

Thema Obst und Gemüse

Erleben und Gestalten in der Kita Schmusebacke

Karolin Breske

Die Zielgruppe dieser Ausarbeitung:

- Die Kinder
- Die Eltern
- Das Fachpersonal
- Die Trägerschaft

Vorwort:

Im Kindesalter besteht eine große Einflussnahme der Eltern hinsichtlich der Ernährung sowie der individuellen Essgewohnheiten. Die Einstellungen, welche Eltern gegenüber bestimmten Lebensmitteln sowie gewissen Speisen haben, übertragen sie direkt auf ihre Sprösslinge. Dieser Prozess erfolgt automatisch und unkontrolliert, oftmals aus der eigenen Biografie heraus. Somit können jedoch auch unbewusst Ernährungsfehlverhalten entstehen. Durch eine intentionale Erziehung kann das Verhalten der Kinder bezüglich des täglichen Essens und Trinkens eine zielgerichtete Beeinflussung erfahren. Zu diesem zuvor genannten Kernpunkt können unter anderem das Verzehren regelmäßiger Mahlzeiten sowie die tägliche Deckung des Obst- und Gemüsebedarfes gezählt werden.

Unser Ziel ist es, den Kindern einen großen Reichtum an eigenen Erfahrungswerten im Umgang mit gesunden und ausgewogenen Lebensmitteln zu ermöglichen. Eine Nachhaltigkeit im Umgang und Verzehr von Lebensmitteln stellt hierbei unser größtes Ziel dar. Auch wenn dieses Vorhaben aufgrund des sozialen Umfeldes Daheim (zum Beispiel gehen oftmals beide Elternteile Vollzeit arbeiten) schwierig zu gestalten ist, möchten wir die Erziehungsberechtigten dazu ermutigen, kindgerecht zu kochen und pädagogisch wertvoll auf ihr Ernährungsverhalten einzuwirken. Gerade die Kinder, welche bei der Essenzubereitung sowie dem Verzehr auf sich allein gestellt sind, scheinen Gefahr zu laufen, sich fehlgeleitetes Essenverhalten

anzueignen. Innerhalb unserer Kindertagesstätte erleben Kinder in der sozialen Gemeinschaft, sich an Essensregeln und Essensgewohnheiten zu halten. Durch Interaktionen werden Unterschiede zu anderen Kindern und zu den Fachkräften deutlich. Daher ist es von besonders großer Bedeutung, dass die Erzieher und Erzieherinnen aber auch die Kinder in die Position der Vorbildfunktion wahrnehmen, besonders wenn ein neues Kind eine Eingewöhnung erlebt.

Bezüglich der Essensrituale sollen Regeln aufgestellt werden, welche die Kinder gern einhalten. Ideal wäre natürlich, wenn die Eltern diese Essensnormen auch für Daheim übernehmen würden. Dann entsteht bei den Kindern eine hohe Akzeptanz dieser Essgewohnheiten. Somit geben wir jedem einzelnen Kind in unserer Kita die Chance, ihren Erfahrungsschatz in Bezug auf die Eigenschaften des Essens und Trinkens und dem Umgang mit Lebensmitteln zu erweitern sowie neue Esskulturen und Rituale zu erleben.

Zielstellung:

Wir sehen die Ernährungserziehung in unserer Einrichtung als Gesundheitsförderung an denn gesunde und vollwertige Nahrung tragen zum Wohlbefinden jedes einzelnen Kindes bei und unterstützen zudem unsere Leistungsfähigkeit. Die Prävention von Krankheiten stellt ein weiteres Ziel dieser Projektumsetzung dar.

Inhalte:

- Zubereitung kleiner Speisen durch die Kinder*
- Lernspiele*
- Spaziergänge in der Natur besonders auf der Kräuterwiese*
- Einkauf auf dem Markt*
- Richtige Zahnputztechniken*

Beispiele für die konkrete Umsetzung innerhalb der Kernzeiten:

- Vorlesen kleiner anschaulicher Ernährungsgeschichten*
- Anpflanzen von Gartenkresse*
- Erkennen von Obst und Gemüse und das Benennen ihrer Form und Farbe*

- Malen und Kneten (selbstgemachte Knete aus Naturstoffen) bunter Lebensmittel (aus Gips, Knete und Buntpapier)
- Riechen und Schmecken von Lebensmitteln
- Zubereitung eines Obst- und Gemüsesalates, Brothäppchen und Quarkspeisen
- Kinder lernen Verse und Lieder zu diesem Thema
- Durchführung von Spielen zu den oben genannten Thematiken
- Kinder lernen den Tisch zu decken und eigenständige Tischdekoration entstehen zu lassen
- Besuch im Supermarkt
- Anfertigung eines Kinderezeptbuches für die Kinder daheim
- Übungen im Umgang mit Besteck
- Erlernen verschiedener Tischsprüche

Leitsätze zur gesunden und praxisorientierten Ernährung für Kinder im Alltag:

1. *Abwechslungsreiche Mischkost stellt eine vollwertige Ernährung dar.*

Eine bedarfsgerechte und vollwertige Ernährung für Kinder setzt sich aus einer gesunden Mischung von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln zusammen, welche zum Teil roh und zum Teil weiter verarbeitet, eine ausgewogene Ernährung für Kinder darstellt.

