

Ernährungshandbuch

Private KiTa - Kinder- und Familienzentrum

Vielfalt unter einem Dach

Kinder- und Familienzentrum



Kita Zwergenoase

Kontakt

Anja Ohnemus
Orschweierer Str. 39
77955 Ettenheim-Altendorf



07822-4209710



0170-7333532



zwergen_oase@web.de



www.zwergenoase.com

FEB 2026

Vorwort	3
Handbuch über Ernährung-Ernährungserziehung – Kapitel I	4
1. Was ist eine gesunde Ernährung	4
2. Was ist Ernährungserziehung	4
3. Welche Rolle spielt die Vorbildfunktion der Erwachsenen in Bezug auf die Ernährung	5
4. Wie findet Ernährungserziehung in der Zwergenoase statt und welche Bedeutung hat diese in unserer Einrichtung	5
5. Was, wie und wann essen unsere Kinder in der Zwergenoase	6
Kapitel II	
6. Welchen Anstoß gab es für uns eine BeKi-Fachfrau einzuladen	8
7. Was wollen wir nach dem Besuch der BeKi-Fortbildung ändern/fördern	8
8. Welchen Stellenwert hat Ernährung nach dem Besuch des Ernährungsinstituts BeKi und wie setzen wir diesen im Alltag um	9
9. Welche Möglichkeiten der Partizipation haben die Kinder in unserer Einrichtung	10
10. Bewusstsein der Eltern für Lebensmittel mit hohem Fett bzw. Zuckergehalt wecken	11
11. Umgang in der Zwergenoase mit Süßigkeiten	12
12. Unsere Frühstücksaktionen	12
13. Geburtstage feiern in der Zwergenoase	14
14. Bildliche Eindrücke des Elternabends	14
15. Tipps für ansprechende Speis Zubereitung, Rezepte, Präsentation der Nahrungsmittel auch für Obst,- und Gemüse muffel	15
16. Nähanleitung unserer XL Lätzchen	19

Vorwort

Liebe Eltern,

sie halten hier unser ausgearbeitetes Ernährungshandbuch in den Händen.

Wir freuen uns sehr, dass Ihnen das Thema Ernährung am Herzen liegt und Sie mehr darüber wissen wollen.

Dieses Buch ist entstanden, da wir uns als Erzieherinnen und Pädagogen Ihrer Kinder mit in der Verantwortung sehen, dass Ihr Kind den Weg zu einer ausgewogenen und somit gesunden Ernährung erfahren darf und sollte!

Wir möchten mit diesem Buch die Wichtigkeit des Themas Ernährung aufgreifen und vertiefen. Wir möchten Ihnen nützliche und hilfreiche Informationen zugänglich machen und somit als Begleiter und vielleicht auch als Wegweiser zur Seite stehen.

„Eine gesunde Ernährung ist für die Entwicklung und das Wohlbefinden von Kindern sehr wichtig! Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, ein Leben lang, ist somit ein wesentliches Element jeder Prävention!“

Der Grundstein hierfür wird bereits in der frühen Kindheit gelegt. Hier werden Ernährungsgewohnheiten erlernt und diese prägen uns ein Leben lang!

Zur Veranschaulichung unserer Informationen werden wir mit der bekannten Lebensmittelpyramide Beispiele aufzeigen.



Handbuch über Ernährung - Ernährungserziehung

Kapitel I

1. Was ist eine „gesunde“ Ernährung?

Zu Beginn unserer Thematik möchten wir uns erst einmal diese Frage stellen und auch beantworten!

Jeder kann frei entscheiden, wie er sich ernährt und hat somit großen Einfluss auf seine Gesundheit. Nur weiß eigentlich keiner so genau, was „gesunde“ Ernährung in Wirklichkeit ist. Und gleichzeitig werden immer wieder die gleichen Ammenmärchen erzählt, wie z.B. ...

... **die übliche Ernährung sei ideal für den Menschen**

oder

... **Ernährung habe mit Gesundheit nicht viel zu tun**

Aber... KEINE GESUNDHEIT OHNE GESUNDE ERNÄHRUNG!

Denn der weit verbreitete schlechte gesundheitliche Zustand der Menschen, zeigt genau das Gegenteil.

Nämlich, dass:

- **offenbar die übliche Ernährung doch nicht so ideal ist**
- **dass vollständige Gesundheit ohne gesunde Ernährung so gut wie unmöglich ist**

Eine gesunde Ernährung ist für die Entwicklung und das Wohlbefinden von Kindern sehr wichtig. Alle Eltern wissen das.

Die Basis einer gesunden Lebensweise wird bereits in der frühen Kindheit gelegt, hier werden Ernährungsgewohnheiten eingeübt.

2. Was ist Ernährungserziehung?

Ernährungserziehung vom ersten Lebenstag an begleitet uns ein Leben lang. Sie geschieht durch Vorbildfunktion und durch das eigene Erleben.

Stark beeinflusst werden unsere entwickelten Vorlieben durch das riesige **Lebensmittelangebot**, durch die **Kultur**, die **Gewohnheiten** der Familien oder auch durch **religiöse Werte** und zuletzt obliegt es natürlich auch in der **Befähigung** jedes Einzelnen, Speisen zuzubereiten und Mahlzeiten zu gestalten.

Um eine positive Einstellung der Kinder in Bezug auf eine gesunde Ernährung erreichen zu können ist im Wesentlichen davon abhängig, ob die Grundbedürfnisse erfüllt sind.

Wissbegierig und offen nimmt ein Kind seine Umwelt wahr. Es beobachtet, ahmt seine Bezugspersonen nach und reagiert auf Zustimmung und Ablehnung. Jede Situation fordert es eigenständig aktiv zu sein.

Kleinkinder sind ständig aktiv und wollen ihre Selbstständigkeit beweisen. Sie lernen durch „begreifen“ und benutzen dazu Mund und Hände.

Es setzt alle Sinne ein, um Neues zu erfahren und Bekanntes zu wiederholen. Der Alltag bietet ihm dazu vielfältige Lernmöglichkeiten.

