

MAHLZEITEN

In dem folgenden Baustein ermutigen/bestärken wir Sie, das Thema „Essen und Trinken“ in den Fokus zu nehmen. Wenn es um kindorientierte Mahlzeiten geht, stehen die individuellen Bedürfnisse und Ressourcen der Kinder an erster Stelle. Essen (und Trinken) soll Spaß machen, ein Gefühl des Genusses vermitteln und als „Bildungsmoment“ dienen.

ALLTAGSSITUATION: MITTAGESSEN

Mia (4,1 Jahre) erzählt der pädagogischen Fachkraft Luca der Kita Sonnenberg im Morgenkreis freudestrahlend von ihrem erlebnisreichen Wochenende: „Luca, ich war am Wochenende auf einer Party und durfte im Stehen essen. Das war soooo toll. Und ich musste nicht mit Besteck essen. Ich will das jetzt immer so haben! So toll war das!“, Mihais (3,8 Jahre) Augen werden daraufhin größer und er stimmt Mia mit einem fröhlichen sowie aufregenden Kopfnicken zu. „Wie soll das nur umgesetzt werden, das artet bestimmt in einem großen Chaos aus“, denkt sich Luca verzweifelt. Luca bespricht sich mit Nala, einer Kollegin. Gemeinsam wollen sie das Experiment angehen. Heute wird es zum Mittagessen Bratwurst mit Kartoffeln und Gurkensalat geben. In der Mittagssituation dürfen sich die Kinder nun frei entscheiden, ob sie sitzen/stehen und mit/ohne Besteck essen möchten. „Das klappt ja erstaunlich gut“, flüstert Nala Luca zu, „hätte ich gar nicht erwartet“. „Nala, Nala!! Ich möchte keine Wurst essen. Heute ist doch Freitag und da will ich kein Fleisch essen“, ruft Mihai empört. „Ich möchte nur Gurkensalat. Aber mit ganz, ganz, ganz viel Dill.“ Nala erwidert daraufhin: „Das ist kein Problem, Mihai. Du kannst gern raus in den Garten gehen – du weißt doch, wo du Dill findest. Hast du nicht auch geholfen, ihn anzupflanzen?“, Mihai ruft begeistert: „Ja! Ich geh ganz schnell“ und verlässt schnellen Schrittes den Raum.

KINDERPERSPEKTIVE

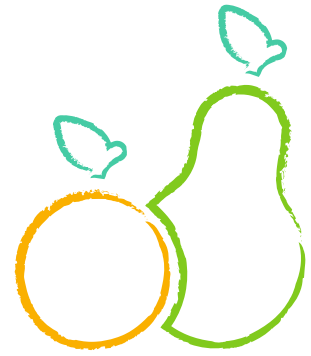


QUALITÄTSDIMENSION¹	KINDERPERSPEKTIVE	BEISPIELE
Sich in Bezug auf die eigenen Rechte und Entscheidungen respektiert fühlen	Ich darf entscheiden, was und mit wem ich esse.	Ich setze mich zu meinen Freunden an den Tisch.
	Ich habe ein Recht auf eine Alternative.	Wenn mir das Essen nicht schmeckt, habe ich die Möglichkeit, etwas anderes zu essen.
	Ich darf entscheiden, womit ich esse. (Besteck, Hände, Stäbchen)	Ich will heute mit den Händen essen.
Ausnahmen von der Regel erfahren	Ich darf meine Essensposition selbst wählen (Stehen, Sitzen, Liegen, Picknick machen).	Wenn ich Lust habe im Stehen zu essen, kann ich mich mit meiner Mahlzeit an einen Stehtisch stellen.
Sich beteiligen und (mit-)entscheiden	Ich darf meine Essensvorlieben mitteilen und meine Wünsche werden berücksichtigt.	Lecker, heute gibt es Kartoffelbrei! Genau was ich mir im Gesprächskreis gewünscht hatte.
Sich mit Beschwerden gehört und berücksichtigt fühlen.	Meine Familienkultur wird beachtet.	Heute gibt's in unserer Kita wieder Essen ohne Fleisch, weil wir das zu Hause freitags auch immer so machen.
Sich in der Beziehung zu den Fachkräften sicher, wertgeschätzt, ermutigt und beschützt fühlen	Meine Erzieher:innen essen mit uns gemeinsam.	Heute habe ich beim Essen mit meiner Erzieherin erforscht, was alles in unserer Suppe drin ist.
Sich als Teil der Natur erleben, sie mit allen Sinnen erfahren und erkunden	Ich erlebe den Anbau, die Vielfalt und die Verarbeitung von Lebensmitteln.	Gestern haben wir in unserem Garten viele Kräuter angepflanzt.
Sich in der Kita auskennen	Ich kann selbst zum Gelingen beitragen und weiß, wo ich etwas finde.	Ich hole jetzt alleine Dill, den ich in mein Essen machen kann.

