssituationen achtsam begleiten. Essen mit Freude ermöglichen. Impulskarten. Krüger und Thiel Institut
- Krüger, K. & Thiel, M. (2020): Stolpersteine in Edelsteine wandeln. Essen mit Freude. Impulskarten. Krüger und Thiel Institut
- Van Dieken, C. & Van Dieken, J. (2014): Ganz nah dabei – Alltagssituationen in Kitas für 0- bis 3-Jährige. Arbeitsmaterial für Teamfortbildung, Ausbildung und Elternabend. Cornelsen Verlag
- Material samt Videos der UNI Graz zu Essenssituationen:
<https://sprachschatz.uni-graz.at/de/videos-zu-essenssituationen>
- Pikler, E. & Tardos, A. (2014): Miteinander vertraut werden. Erfahrungen und Gedanken zur Pflege von Säuglingen und Kleinkindern. Arbor Verlag
- Bildungsdirektion OÖ: Selbstevaluierungsinstrument: „Pädagogische Qualitätsmerkmale“ für elementare Bildungseinrichtungen in Oberösterreich; Vers. 2.0/2019