Diese gesunde Ernährung besteht größtenteils aus Kohlenhydraten, welche sich zumeist aus Getreide, Kartoffeln, Nudeln und Obst zusammensetzen und des weiteren aus einem geringeren Teil aus Fett, vorwiegend aus pflanzlichen und Ölen und Fetten sowie je zur Hälfte aus tierischem und pflanzlichen Eiweiß. Wenn diese Verhältnisse mit den alltäglichen Lebensmitteln eingehalten werden, dann sind Zusätze von Konservierungs- und Zusatzstoffen überflüssig.

2. *Einseitigkeit führt leicht zur Fehlernährung:*

Eine einseitige Ernährung, wie zum Beispiel eine vegetarische oder eine große alltägliche Menge von Süßigkeiten und Feinmehlprodukten, können auf Dauer zu Mangel an Spurenelementen, Vitaminen und Fettsäuren führen. Die Fixierung auf bestimmte Geschmacksrichtungen wie Süß oder sauer lassen den natürlichen Geschmack der Lebensmittel abstumpfen. Doch auch hier gilt die Vorbildfunktion der Erwachsenen als Mittelpunkt der Betrachtungen.

3. Kalte und warme Mahlzeiten ergänzen sich gegenseitig

Zumeist stellen das Frühstück sowie das Abendbrot die kalten Mahlzeiten am Tag dar. Deren Hauptbestandteile sind Brot bzw. Getreideflocken sowie Milch. Dazu wird oftmals Rohkost und Obst ergänzt. Weitere Lebensmittel wie Margarine, Butter, magerer Käse sowie magere Wurst runden in kleinen Mengen diese ausgewogene Mahlzeit ab. Diese kalten Mahlzeiten sichern die Versorgung des Körpers mit Eiweiß, Vitaminen, Calcium und Ballaststoffen. Die warmen Mahlzeiten bestehen hauptsächlich aus Kartoffeln, Naturreis, Vollkornnudeln sowie Gemüse oder Salat. An besonderen Tagen bekommen die Kinder Fisch oder eine spezielle Fleischbeilage (natürlich aus Rücksicht auf die Religion wird kein Schweinefleisch serviert) serviert. Mittwochs gibt es stets gesunde frische Suppe. Diese gesunden Speisen beinhalten für den Körper besonders viel nutzbares Eisen, Zink und Jod. Ebenfalls beinhalten diese Mahlzeiten besonders viel Eiweiß und Vitamine. Zwei Zwischenmahlzeiten aus rohem Obst und Gemüse sichern die Vitamin C Versorgung. Dazu kann abwechslungsreich zudem Brot und Zwieback in Maßen sowie an besonderen Tagen auch Feingepäck sowie Kuchen gereicht werden. Danach sollte das Zähneputzen natürlich nicht vergessen werden.

4. Kindgerechtes Essen zubereiten:

Kinder benötigen nicht nur eine ausgewogene Ernährung sondern das Essen sollte auch kindgerecht zubereitet und angerichtet werden. Die Zubereitung sollte von wenig Salz und Zucker geprägt sein. Dafür können jedoch gerne zum milden Würzen Kräuter verwendet werden, welche gleichzeitig zur ästhetischen Anrichteform dienen. Das Kind entscheidet selbst, wie viel es isst und sie dürfen sich selbstverständlich auch das Essen selbst auf den Teller tun. Kinder essen mit den Augen, dieser Grundsatz sollte stets gewahrt

werden. Eine angenehme, ruhige, saubere und freundliche Atmosphäre runden den Prozess des gemeinsamen Genießens ab. Ein Kind sollte niemals allein am Tisch sitzen. Eine Verschnaufpause nach dem Kindergartenweg kann den Appetit anregen.

5. Jedes Kind hat seinen individuellen Bedarf:

Tabellen mit verschiedensten Werten für die empfohlenen Lebensmittel- und Energiemengen geben lediglich Mittelwerte für verschiedene Altersstufen an. Sie sind jedoch nicht verbindlich für das individuelle Kind, sondern dienen diesem lediglich als Anhaltswerte. Der Energiebedarf stellt sich für jedes Kind unterschiedlich dar. Man sollte jedoch darauf achten, dass das Kind nicht zu viele Lebensmittel, welche einen hohen Energiegehalt besitzen, zu sich nehmen. Zu diesen Lebensmitteln zählen unter anderem Süßigkeiten, Limonade, Chips oder Schokolade. Zudem könnte eine ungewünschte Gewichtszunahme folgen.