Ernährungserziehung heißt für Kinder, mit Neugier und Offenheit die Vielfalt der Lebensmittel und deren Zubereitung kennenzulernen und möglichst gesundheitsfördernde Ernährungsmuster zu erwerben und später auch beizubehalten.

Beim Einkaufen und der Essenzubereitung lernt das Kind, durch Vorbildfunktion der Eltern, worauf bei einer gesunden Ernährung zu achten ist, oder wie eine Mahlzeit entsteht.

Eltern sind oft verunsichert, was angesichts der Fülle des Lebensmittelangebotes überhaupt sinnvoll für ihre Kinder ist.

Dazu suggeriert einem die Werbung auch häufig, dass bestimmte Lebensmittel gesund und nahrhaft sind, sich aber bei genauerer Betrachtung als wahre Zucker- und/oder Fett -“Fallen“ herausstellen.

3. Welche Rolle spielt die Vorbildfunktion der Erwachsenen in Bezug auf die Ernährung?

Ernährungserziehung ist in erster Linie **Aufgabe** der Eltern. Sie beeinflussen maßgeblich das spätere Essverhalten ihrer Kinder und sollten zum Ziel haben, ihnen beste Lebensvoraussetzungen zu ermöglichen. Ein zentraler Schwerpunkt in der Erziehung ist die Förderung der Kinder zum selbstständigen und persönlichen Handeln. Die Kinder sollen sich Fähigkeiten und Fertigkeiten aneignen, die sich positiv und langfristig auf ihre Lebensqualität auswirken. Dazu gehört eine gesunde Lebensweise.

Kinder lernen besonders in der frühen Kindheit am Verhalten Ihrer Bezugspersonen und orientieren sich an diesen. Sie prägen sich bestimmte Ess- und Trinkgewohnheiten ein, die dann später immer mehr zum fest eingefahrenen Essverhalten werden.

Deshalb ist es umso wichtiger sich seiner Rolle als **Vorbild** bewusst zu sein und entsprechend zu handeln.

„Man kann von seinen Kindern nicht mehr verlangen, als man selbst zu tun bereit ist“

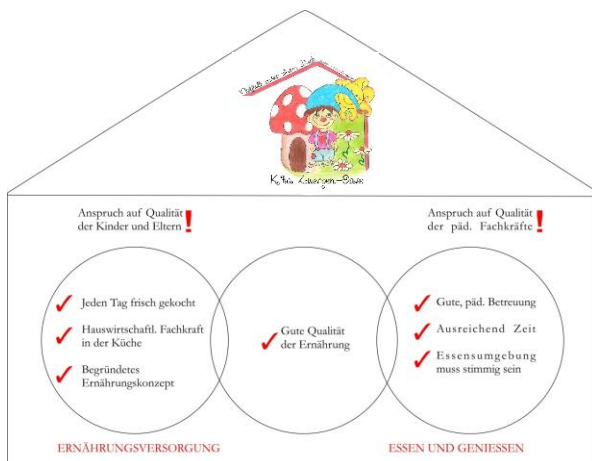
Kinder beobachten unser Verhalten und unsere Gewohnheiten ganz genau, auch wenn wir oft meinen dem wäre nicht so.

Unbewusst verlangen wir oft Dinge von unseren Kindern, die wir selbst nicht tun, natürlich immer mit dem gut gemeinten Ziel vor Augen, die Kinder positiv zu beeinflussen.

Später zeigt sich aber dann oft das genaue Gegenteil und somit Verhaltensweisen, welche man eigentlich verhindern wollte.

Nach und nach bevorzugen Kinder dieselben Nahrungsmittel wie die Personen, mit denen sie gemeinsam essen. Durch frühzeitiges Heranführen an unbekannte Speisen kann eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung unterstützt werden.

4. Wie findet Ernährungserziehung in der Zwergen-Oase statt und welche Bedeutung hat diese in unserer Einrichtung?



Wir, die Zwergen-Oase, vermitteln den Kindern ein Bewusstsein für die eigene Gesundheit, das gemeinsame Essen und die Wichtigkeit dabei.

Täglich begleiten wir unsere Kinder mit einem gesunden Ernährungsbild durch den Tag!

Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, durch selbstständiges Tun und Handeln, gesunde Ernährung selbst zu erfahren und die älteren Kinder als Vorbilder zu sehen.

Zur Ernährungserziehung gehört bei uns auch, dass die Kinder untereinander lernen zu „teilen“.

Die Kinder ermutigen sich gegenseitig „Neues“ zu probieren und diese Chance wollen wir gerne nutzen und fördern.

Hierbei möchten wir auch ein wichtiges Bindeglied zum Elternhaus sein, da wir vielfältige Möglichkeiten haben, das Essverhalten der Kinder positiv zu beeinflussen und positive Esserlebnisse zu schaffen.

5. Was, wie und wann essen unsere Kinder in der Zwergen-Oase?

Das Essen und die Essenszeiten sind in unserer Einrichtung enorm wichtig und nehmen einen für die Kinder angemessenen Zeitrahmen ein. Es gibt Frühstück, Mittagessen und Zwischenmahlzeiten.

Diese gemeinsamen Essenszeiten fördern den Gemeinschaftssinn und liefern einen entscheidenden Beitrag zur Entwicklung des Sozialverhaltens.

Das Essen soll bei uns als Genuss mit allen Sinnen erlebbar sein. Das heißt auch, dass jedes Kind in seinem individuellen Tempo essen darf, also „Zeit zum Genießen“ hat.

Die Kinder im Krippenalter haben ein Essensritual, das in kurzen Zeitabständen immer wiederkehrt. Dies gibt den Kindern Orientierung und Sicherheit.

FRÜHSTÜCK:

Unser Frühstückstisch bleibt am Morgen im jeweiligen Gruppenraum für ca. 2 Std. gedeckt. Immer wieder kehren die Kinder zu Ihrem Platz am Esstisch zurück, um zu essen und zu trinken.

