

Sensible Schlüsselsituationen im Hort

Mahlzeiten

Voraussetzungen für eine gelingende Gestaltung:

- Partizipation
- Individualisierung/Bedürfnisorientierung
- Empowerment
- Sensitive Responsivität
- Ritualisierte Abläufe
- 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, sie wirken
gemeinschaftsstiftend.**

**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 (außer die Einnahme des Mittagessens erfolgt in der Schule)
- der Mehrzweckraum/Essraum wird während der Mittagszeit ausschließlich zum Essen genutzt
- der Essraum/-bereich ist so möbliert und ausgestattet, dass er alle Akteurinnen und Akteure bei ihrer Aufgabenerfüllung unterstützt, sich Wege nicht unnötig oft kreuzen, und trotz heimeliger Strukturierung eine gute Übersicht möglich ist
- 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
- 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 vorhanden; Servietten 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 und 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

- im Austausch mit dem Verpflegungsbetrieb wird ein ausgewogenes, gesundes und abwechslungsreiches Mittagessen angeboten, das sich an den physiologischen Bedarfen von Kindern im Hortalter orientiert
- die Kinder werden im Rahmen der Ernährungsbildung und in ihrem Wissensdurst unterstützt, indem der persönliche Kontakt zum Verpflegungsbetrieb hergestellt wird

BEISPIELE:

- *Feedback geben, persönlich, schriftlich*
- *die Küche besuchen*
- *Fotos der Mitarbeiter*
- *Bild der Firmenzentrale*
- *homepage*
- das Mittagessen kann von den Kindern zu verschiedenen Zeiten eingenommen werden
- die Kinder werden bei der Erstellung des Speiseplans miteinbezogen, ihre Wünsche und Bewertungen zu den Mittagessenszeiten werden vom Team regelmäßig erhoben und an den Verpflegungsbetrieb rückgemeldet
- das pädagogische Handeln bei der Essensbegleitung ist im Team abgesprochen, Ablauf und Atmosphäre werden regelmäßig gemeinsam reflektiert
- mit den Eltern/Bezugspersonen wird Rücksprache gehalten, wenn ein Kind nicht (mehr) an der Mittagsverpflegung teilnehmen möchte, gemeinsam wird nach Lösungen gesucht

BEISPIELE:

- *mitgebrachte ausgewogene Jause*
- *selektive Konsumation der angebotenen Speisen*
- *finanzielle Unterstützungsangebote in Kooperation mit den Partnerinnen/Partnern vor Ort*

3. PÄDAGOGISCHE GESTALTUNG/FACHKRAFT-KIND-INTERAKTION:

- gemeinsam mit Kindern und Eltern wird eine abwechslungsreiche, gesunde Jause angeboten
- BEISPIEL:
- *täglicher Rohkost- bzw. Obstsnack*
 - *Mitgebrachtes aus dem Garten*
 - die Kinder werden dabei unterstützt, sich in für sie angenehmen Tischgemeinschaften zusammenzufinden, auf Wunsch des Kindes auch alleine
 - 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 bewusst und hält die mit den Kindern vereinbarten Regeln auch selber ein
 - die Strukturen und Abläufe der Essenssituationen berücksichtigen die Bedürfnisse der Kinder

- vor und nach dem Mittagessen wird Zeit für Bewegungspausen eingeplant
- Abläufe und Interaktionen rund um die Mahlzeitengestaltung sind so organisiert, dass die Kinder selbstständig agieren können
- jede Mitarbeiterin/jeder Mitarbeiter reflektiert ihr/sein eigenes Ernährungsverhalten
- das Team lebt den Kindern Rücksichtnahme, Respekt und Achtung vor unterschiedlichen Ess- und Ernährungsgewohnheiten vor; die eigene Sichtweise in Bezug auf Ernährung wird als eine von mehreren möglichen dargestellt
- bei den Mahlzeiten wird durch gut geplante Abläufe, entsprechenden Personaleinsatz und eine positive geduldige Grundhaltung der beteiligten Erwachsenen eine entspannte Atmosphäre erzeugt
- die päd. Fachkräfte achten auf eine genussfördernde Gestaltung der Mahlzeiten

BEISPIELE:

- *Tischkultur*
- *Rituale*

- jedes Kind hat genügend Zeit, um in Ruhe, in seinem individuellen Esstempo zu essen
- Kinder, die mit dem Essen fertig sind, können aufstehen und den Tisch verlassen
- die Mahlzeiten werden zur Kommunikation und für Tischgespräche genutzt
- die Kinder haben die Möglichkeit, sich 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 Hortalter 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
- jedes Kind darf sich selbst Wasser einschenken
- 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 Kinder haben die Möglichkeit auch selbstständig Mahlzeiten zuzubereiten
- die päd. Fachkräfte greifen Fragen und Themen der Kinder auf, die diese im Kontext Ernährungs- und Verbraucherbildung beschäftigen
- die päd. Fachkräfte initiieren Bildungsangebote, die Fragen der Kinder aufgreifen und Lernprozesse hinsichtlich gesunder Ernährung und umweltfreundlichem Verhalten anregen
- die Kinder werden dazu angeregt, eigene Positionen zu gesunder und umweltfreundlicher Ernährung zu entwickeln und zu begründen
- Erwachsene sind als Gesprächspartner präsent, geben dabei aber den Tischgesprächen der Kinder den Vorrang; sie respektieren auch, wenn Kinder in einer Tischgemeinschaft unter sich bleiben wollen.

Pädagogische Qualitätsmerkmale gemäß dem SEI:

- 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 unterstütze die Kinder dabei, Einsicht in ökologische Zusammenhänge zu gewinnen und nachhaltiges Verhalten zu entwickeln (SEI Merkmal 56)
- Ich weiß beim Eintritt eines neuen Kindes über seinen Entwicklungsstand, seine Bedürfnisse und Gewohnheiten sowie seine Bildungsbiografie Bescheid. (SEI Merkmal 67)

Literaturempfehlungen:

- 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
- Renner, H., Perry, B. & Plehn, M. (2019): Mittagessen pädagogisch gestalten. Herder Verlag
- Bildungsdirektion OÖ: Selbstevaluierungsinstrument: „Pädagogische Qualitätsmerkmale“ für elementare Bildungseinrichtungen in Oberösterreich; Vers. 2.0/2019