6. Kinder essen nicht an jedem Tag gleich viel

Schwankungen im alltäglichen Nahrungsverzehr gehören zu den normalen Essgewohnheiten eines gesunden Kindes. Wenn ein Kind ein paar Tage nacheinander mal schlecht ist, besteht noch kein Risiko auf eine Mangelernährung oder einer unzureichender Versorgung. Man sollte daher auch auf appetitanregende Säfte oder Stärkungsmittel verzichten. Das gleiche gilt übrigens auch für ein Kind, welches über mehrere Tage deutlich mehr Lebensmittel über seinem Bedarf verzehrt. Dieses Kind wird auch nicht gleich dick. Bei langfristigen Unregelmäßigkeiten in den Essensgewohnheiten sollte jedoch der Speiseplan zusammen mit einem Kinderarzt oder einer Ernährungsberaterin analysiert werden, um eine Fehlernährung zu verhindern.

7. Süßigkeiten in Maßen und zur richtigen Zeit

Fast alle Kinder sind ganz verrückt nach Süßigkeiten. Doch Karies und Übergewicht können die Folgen dieser ungesunden und einseitigen Ernährung darstellen. Wenn bereits im Säuglingsalter darauf geachtet wird, dass wenig gesüßt wird, so ist eine Gewöhnung an den süßen Geschmack leichter zu vermeiden. Doch viele Getränke, Süßspeisen und Fertigprodukte enthalten versteckten Zucker. Dieser Zucker sollte im alltäglichen Umgang

mit Lebensmitteln nur sehr sparsam verwendet werden. Auch Honig, brauner Zucker oder Sirup stellen keine wirklichen Alternativen dar. Werden Süßigkeiten vor den geregelten Mahlzeiten eingenommen, verderben sie den Appetit. Aufgrund dessen sollten zuckerhaltige Lebensmittel erst nach den Hauptmahlzeiten sowie zu kleinen Zwischenmahlzeiten wie zum Beispiel der Kuchen am Nachmittag, verzehrt werden. Wichtig ist, dass anschließend die Zähne geputzt werden. Klebrige Süßigkeiten wie zum Beispiel Bonbons oder Karamell schädigen die Zähne am meisten und auf diese sollten unsere Sprösslinge ganz verzichten.

Die Notwendigkeit der Zusammenarbeit mit den Eltern:

Das Ernährungsverhalten der Kinder wird besonders durch die Rituale, Werte, Normen und den Erziehungsstil des Elternhauses geprägt. Dort erhalten nämlich viele Kinder die meisten Mahlzeiten. An diese häusliche Kost ist das Kind seit Säuglingstagen gewöhnt. Die Kinder haben bereits die Essgewohnheiten ihrer Bezugspersonen übernommen wenn sie in den Kindergarten kommen. Es ist vorteilhaft, bereits beim Aufnahmegespräche die Essgewohnheiten und die Ernährungserziehung mit den Eltern abzustimmen und Absprachen zu treffen. Eine Ernährungserziehung kann nur erfolgreich verlaufen, wenn diese in Kooperation mit den Eltern stattfindet. Die Eltern sind nämlich nicht nur Erziehungsberechtigte, sondern auch Partner, Lernende und Entscheidungsträger.

- Die Eltern tragen als Erziehungspartner bei ihren Bemühungen um ein bedarfsgerechtes Ernährungsverhalten dazu bei, einheitliche Orientierungsmaßstäbe zu schaffen.*
- Als Lernende reflektieren sie ihr eigenes Essverhalten.*
- Als Entscheidende prägen sie ihre Kinder mit ihrem eigenen Ernährungsverhalten, ihren eigenen Erziehungsstilen und Erziehungsmethoden.*

Die Eltern sollen dazu motiviert werden, über ihre eigenen Essgewohnheiten nachzudenken und diese zu verbessern. Ihnen muss die große Vorbildfunktion, welche sie in allen Erziehungsbereichen inne haben, bewusst werden. Ebenfalls soll die Bereitschaft der Eltern geweckt werden,

die Ernährungserziehung innerhalb der Kindertageseinrichtung sowie das dortige Fachpersonal zu unterstützen.

Methodisch-didaktische Überlegungen:

Die Grundsätze der Ernährungserziehung innerhalb der Kindertagesstätte sollten mit den familiären Essgewohnheiten abgestimmt werden. Häufig bereitet es große Probleme, die Eltern für dieses so wichtige Thema zu sensibilisieren. Es sollte die Bedeutung dieser Thematik von dem Fachpersonal offensiv bei den Eltern angesprochen werden. Das nötige Fachwissen sollte natürlich beim pädagogischen Personal vorhanden sein um kompetent auf Fragen der Eltern zu antworten. Gerade Eltern, deren Kinder Ernährungsprobleme haben, sollte Hilfe angeboten werden. Nur eine enge Zusammenarbeit mit Eltern und Erziehern führt zu einer nachhaltigen und gesunden Ernährungserziehung.

Quellen: