



# Ernährung und Ernährungspädagogik

## Liebe Eltern!

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen unser Ernährungskonzept vorstellen und beschreiben, welche pädagogischen Grundgedanken uns im Umgang mit dem Essen der Kinder leiten.

Sie soll dazu beitragen, einen gemeinsamen Weg zwischen Elternhaus und PAKITA zu diesem Thema zu ebnet.

Diese Broschüre ist das Ergebnis von Besprechungen im Team, Fortbildungsveranstaltungen sowie regem Austausch mit Eltern.



## Denn sie wissen was sie tun?

Ernährungswissenschaftler und Psychologen haben uns weitgehend davon überzeugt, Babys nicht *im 4 Stunden-Rhythmus*, sondern nach ihren Bedürfnissen zu füttern und auf ihren angeborenen Steuerungsmechanismus von Hunger und Sättigung zu achten.

Warum fällt es uns so schwer, darauf zu vertrauen, dass auch das ältere Kind zu sich nehmen wird, was es braucht?

Während ein Baby von uns ausgesuchte Nahrung erhält, weiß ein 4-jähriges Kind bereits, dass es Pommes und Schokolade gibt (Lebensmittel mit geringem Nährstoffgehalt), von denen es auch „satt“ werden könnte.

Wir befürchten, dass sich unser Kind zu einseitig, ungesund oder übermäßig ernähren könnte. Wir möchten verhindern, dass unser Kind (ver-) *kümmert*– deswegen *kümmern* wir uns so intensiv darum, unserem Kind zu sagen, *wann* es *was* und *wie viel* essen soll.

Entscheidend ist aber, welches Ernährungsverhalten dem Kind in der Familie vorgelebt wird. Vorlieben und Abneigungen entwickeln sich im soziokulturellen Lernprozess:

## Die Esskultur bestimmt den Geschmack.

### Ziele unserer Ernährungspädagogik

- *Unterstützung der Kinder in der Wahrnehmung ihrer Bedürfnisse*
- *Förderung ihrer Selbstständigkeit*
- *Prävention von Essstörungen*
- *Entspannte Tischatmosphäre*
- *Vielfältigkeit des Essens erfahren, Neues ausprobieren*



### Umsetzung der Ziele

#### *Unterstützung der Kinder in der Wahrnehmung ihrer Bedürfnisse / Prävention von Essstörungen*

Die Kinder bestimmen ihre Portion und füllen sich selbst auf.

Insbesondere jüngere Kinder werden darin unterstützt, zunächst eine kleinere Portion zu nehmen und sich gegebenenfalls nach zu nehmen.

Auf diese Weise lernen die Kinder, ihren Appetit mit der Menge auf dem Teller abzustimmen.

### ***Entspannte Tischatmosphäre***

- Das Mittagessen beginnt mit einem Tischspruch oder einem Reim, um das gemeinsame Erleben in der Gruppe zu unterstützen und zur Ruhe zu kommen
- Bei Bedarf „steuern“ wir die Tisch– Zusammensetzung
- Ruhiges, miteinander reden ist erwünscht, steigt der Lärmpegel zu sehr, regulieren wir
- Liebe geht durch den Magen Stress leider auch!  
Belastendes sollte nicht gemeinsam mit dem Essen aufgenommen werden, damit die Kinder Probleme und Essen nicht miteinander verbinden.

### ***Vielfältigkeit des Essens erleben/ Neues ausprobieren***

Neue Gerichte oder den Kindern unbekannte Lebensmittel werden langsam und ohne Druck in mehreren Variationen angeboten.

Lehnen Kinder unbekannte Lebensmittel ab, motivieren wir dennoch sanft.

Sollten sie dieses Gericht dennoch nicht essen wollen, zwingen wir sie nicht.

Erlebt das Kind eine ständige Verknüpfung mit dem Essen, wenn es eigentlich um andere Konflikte geht, besteht die Gefahr, den eigenen Willen über das Essverhalten auszubilden. Der Körper und was ihm „zugeführt“ oder wieder aus ihm herausgebracht wird (Bulimie, Magersucht, aber auch Kontrolle der Ausscheidungsorgane) wird zur Ersatzhandlung für autonomes Verhalten, Abgrenzung und Durchsetzung.