Das Frühstück wurde von Juli- Dezember 2016 als Pilotphase „gesundes Frühstück“ in der Zwergen-Oase angeboten. Heute ist es ein fester Bestandteil in unserem morgendlichen Ablauf. Die Eltern kaufen abwechselnd die von uns vorgegebenen Lebensmittel ein und wir Erzieherinnen bereiten das Frühstück für die Kinder zu. So können wir ein ausgewogenes, abwechslungsreiches und gesundes Frühstück gewährleisten.

Dazu wird den Kindern kleingeschnittenes Obst und Gemüse angeboten, was wir aus unserem „Schulfruchtprogramm“ von unserem Lieferanten erhalten.

Unser Müsli-Tag am Dienstagmorgen hat sich inzwischen fest etabliert und die Kinder mögen diesen sehr, so dass wir das selbst hergestellte Müsli mittlerweile jeden Tag anbieten.

Zum Trinken bekommen die Kinder von uns Wasser oder Kinderpunsch (Tee-Wasser) und gelegentlich gibt es auch Milch, Bananenmilch oder Erdbeermilch (frisch zubereitet).

MITTAGESSEN:

Es wird jeden Tag ein **frischgekochtes**, kindgerechtes Mittagessen von unserer Köchin Nikole angeboten. Unsere Essenszeit beginnt um 11 Uhr und endet zwischen 11.30 und 11.45 Uhr in der Krippe. Bei der KITA-Gruppe beginnt die Essenszeit um 12:00 Uhr und endet ca. um 13:00Uhr. Auch hier ist es uns ein großes Anliegen, jedes Kind in seinem individuellen Tempo speisen zu lassen und ihnen genügend Zeit und Ruhe zum gemeinsamen Essen zu geben. Beide Krippen-Gruppen treffen sich hierzu in unserem Speiseraum in der zweiten Etage. In der KITA-Gruppe findet das Essen im Gruppenraum am Esstisch statt.

Bei den Kleinkindern ist es wichtig, dass die Kinder eine separate Räumlichkeit zur Verfügung haben, in welcher Sie Ihre Mittagsmahlzeit einnehmen können. Auch dieses spielt in der Ernährungserziehung eine wichtige Rolle. Es gibt den Kindern Ruhe und sie können sich vollkommen auf Ihre Mahlzeit konzentrieren, ohne von anderen Dingen abgelenkt zu werden. Im Speiseraum hat jedes Kind seinen eigenen festen Platz mit seinem eigenen Tischplatzset. Unser Ess- und Getränkegeschirr ist aus Porzellan und Glas, dies ermöglicht den Kindern, Erfahrung im Umgang mit zerbrechlichem Material zu machen. Das Besteck ist in Größe und Form für Kinderhände gut geeignet.

Auf jedem Tisch stehen die gefüllten Schüsseln und das Auffüllbesteck in ausreichender Anzahl und Größe zur Verfügung, so dass die Kinder selbst die Möglichkeit haben ihr Essen zu portionieren.

Dabei lernen sie ihr eigenes Hungergefühl einzuschätzen, die Motorik wird beim Schöpfen und Einschenken trainiert, ebenso wie das „Warten müssen bis ich an der Reihe bin“ und Rücksichtnehmen gegenüber anderen Kindern.

Die Tische, Stühle und Bänke entsprechen der Körpergröße der Kinder, d.h. sie können beim Essen ihre Füße auf den Boden aufsetzen.

Für unsere Allerkleinsten steht eine ausreichende Anzahl an Hochstühlen bereit.

Die Speisepläne werden in einem vier Wochen Rhythmus gemeinsam mit der Leitung und unserer Köchin Elke erstellt und für die Eltern am Infobrett beider Gruppen ausgehängt.

Die Grundlage für diesen Plan bei uns in der Zwergen-Dase ist:

Reichlich: Pflanzliche Lebensmittel und Getränke

Mäßig: Tierische Lebensmittel

Sparsam: Fettreiche Lebensmittel



Natürlich machen die Kinder auch Erfahrungen mit ihren Vorlieben und Abneigungen gegenüber verschiedenen Lebensmitteln.

Aber hier greift wieder die angesprochene Ernährungserziehung. Die Kinder dürfen und sollen probieren und somit ihre Eigenständigkeit, sprich ihre Sinne einsetzen und die Eigenartigkeit der Lebensmittel und ihrer Geschmäcker kennenzulernen.

INFO: Es bedarf bis zu 12x probieren von unbekanntem und neuen Nahrungsmitteln, bis ein Kind entscheiden kann, ob es ihm schmeckt oder zum jetzigen Zeitpunkt eben nicht. Auch die Farben der Nahrungsmittel spielen eine große Rolle bei der Ablehnung. Grüne Lebensmittel werden von Kindern mehr verweigert wie rotes oder gelbes Gemüse. Das ist evolutionär bedingt und ist für Kinder ein Alarmzeichen, das grüne Lebensmittel unreif und daher nicht schmecken.

ZWISCHENMAHLZEIT:



Nach dem Mittagsschlaf oder Ausruhezzeit bieten wir den Kindern kleingeschnittenes Obst und Gemüse, Naturjoghurt und Fruchtjoghurt/Quarkspeisen oder Reiswaffeln an.

Zum Trinken gibt es Wasser oder Tee.

Wie bei allen Mahlzeiten achten wir auch bei der Zwischenmahlzeit auf ein ausgewogenes und saisonales Angebot.

Zusammenfassend wollen wir zu den Mahlzeiten noch einmal erwähnen:

Essen muss.....

- ✚ schmecken
- ✚ alle Sinne anregen (sehen, riechen, fühlen, schmecken und auch hören)
- ✚ knacken, knistern oder weich sein
- ✚ Geschichten erzählen
- ✚ stark machen
- ✚ abwechslungsreich sein
- ✚ kindgerecht und qualitativ hochwertig sein
- ✚ psychologische Bedürfnisse stillen
- ✚ harmonisch sein
- ✚ ohne Stress
- ✚ angemessene Atmosphäre
- ✚ Fürsorge vermitteln
- ✚ Wertschätzung bieten und vermitteln
- ✚ bunt sein

Kapitel II

Alle Umsetzungen und Informationen aus Kapitel I berufen sich auf den Angaben und Inspirationen in Kapitel II

6. Welchen Anstoß gab es für uns eine BeKi-Fachfrau einzuladen?

Die Abkürzung „BeKi“ steht für „Bewusste Kinderernährung“.

Wie bereits in **Kapitel I** erwähnt und ausführlich beschrieben sind wir als Erzieherinnen und Pädagogen tagtäglich mit dem Thema „Ernährung“ in Kontakt. Wir sind sehr an einem gesunden, pädagogischen Ernährungskonzept in unserer Einrichtung interessiert und haben deshalb im Rahmen eines Elternabends eine Fachfrau für „bewusste Kinderernährung“ eingeladen.

Ausschlaggebend war einerseits, dass wir als Einrichtung, Eltern in Gesundheitsfragen rund um das Thema Ernährung noch besser unterstützen und effizienter beraten möchten. Andererseits, beobachten wir, dass im Kinderkrippenalltag/ Kitalltag viele Kinder leider nur sehr wenige oder gar keine gesunden bzw. ausgewogenen Lebensmittel dabei haben (hatten). Was die Umsetzung unserer Vorhaben bremst (e).

Das Lebensmittelangebot ist in der heutigen Zeit leider nur noch sehr schwer überschaubar. Dementsprechend schwierig gestaltet es sich, Kinder wirklich bedarfs- und kindgerecht zu ernähren. Gründe dafür können u.a. morgendlicher Stress und fehlende Zeit sein, Unwissenheit oder einfach auch nur um den Wünschen und Forderungen des Kindes gerecht zu werden.

INFO: Ein Besuch beim Bäcker, um eine Laugenbrezel zu kaufen ist zwar bequem, braucht aber bestimmt nicht weniger Zeit, als ein gesundes Frühstücksbrot zu richten.

Die Fachberaterin informierte Eltern und Erzieher über eine optimale bedarfsgerechte Ernährung der Kinder sowie eine gesundheitsfördernde Ernährungserziehung und auch wie diese im familiären Umfeld und in Kindertageseinrichtungen umgesetzt werden kann.

7. Was wollen wir nach dem Besuch der BeKi- Fortbildung ändern/fördern?

In erster Linie wollen wir für die Kinder natürlich das gleiche, was auch alle Eltern für Ihre Kinder erreichen wollen, eine gesunde Zukunft!

Der Informationsabend hat uns unter anderem noch einmal bewusst gemacht, wie wichtig es für Eltern, aber auch für uns pädagogische Fachkräfte, in Kindertageseinrichtungen ist, auf gesunde Ernährung zu achten und wo sich in Lebensmitteln überall ungesunde Inhaltsstoffe befinden.

Wir beeinflussen mit unserem Ernährungsverhalten maßgeblich das Essverhalten der Kinder, oft bis ins Erwachsenenalter hinein. Somit lohnt es sich von der eigenen Gesundheit einmal abgesehen doppelt, Sorge dafür zu tragen, dass den Kindern eine gesunde Lebensweise zugänglich gemacht wird.

Wir wollen Eltern ermutigen sich selbstkritisch zu hinterfragen und darüber nachzudenken, ob z.B. wirklich immer die innig geliebte Brezel oder der Pudding mit in die Kinderkrippe muss.

Oft ist es einfach der Zeitmangel der Eltern zum Bäcker oder zum Griff von Fertigprodukten treibt, oder die geäußerten Wünsche der Kinder nach bestimmten Lebensmitteln.

Klar ist, dass eine frisch zubereitete Mahlzeit etwas mehr Zeit in Anspruch nimmt, aber es sollte uns in Anbetracht einer möglichst gesunden Zukunft unserer Kinder wert sein! ... MEHRWERT!

Sie als Eltern können unser gemeinsames Ziel mit einer Auswahl an möglichst gesunden und ausgewogenen Lebensmitteln noch mehr optimieren.

Einige Tipps für die „gute gepackte Vesperdose“ finden Sie in einem späteren Punkt.

Wir als Zwergen- Oase sehen uns als ein wichtiges Bindeglied zum Elternhaus und möchten mit unseren Erfahrungen und Möglichkeiten einer gesunden Ernährung bereits in der Kinderkrippe ansetzen.

Im nächsten Punkt werden wir beschreiben was wir zum Thema gesunde Ernährung beitragen wollen, einiges davon wird schon seit langer Zeit angewandt, einige weitere Ideen haben wir nach dem Elternabend umgesetzt.

8. Welchen Stellenwert hat Ernährung nach dem Besuch des Ernährungsinstituts „BeKi“ und wie setzen wir diesen im Alltag um?

Das Thema Ernährung stellt einen großen Schwerpunkt in unserer pädagogischen Arbeit dar und fließt in alle Entwicklungs- und Bildungsfelder mit ein.

Essen ist weitaus mehr als nur eine „Nahrungsaufnahme“ von dem was der Körper an Nährstoffen so alles braucht. Essen und Trinken sind ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen.

Für Kinder ist Essen und Trinken untrennbar verbunden mit Erfahren, Erleben und Experimentieren, mit Neugier und Offenheit gegenüber neuem, mit Selbstständigkeit aber auch Selbstbestimmung und nicht zuletzt mit Gemeinschaft und Kommunikation.

All diesen Erfahrungswerten messen wir eine hohe Bedeutung in unsrer täglichen Arbeit bei.

Den Kindern soll genügend Zeit und Raum zur Verfügung stehen, um Nahrung mit allen Sinnen erleben zu können.

Die Kinder haben am Morgen unterschiedliche Bedürfnisse, was die Einnahme des Frühstücks angeht. Wir legen Wert darauf diese Zeiten nicht vorzugeben und zu einer bestimmten Zeit zu frühstücken, sondern lassen jedes Kind individuell entscheiden, wann es Hunger hat und essen möchte.

So lernt das Kind seinen Körper einzuschätzen, es trägt zur Selbstständigkeitsentwicklung bei und durch die Selbstbestimmung erfährt es Wertschätzung gegenüber dem eigenen Ich.

Die Kinder sollen in ihrem eigenen Tempo essen dürfen ohne Hektik und Druck, so erfahren sie einen bewussteren Umgang mit den Lebensmitteln und erleben eine ruhige und kommunikative Atmosphäre. Ganz nebenbei entwickeln sie dabei Fein- und Mundmotorik weiter, trainieren die Hand-Auge-Koordination und erfahren etwas über Mengenangaben und verschiedene Arten und Formen der Lebensmittel.

Die selbstständige Nahrungsaufnahme zieht dabei nicht selten eine augenscheinlich große Unordnung nach sich. Was für uns Erwachsene dabei oft nach einem „Rumgeschmiere“ und Spielerei aussieht, hat für die Kinder aber eine hohe Bedeutung und wie gerade beschrieben viele positive Lerneffekte. Wenn man sich das immer wieder ins Gedächtnis ruft, fällt es vielleicht auch zu Hause leichter, das Kind beim Essen öfter erforschen und experimentieren zu lassen.

Die Möglichkeiten gesunde Mahlzeiten zu schaffen sind vielfältig und werden von uns mit verschiedenen, immer wiederkehrenden Ritualen und Aktionen in die Tat umgesetzt.

Es gibt täglich eine Auswahl an frischem Obst, das den Kindern zum Frühstück auf dem Tisch zur Verfügung steht und von vielen sehr gern angenommen wird.

Die Einrichtung hat sich in diesem Jahr wieder am Schulfrucht,- Schulmilchprogramm beworben und eine Zusage bekommen. Inhalt dieses Programms ist ein Vertrag mit einem Bauern aus der näheren Umgebung, der uns alle zwei Wochen mit frischen, saisonalen Lebensmitteln versorgt, welche immer wieder zum Frühstück, zum Mittagessen und einfach für zwischendurch eingesetzt werden. So lernen die Kinder die Vielfalt und den Geschmack der verschiedenen Lebensmittel kennen. Dabei lassen wir die Kinder auch immer wieder teilhaben an der Zubereitung der Nahrungsmittel. Es wird geschnitten, gebacken, gekocht, angerichtet, verteilt und natürlich auch geteilt. Dabei lernen die Kinder viele grundlegende Dinge über Lebensmittel und deren Beschaffenheit und Zubereitung. Und so ganz nebenbei was selbst zubereitet wurde schmeckt auch umso besser.....:-)

In Anlehnung an unsere Ernährungsfortbildungen haben wir in diesem Jahr einen rituellen Müsli-Tag eingeführt. Dabei werden verschiedene Getreidesorten frisch geschrotet und mit Wasser, Joghurt evtl. etwas Marmelade angesetzt und zusammen mit frischem Obst angeboten. Der Müsli-Tag wurde in einer längeren Testphase erprobt. Wir haben verschiedene Zubereitungsarten ausprobiert und die Kinder an den Geschmack der Getreidesorten herangeführt. Mittlerweile ist der Müsli-Tag nun ein fester Bestandteil unserer Woche und wird von den Kindern gut angenommen.

Ein besonderes Ereignis ist unser Frühlings,- und Herbstfrühstück. Diese finden für jeweils eine Woche und gruppenintern statt. Zwei Wochen zuvor werden in beiden Gruppen Listen ausgehängt, auf denen die Eltern die vorgegebenen Lebensmittel besorgen und mit in die Einrichtung bringen.

Dabei orientieren wir uns sowohl an der Jahreszeit, als auch an den vielen verschiedenen Farben die beide Jahreszeiten hergeben. Das Frühstück wird somit sehr bunt, lebendig, wirkt ansprechend und animiert die Kinder zum Probieren. In einem späteren Kapitel werden wir auf das Jahreszeitenfrühstück noch einmal intensiver eingehen.

Das Mittagessen findet Gruppenübergreifend statt. Beide Gruppen der U3 treffen sich täglich um 11 Uhr im Speiseraum in der oberen Etage. Bei den Ü3 Kindern wird im Gruppenraum am Esstisch gegessen.

Unsere Köchin Elke sorgt jeden Tag für eine gesunde, abwechslungsreiche und ausgewogene Kinderkost. Dazu wird jeden Tag ein frischer Salat gereicht.

Vor dem Mittagessen findet immer ein für die Kinder sehr wichtiges Ritual statt. Es wird gemeinsam gesungen und für die Mahlzeit gedankt. Dies vermittelt den Kindern ein Gemeinschaftsgefühl. Wir nehmen uns Zeit für das Essen, helfen und unterstützen die Kinder die Hilfe beim Essen und Trinken benötigen und achten auf eine den Kindern angemessene Tisch- und Esskultur.

Die Kinder haben während der verschiedenen Mahlzeiten immer sehr vielfältige Lernmöglichkeiten und die Chance aktiv mitzuentcheiden. Selbstbestimmung spielt eine große Rolle in unserem Krippenalltag. Bei den Kindern in der Kitagruppe wird eine Art Küchendienst eingeführt. Hier werden pro Woche jeweils zwei Kinder, ein älteres und ein jüngeres eingeteilt, die der Erzieherin beim Decken und Aufräumen helfen. Somit wird das Gemeinschaftsgefühl, sowie auch Selbstständigkeit nebenbei gefördert.

9. Welche Möglichkeiten der Partizipation haben die Kinder in unserer Einrichtung?

Der Begriff „Partizipation“ bedeutet „Mitbestimmungsrecht“.

Wir achten und respektieren den Wunsch der Kinder nach eigener Autorität und Selbstverwirklichung. Jeder Mensch braucht Zugehörigkeit, Anerkennung und Sicherheit innerhalb der Familie aber auch innerhalb der verschiedenen Gruppen derer ein Kind im Laufe seines Lebens angehört.

Das Gefühl der Gemeinschaft macht Kinder stark, hilft ihnen sich selbst anzuerkennen und wertzuschätzen und erhöht die Selbstwirksamkeitserwartung (das eigene Zutrauen, selbst etwas bewirken zu können). Eine angemessene Form der „Partizipation“ ist also ein wichtiger Indikator zu einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung im Kindesalter.

Das soll nicht bedeuten, dass die Kleinen ausschließlich alles selbst entscheiden können, gerade was das wichtige Thema „Ernährung“ angeht. Das ist nicht der richtige Weg, denn Kinder sind aufgrund ihres Alters einfach noch nicht in der Lage, immer alleine beurteilen zu können, was ihnen Gut tut, und was nicht. Aber es bedeutet, dass der Alltag Kindern vielerlei Möglichkeiten bieten kann, sich aktiv zu beteiligen und mitzuentcheiden. Wir verstehen dies als ein Anrecht der Kinder.

Bei der Mahlzeitengestaltung sind die Kinder aktiv mit eingebunden. Sie dürfen selbstständig ihr Essen schöpfen, und auswählen wie viel sie wovon essen möchten. Hierfür steht immer kindgerechtes Besteck und Schöpflöffel bereit.

Diese Selbstbestimmung eröffnet den Kindern ein großes Lernfeld an Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Sie lernen ihren Appetit und somit das eigene Hungergefühl einzuschätzen und nehmen ihren Körper bewusst wahr. Sie entwickeln Augenmaß, die Hand-Auge-Koordination wird geschult, die Feinmotorik entwickelt sich weiter und nicht zuletzt erfahren sie auch etwas über Mengen und Mathematik.

Es lohnt sich also sehr für die Kinder, wenn ihnen die Möglichkeit gegeben wird ihre Portion selbst zu schöpfen, auch wenn sicher öfter mal was danebengeht, aber auch das gehört dazu und muss erst erlernt werden.

In Bezug auf die Speisenauswahl nimmt unsere Köchin auch Rücksicht auf die verschiedenen Vorlieben der Kinder, das heißt Speisen, die bei den Kindern sehr gut ankommen, finden immer wieder einmal Platz bei der Mahlzeitenplanung. Ebenso wird berücksichtigt, ob es Kinder in unserer Einrichtung gibt, welche eine Allergie aufweisen.

Beim Mittagessen versuchen wir die Kinder stets zu motivieren, alle Speisen einmal zu probieren und dann zu entscheiden, „schmeckt es mir oder schmeckt es mir nicht“. Oft ist diese Motivation aber auch gar nicht nötig, da die Kinder sich untereinander Vorbilder sind. Was fast alle essen motiviert auch meist die vorsichtigen Kinder zum Probieren, denn in der Gemeinschaft bekommt die Mahlzeit gleich nochmal einen ganz anderen Stellenwert.

Lehnen die Kinder bestimmte Lebensmittel auch noch nach einmaligem Probieren ab, akzeptieren wir dies. Das zeigt den Kindern gegenüber eine Wertschätzung ihrer eigenen Person und achtet die Individualität eines jeden einzelnen.

Auch wir Erwachsenen mögen und essen nicht alle Lebensmittel, also gestehen wir auch den Kindern dieses Recht zu, manche Lebensmittel ablehnen zu dürfen.

10. Bewusstsein der Eltern für Lebensmittel mit hohem Fett bzw. Zuckergehalt wecken!

Um ein adäquates Bewusstsein zur Ernährungssituation bei Kindern unter 3 Jahren und deren Familien zu erreichen, haben wir gemeinsam einen Elternabend mit einer Ernährungs-beauftragten BeKi-Fachfrau des Landratsamtes Offenburg durchgeführt.

Nicht nur die anwesenden Eltern, auch wir als Erzieherteam, konnten von den Inhalten dieses Abends enorm profitieren.

Die BeKi-Fachfrau konnte durch ihr kompetentes Wissen allen Anwesenden die Wichtigkeit von einer ausgewogenen Ernährung vermitteln.

Ihren Focus legte sie dabei ganz besonders auf die Kinder von 0-3 Jahren. Hauptthema dieses Abends war die Reduzierung von Fett- und Zuckergehalt in Lebensmitteln.



Durch die durchweg positive Resonanz der anwesenden Eltern, resultierte in unserem Team die Überzeugung, solch einen „Ernährungselternabend“ in unserer Einrichtung in regelmäßigen Abständen anzubieten.

11. Umgang in der Zwergen-Oase mit Süßigkeiten

Wir vermitteln unseren Kindern den bewussten, aber auch den genussvollen, Umgang mit Süßigkeiten. Wichtig ist uns, dass Süßes nicht ständig vorhanden ist, denn nur so kann das Kind lernen, sich seinen Genuss selbst einzuteilen und bewusst zu genießen.

Solche „Naschzeiten“ sind bei uns:

- ✓ An heißen Tagen selbstgemachtes Eis mit dem Thermo-Mix
- ✓ Geburtstagesfeste
- ✓ Oster- und Weihnachtsfeier/Nikolaus
- ✓ Abschiedsfeste von Kindern

Die Vorliebe für den süßen Geschmack ist angeboren - wie süß die Kinder Lebensmittel empfinden, hängt ganz klar von ihren gemachten Erfahrungen ab.

Wir gewöhnen unsere Kinder an mäßig gesüßte Lebensmittel, so kann die „Süßschwelle“ im minimalen Bereich gesetzt bzw. gehalten werden.

Wir süßen gerne mit:

- ✓ Pürierten Früchten
- ✓ Obstsaft
- ✓ Frischen und getrocknetem Obst
- ✓ Honig und Marmelade

VORBILDLICH:

„Wir Erwachsene sollten genauso mit Süßigkeiten umgehen, wie wir es von unseren Kindern erwarten!“

12. Unsere Frühstücksaktionen

1. Frühlings- und Herbstfrühstück

Die Jahreszeiten des Frühlings und des Herbstes werden bei uns ganz besonders eingeläutet!

Was gibt es im Frühling und im Herbst an ganz speziellen typischen Lebensmitteln?

Diese Frage beschäftigt uns, als Erzieherteam, die Eltern der Kinder und die Kinder selbst.