Gleichwohl respektieren wir, wenn Kinder bereits *wissen*, was ihnen nicht schmeckt.

### ***Prävention von Essstörungen***

#### **Woran wir uns halten:**

- Kein Kind wird zum Essen gezwungen
- Es muss nicht alles aufgegessen werden
- Die Kinder nehmen sich, was und wie viel sie mögen  
Wir versuchen, Alternativen anzubieten, wenn das Kind nichts Schmackhaftes für sich beim Mittagessen findet.
- Nur Nachtisch“ ist erlaubt, wenn das Kind das übrige Mittagessen ablehnt (Quark- und Joghurtspeisen, Pudding, ...)
- Wir bemühen uns, die Kinder an der Speiseplangestaltung zu beteiligen und sie an ausgewogene Ernährung heran zu führen.
- Kein Lob, keinen Tadel, keine Belohnungen oder Bestrafungen beim Essen!

## So wenig Pädagogik wie möglich

Pädagogik und Essen wurden von jeher miteinander verknüpft.

Wir alle kennen Sätze wie:

- *Du bleibst solange sitzen, bis du aufgegessen hast.*
- *Iss dich satt, nachher gibt es nichts mehr.*
- *Iss, damit du groß und stark wirst.*
- *Wenn du nicht isst, darfst du nicht spielen (fernsehen...)*
- *Sitz still beim Essen!*
- *Wenn du aufisst, scheint morgen die Sonne.*
- *Jetzt habe ich mir so viel Mühe gegeben... iss doch was! (mir zuliebe)*
- *Kinder in anderen Ländern wären froh, überhaupt etwas zu essen zu haben!*
- *Wenn du jetzt mit zu Tante Elli kommst, gibt es auch nachher ein Eis*
- *Wenn du jetzt schön aufräumst, bekommst du nachher auch etwas Leckeres zu essen.*

Aus der Sorge um das Wohlergehen der Kinder entstand leider auch Zwang und Druck, der wiederum erwiesenermaßen Essprobleme oder andere psychische Störungen hervorrufen kann.

Wir bemühen uns darum, Kindern beim Essen– wie auch in anderen Bereichen – ein möglichst hohes Maß an Selbstbestimmung zu ermöglichen, indem die Kinder lernen, sich selbst aufzufüllen, die Zusammenstellung ihres Gerichtes wählen, ihre Brote zuzubereiten, sich an Aufgaben rund um das Essen beteiligen.

Belohnungen und Sanktionen werden nicht mit dem Essen in Verbindung gebracht.

## Praktische Umsetzung/ Gestaltung unserer Essenssituationen

### Elementarbereich

Das **Frühstück** findet offen statt.

Da wir gern ab 9.15 Uhr Zeit für Aktivitäten haben möchten, sollten die Kinder bis 9.00 in der PAKITA sein, wenn sie noch frühstücken möchten.

### Mittag

Mit dem Gong um 11.30 werden alle Elementar- Kinder zusammen gerufen, um sich innerlich und äußerlich zu sammeln. Die Kinder essen derzeit dienstags bis donnerstags gemeinsam in ihren Kleingruppen (jeweils 2 Gruppen zu einer Tischzeit), montags und freitags mischen sich die Kinder.

In der Mittagsrunde wird gemeinsam festgelegt, wer mit wem zu welcher Essenszeit essen möchte.

*Derzeit erproben wir eine Zusammenfassung der jüngeren Kinder in der 1. Essenszeit und der älteren Kinder in der späteren Zeit.*

Die Kinder werden an den Vor- und Nachbereitungen des Essens beteiligt (Tische decken und dekorieren, Tische abwischen, Fegen usw.).

Zusätzlich befindet sich ein Wasserautomat im Atrium, der die Kinder animieren soll, viel zu trinken.

# Praktische Umsetzung/ Gestaltung unserer Essenssituationen

## Krippe

Das Frühstück und das Mittagessen finden in der Gruppe statt.

Da der sehr junge Körper sich erst an konventionelle Kost gewöhnen muss, verwenden wir in der Zubereitung des Essens in der Krippe überwiegend Bio- Lebensmittel.

Schwer verdauliche Lebensmittel (Kohl etc.) werden durch leichter verdauliche ersetzt (Wurzeln).

Der Zuckergehalt wird noch niedriger gehalten als bei den größeren Kindern. So verzichten wir auf Saft und Süßspeisen, um die Kinder an „echte“ Durstlöcher und sättigende Lebensmittel zu gewöhnen.

Die Kinder bekommen kindgerechtes, aber „echtes“ Besteck, das sie benutzen, wenn sie möchten.

Wichtiger jedoch als das „manierliche“ Essen ist in diesem Alter die sinnliche, lustvolle Erfahrung mit dem Essen.

Deshalb können und dürfen die Kinder auch noch ihre Hände zum Essen gebrauchen.

## Wie kochen wir?

Wir richten uns bei der Zubereitung unserer Speisen nach den Grundregeln der **optimierten Mischkost: (OptimiX)**

Optimix ist kein Diätplan, sondern bietet einen Rahmen, innerhalb dessen Familien eine gesunde Ernährung in ihrem Alltag umsetzen können.

Die Freude am Essen sollte dabei immer im Vordergrund stehen.

Wir kochen 3x die Woche vegetarisch. An 2 Tagen gibt es entweder Fleisch, Fisch oder Ei.



OptimiX ist ein Konzept für die gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Es wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund Anfang der 1990er Jahre entwickelt und seitdem immer wieder an die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Kinderernährung angepasst.

80% der Gesamt-Energiezufuhr

Lebensmittelgruppe	Wichtige Inhaltsstoffe	2-3 Jahre	
Getränke	Wasser	700 ml/Tag	800 ml/Tag
Brot, Getreide (-flocken)	Kohlenhydrate Eisen, Magnesium, Vitamin B <sub>1</sub> , Folsäure, Ballaststoffe	120 g/Tag 1,5 Scheiben Brot	170 g/Tag 2 Scheiben Brot
Kartoffeln, Reis, Nudeln	Kohlenhydrate Kalium, Vitamin B <sub>1</sub> , Vitamin C	100 g/Tag 2 kl. Kartoffeln oder eine Portion Reis oder 5 EL Nudeln	120 g/Tag 2 kl. Kartoffeln oder eine Portion Reis oder 6 EL Nudeln
Gemüse, Salat	Vitamin C, Vitamin A, Folsäure, Magnesium, Kalium, Ballaststoffe	120 g/Tag z.B. 1 kl. Zucchini	180 g/Tag z.B. 1 kl. Zucchini + 1 kl. Möhre
Obst	Vitamine, Mineralstoffe	120 g/Tag z.B. 1 kl. Apfel + 1 Aprikose	180 g/Tag z.B. 1 kl. Apfel + 1 Mandarine
Milch, Milchprodukte	Eiweiß, Kalium, Zink, Vitamin A, Vitamin B <sub>12</sub>	330 g/Tag z.B. 1 kleines Glas Milch + 1 kl. Joghurt	350 g/Tag z.B. 1 Becher Milch + 1 kl. Joghurt
Fleisch, Wurst	Eiweiß, Eisen, Zink, Folsäure, Vitamin A, Vitamin B <sub>1</sub> , Vitamin B <sub>12</sub>	35 g/Tag 1,5 Scheiben Wurst	45 g/Tag 1 kl. Scheiben Braten oder 1 Scheibe Wurst
Eier	Vitamin A	1-2 St./Woche	2 St./Woche
Fisch	Eiweiß, Jod, Vitamin D	70 g/Woche	100 g/Woche
Margarine, Öl, Butter	Vitamin A, Vitamin E, ungesättigte Fettsäuren	20 g/Tag 0,5 TL Margarine + 0,5 EL Öl	25 g/Tag 1 TL Margarine + 0,5 EL Öl

Lebensmittel	Kleinkinder Schulkinder	Jugendliche
Kuchen, Süßigkeiten, Marmelade, Zucker	<50 g/Tag <10 g/Tag	<80 g/Tag <20 g/Tag

Altersgemäße Lebensmittelverzehrsmengen (mod. n. KERSTING, 1999, S. 132)

Eine Scheibe Schnittkäse (30 g) ersetzt vom Calciumgehalt 200 ml Milch  
TL = Teelöffel; EL = Eßlöffel

### Wie führen wir die Kinder an gesunde Ernährung heran?

Da wir Vorbilder für die Kinder sind, essen wir gemeinsam mit ihnen.

Wir bemühen uns, den „Urgeschmack“ der Lebensmittel möglichst zu erhalten, d.h. die Speisen werden wenig gewürzt und Gemüse wird auch im Rohzustand angeboten.

Wir unterscheiden nicht zwischen „gesunden und ungesunden“ Nahrungsmitteln, weil es an sich keine „ungesunden“ Lebensmittel gibt.

Wir versuchen den Kindern zu vermitteln, dass es auf die Zusammenstellung und Menge der Lebensmittel ankommt, um sich ausgewogen zu ernähren.

## Süßigkeiten



gibt es bei uns nur zu bestimmten Anlässen, z.B. bei Festen.

Zu Geburtstagsfeiern bitten wir die Eltern, lediglich einen Kuchen/ Muffins/ Obstspieße mitzubringen, keine zusätzlichen Naschereien.

Kinder sollen aus verschiedenen Gründen keine Süßigkeiten von zu Hause mitbringen:

- Übermäßiger Verzehr von Zucker beeinträchtigt das gesunde Hungerempfinden, manipuliert das Essverhalten und macht abhängig.
- Wir wollen vermeiden, dass Süßigkeiten zum Mittel für Kontakte werden  
(„*Bekomme ich einen Bonbon von dir, bin ich dein Freund*“)
- Ebenso sollen Süßigkeiten nicht zum Tröster und Ersatz für Zuwendung werden.
- Wir möchten erreichen, dass die Kinder sich nicht mit Süßem ablenken, wenn ihnen langweilig wird oder sie sich mit schwierigen Situationen auseinandersetzen müssen.

## **Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und PAKITA**

### Austausch

- Erzählen Sie uns von Ihren Essgewohnheiten zu Hause.
- Tauschen Sie sich mit uns über Ihre Meinung zum Thema Essen aus, auch und gerade, wenn Sie andere Überzeugungen vertreten.
- Unser Ziel ist, Ihrem Kind gerecht zu werden und gemeinsam Lösungen zu finden.
- Bitte fragen Sie die Mitarbeiterinnen, wenn Sie wissen möchten, wie Ihr Kind am Tag gegessen hat– nicht immer denken die Mitarbeiterinnen in dem „Abholtrubel“ daran, Ihnen zu berichten.
- Wir beobachten das Essverhalten der Kinder, tauschen uns untereinander darüber aus und halten Rücksprache mit den Eltern, wenn wir Besonderheiten bemerken.

### Sich ergänzen...

Leider können wir die Kinder nicht mehr in der Küche an der Zubereitung der Speisen beteiligen, denn die Hygieneverordnung (HACCP) machte uns einen Strich durch unsere pädagogischen Absichten: Um die Hygiene zu gewährleisten, dürfen Kinder die Küche nicht betreten.

Sinnvoll wäre jedoch, wenn Kinder erfahren, wie aus Einkäufen Mahlzeiten gekocht werden. Die kleine Küche im Restaurant darf jedoch für diese Zwecke genutzt werden.

Wann immer Sie zu Hause die Gelegenheit haben, ihr Kind beim Kochen helfen zu lassen– gönnen Sie ihm das stolze Gefühl, mitgewirkt zu haben und einen „zusätzlichen Draht“ zu den Lebensmitteln zu gewinnen.

Was isst Ihr Kind zu Hause besonders gern? Vielleicht können wir das Leibgericht in unseren Speiseplan einbauen.

### Diäten, kulturelle Essgewohnheiten, Allergien

Sollte Ihr Kind nach einer bestimmten Diät ernährt werden müssen, teilen Sie uns diese bitte so rechtzeitig wie möglich mit. Zu unserer Absicherung benötigen wir darüber ein Attest von Ihrem Arzt. Frau Lindemann muss dann prüfen, ob die jeweilige Diät geleistet werden kann– in der Regel ist dies aber möglich.