Im Frühling steht bei uns auf dem Frühstückstisch:

- ✓ Radieschen
- ✓ Kräuterquark
- ✓ Eier
- ✓ Wurst und Käse
- ✓ Erdbeeren
- ✓ Frischkäse
- ✓ Frische Kräuter
- ✓ Vollkornbrot
- ✓ Müsli

Im Herbst steht bei uns auf dem Frühstückstisch:

- ✓ Trauben
- ✓ Obstsalat
- ✓ Apfelmuffins
- ✓ Wurst und Käse
- ✓ Körnermüsli mit Obst
- ✓ Naturjoghurt
- ✓ Vollkornbrot oder Brötchen
- ✓ Äpfel, Pflaumen, Trauben und Birnen
- ✓ Versch. Gemüsesorten

Diese gemeinsam besprochenen Lebensmittel werden an den angebotenen Frühstücksaktionstagen mitgebracht.

Vorab besprechen die Eltern nochmals mit ihren Kindern, was sie gerne mitbringen möchten. Dieser „Mitbring-Plan“ leitet für jede Familie ihren ganz eigenen Beitrag für das gemeinsame Frühstück.

Unsere pädagogischen Überlegungen bei diesen Frühstücksaktionen sind:

- Was bietet unsere Region in den verschiedenen Jahreszeiten an leckeren Nahrungsmitteln an – schon im Kleinkindalter wollen wir auf den Verzehr von regionalen Lebensmitteln achten.
- Unsere Krippenkinder entdecken und erforschen bei Spaziergängen und Natur-Entdeckungstouren bereits, gemeinsam mit uns, was in den Gärten und auf den Feldern zu welcher Jahreszeit so alles heranwächst und gedeiht.
- Jede Jahreszeit ist auch geschmacklich und genussvoll erlebbar.

2. Thema - *Farben*frühstück – Essen mit allen Sinnen erfahren und begreifen

Wir erlernen gemeinsam die Grundfarben in der Zwergen-Oase – hierfür beziehen wir das Essen mit ein!

Farben sind schon für Kleinkinder faszinierend. Mit Farben können die Kinder direkt sichtbare Erfahrungen machen und spielerisch lernen sie, nach und nach die Grundfarben, zu unterscheiden.

„GRÜN, GRÜN, GRÜN ist heute unser Essen....“

Paprika – Bohnen – Gurke – Erbsen – Spinat – Salat – Kiwi – Birnen - Trauben

„BLAU, BLAU, BLAU ist heute unser Essen....“

**Pflaumen – Trauben – Rotkohl – Kohlrabi – Brombeeren – Heidelbeeren –
Salate wie Lolo Rosso, Radicchio**

„ROT, ROT, ROT ist heute unser Essen....“

**Apfel – Erdbeeren – Tomaten – Paprika - Rote Beete – Radischen – Kirschen – Johannisbeeren –
Himbeeren**

„GELB, GELB, GELB ist heute unser Essen....“

Mirabelle – Zitrone – Aprikose – Paprika – Mais – Kartoffeln – Banane – Kürbis



Mit all den tollen Zutaten zaubern wir ein farbiges Frühstück und zum Mittag gibt es z.B. leckeren grünen Froschbrei (Spinat mit Kartoffeln)

INFO: Erfinden sie zu den jeweiligen Speisen einen Fantasienamen. So animieren sie ihre Kinder zusätzlich und wer weiß..... vielleicht liebt ihr Kind ja auch das Dschungelpüree (Kartoffelbrei mit Brokkoli), Sonnentomaten, die Zaubersoße (püriertes Gemüse) oder die Kugellagerkugeln (Erbsen).

Krippenkinder verfügen noch nicht über die Ausdauer sich längere Zeit auf eine Sache zu konzentrieren. Vor allem durch die jeweiligen Essensituationen, in denen eine Grundfarbe dominiert, bleibt ihr Focus ausdauernder auf ihrem Teller **-GRÜN-GELB-ROT-BLAU** gerichtet.

Abgerundet werden diese Farben-Aktionsstage durch unsere Kleidung, die wir passend an diesem Tag tragen.

*Dies macht den Kindern und auch uns Erwachsenen richtig Spaß!
Spaß ist ein enorm wichtiger Faktor in der Ernährungserziehung!*

13. Geburtstage feiern in der Zwerge-Oase

Mit dem 1. Geburtstag, Fastnacht, Ostern, Nikolaus und Weihnachten beginnen die Festlichkeiten in unserer Einrichtung. Dieser Tag wird auch bei uns mit einem altersentsprechenden Fest gefeiert.

Mit Kerzen, einem Geburtstagslied, einem Geschenk, einem individuellen Kopfschmuck und natürlich mit einem kleinen „Geburtstagschmaus“ erlebt das Geburtstagskind gemeinsam mit den Krippenkindern das gemeinsame Feiern.

Bereits vor den Geburtstagen der Kinder tauschen wir uns mit den Eltern aus, was sie ihrem Kind zu diesem Fest mitgeben möchten. Das Geburtstagesfest ist bei uns ein „Naschtag“.

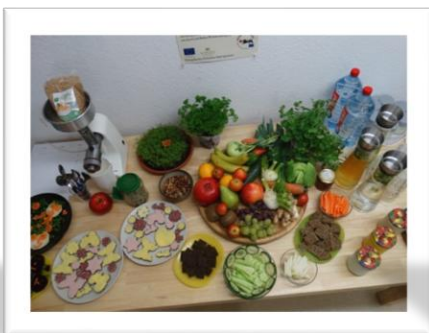
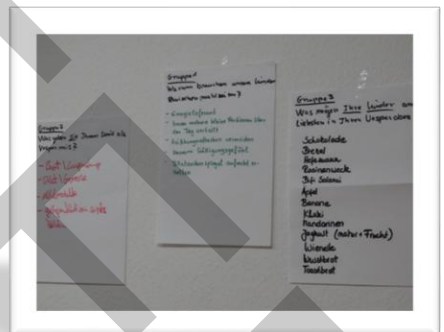
Je nach Familie fällt das Essensangebot individuell aus. Die Eltern zeigen sich hierbei sehr kreativ.

Dies kann ein Geburtstagskuchen sein, in den Sommermonaten ein Schleckeis, deftige Hefeteilchen, Wienerle, es gab auch schon eine vorgebackene Pizza.

Wie bei uns Erwachsenen mögen es die Kinder sehr, an diesem Tag etwas besonderes, feines, nicht Alltägliches zu genießen!



14. Bildliche Einblicke in unseren Elternabend



Tipps für ansprechende Speisenzubereitung, Rezepte, Präsentation der Nahrungsmittel auch für Obst,- und Gemüsewaffeln

Gesunde Zwergen-Waffeln



Zubereitung:
Butter schaumig schlagen. Nacheinander Eigelb zufügen, cremig rühren. Abwechselnd das mit Backpulver, Salz, Basilikum vermischte Mehl und die Buttermilch einrühren, anschließend den Eischnee unterziehen.

Im vorgeheizten Waffeleisen die Waffeln goldgelb backen, abkühlen lassen und verschiedene Belagzutaten darüber verteilen. Nun die Waffeln auf ein mit Back-Trennpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten überbacken.



Mittagessen in der Zwergen-Oase – Rezepte von einer Woche

Montag: Grünkernküchle mit Tomatensoße



Zutaten:

- 500g geschroteter Grünkern
- 200g Mandeln (gemahlen)
- 250g geriebener Käse
- 2 Zwiebeln in Würfel schneiden
- 2-3EL. Gehackte Petersilie
- 1EL. Gemüsebrühe
- 1 Prise Salz
- 4 Eier

Zubereitung:

1. Grünkern mit 1,5L Brühe im Topf, 15 min. kochen und anschließend bei halber Hitze 15 min. Quellen lassen.
2. Die restlichen Zutaten zum Grünkern geben und vermischen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Grünkernbratlinge mit dem Löffel portionieren und anbraten.

Tomatensoße

Zutaten:

1 Zwiebel in Würfel geschnitten
1 Knoblauchzehe
500g pürierte Tomaten
1 TL. Gemüsebrühe
1 EL. Mehl
Etwas Sahne

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden und in einem Topf mit Butter andünsten
2. Pürierte Tomaten dazugeben
3. Gemüsebrühe und Mehl mit Schneebesen unterrühren – ca. 10-15min. kochen
4. Sahne nach Belieben dazugeben

oder

Gemüsepudding mit Quarkdip

Zutaten:

1kg geschälte Kartoffeln
2-3 EL. Saure Sahne
3-4 Karotten – je nach Größe 1 Stück Sellerie
oder Gemüse nach Wahl
1 Zwiebel in Würfel geschnitten

1 Ei
4 EL. Mehl
6 EL. Haferflocken
1 EL. Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Kartoffeln, Karotten und Sellerie reiben oder im Thermomix auf Stufe 7 zerkleinern.
2. Restliche Zutaten zu der Kartoffelmasse geben und gut unterrühren.
3. Fett in einer Panne erhitzen und je einen größeren Löffel der Masse als Gemüsepudding ausbacken.

Quarkdip

Zutaten:

500g Magerquark
ca. 1/8l Milch
Salz und Gemüsebrühe

2 Karotten
1/2 Gurke
10 Cocktailtomaten

Zubereitung:

Quark mit Milch, Salz und Gemüsebrühe zu einer feinen Masse rühren (Schneebesen)
Karotten und Gurke schälen und raspeln
Tomaten vierteln und alles unter die Quarkmasse rühren.

Dienstag: Spaghetti Bolognese



Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Rinderhack
- 5-6 geraspelte Karotten
- 1EL Gemüsebrühe
- 1EL passierte Tomaten
- 500g Spaghetti

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl erhitzen
2. Rinderhack und Gemüsebrühe (Pulver) dazugeben und leicht anbraten
3. Geraspelte Karotten hinzugeben und kurz mit anrösten
4. Passierte Tomaten dazugeben, verrühren und ca. 15min. köcheln lassen
5. Spaghetti nach Gebrauchsanleitung kochen

Mittwoch: Hähnchengeschnetzeltes mit Paprika und Hirse

Zutaten:

- | | |
|------------------------------|---|
| 1 Zwiebel und 1Knoblauchzehe | 500g frisches Geschnetzeltes Hähnchenbrustfilet |
| Rapsöl | 3EI Dinkelmehl |
| 3 Paprika | Etwas Sahne |
| 1L Gemüsebrühe | Hirse: 300g Hirse, 1L Gemüsebrühe |

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden
2. Rapsöl erhitzen - Zwiebel, Knoblauch und Fleisch anbraten
3. Paprika in Würfel oder Streifen schneiden und zum Fleisch dazu geben und mit anbraten
4. Mit 1L Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen lassen und ca. 2min. köcheln lassen
5. Dinkelmehl in 100ml. Kaltem Wasser lösen – das Mehlgemisch zum geschnetzelten geben und aufkochen lassen, sodass eine sämige Masse entsteht.
6. Beliebig mit Sahne abschmecken
- a. Hirse in Gemüsebrühe kochen, dann den Herd abstellen – im Topf auf der Herdplatte noch 15min. quellen lassen



Donnerstag: **Gebratenes Lachsfilet mit Kartoffeln und Kräutersoße**

Zutaten:

4 Stück Lachsfilet TK leicht gesalzen
Öl zum anbraten
1kg Kartoffeln geschält

Kräutersoße:

1/2L Milch
30g Butter
3EL Mehl
Gemüsebrühe
Muskat
Gemischte Kräuter (frische Gartenkräuter oder Würzmischung)



Zubereitung:

1. Lachsfilet in Öl von allen Seiten anbraten
2. Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 min. kochen
3. 30g Butter erhitzen
4. Mehl hinzugeben und rühren - Mehlschwitze herstellen
5. Mit Milch ablöschen und aufkochen lassen
6. Gewürze und Kräuter hinzugeben

Freitag: **Grießklößensuppe**



Zutaten:

100g Butter
150g Grieß (Hartweizengrieß)
4 Eier
Salz
Muskat
5L Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Butter schaumig rühren
2. Grieß, Eier, Salz und Muskat dazugeben und mit dem Handrührgerät verrühren.
3. Mit zwei Teelöffel Grießnocken ausformen und in die kochende Brühe geben.
4. Alles ca. 10 min. köcheln lassen

Dazu schmecken kleingeschnittene Wienerle ganz gut!!!

Nähanleitung / XL-Lätzchen aus einem IKEA-Gästetuch