¹ Die Qualitätsdimensionen wurden in Kitas zum Baustein Mahlzeiten erhoben. Sie beziehen sich auf die Qualitätsbereiche und -dimensionen aus dem Projekt „Kinder als Akteure der Qualitätsentwicklung in KiTas“.

BEZUG ZU DEN KINDERRECHTEN

- Recht auf Gesundheit (Artikel 24)
- Recht auf Berücksichtigung der Meinungs- und Informationsfreiheit (Artikel 13)
- Berücksichtigung des Kindeswillens (Artikel 12)



KINDERRECHT AUS KINDERPERSPEKTIVE (IN BEZUG AUF DEN BAUSTEIN)

- Ich habe das Recht auf ausreichend Essen und Trinken.
- Ich habe das Recht zu wissen, was auf dem Speiseplan steht und wo ich diesen finde.
- Ich habe das Recht zu entscheiden, ob, wann, wie viel und was ich essen will.

QUALITÄTSSTANDARD

Alle Kinder in den Kitas unserer Eigenbetriebe können sich darauf verlassen, dass Mahlzeiten (größtmöglich) individuell, bedürfnisorientiert, selbst- und mitbestimmt gestaltet sind.

QUALITÄTSKRITERIEN

WIE

- Kinder haben die Möglichkeit, die Essenssituation als soziale Situation zu erleben (u. a. entspannte und angenehme Atmosphäre gemeinsam mit den Fachkräften, anregende Gespräche mit den Kindern).
- Kinder können im Rahmen von gemeinsamen Aushandlungsprozessen bei der Gestaltung der Essenssituation mitbestimmen.
- Kinder entscheiden gemeinsam, mit wem sie zusammen essen wollen.
- Jedes Kind entscheidet selbst, was es selbstständig tun möchte und ob oder durch wen es Unterstützung wünscht (u. a. sich selbst auf- und einfüllen, „füttern“).
- Jedes Kind entscheidet selbst, ob es mit Fingern oder bestimmtem Besteck essen möchte. Dafür steht eine Vielzahl an unterschiedlichem Besteck zur Verfügung.

WO

- Jedes Kind kann sein Essen in bedarfsgerechter Umgebung einnehmen. (Sauberes, helles, freundliches und ansprechendes Ambiente, vielfältiges Mobiliar in unterschiedlichen Höhen)
- Jedes Kind entscheidet selbst über den Ort und den Platz, an dem es sein Essen einnimmt. (z.B: Im Sitzen, im Stehen, auf dem Boden/Picknick, am Tisch)

WANN

- Jedes Kind entscheidet selbst, zu welchem Zeitpunkt es essen möchte. Es hat die Möglichkeit, die Einnahmen von Mahlzeiten zu unterbrechen und später fortzuführen.

WAS

- Jedes Kind kann selbstständig den Inhalt des Speiseplans erkunden. (Visualisierung)
- Jedes Kind hat die Möglichkeit, Zugang zum Speisenangebot zu erhalten.
- Jedes Kind entscheidet selbst, ob und welche Speisen oder Lebensmittel es zu sich nehmen oder kosten möchte.
- Jedes Kind kann eine Alternative zum angebotenen Mittagessen nutzen.
- Jedes Kind wird bei besonderen Anforderungen an seine Ernährung von den Fachkräften unterstützt (Lebensmittelallergien, Unverträglichkeiten) und erhält angemessene Alternativen.

WIEVIEL

- Jedem Kind stehen während des gesamten Aufenthaltes in der Kita ausreichend zuckerfreie Getränke (Tee und Wasser) zur Verfügung.
- Jedes Kind entscheidet selbst, wann es aufhört zu essen oder zu trinken.

ERSTE REFLEXIONSFRAGEN

- **Biografischer Zugang:**
z.B. Wie habe ich in meiner Kindheit die Gestaltung der Mahlzeiten in Familie und Kita wahrgenommen?
- **Zugang über eigene Werte und Wertvorstellungen:**
z.B. Was bereitet mir Sorge, wenn Kinder den „Nachtisch“ vor dem eigentlichen Essen zu sich nehmen?
- **Professionelles Selbstverständnis:**
z.B. Welche Haltung sollte ich einnehmen, um Essenssituationen kinderrechtsbasiert zu gestalten?
- **Teamreflexion:**
z.B. Welche Regeln und Rituale bestimmen in unserer Einrichtung die unterschiedlichen Mahlzeiten und sind diese an den Bedürfnissen der Kinder orientiert?

FACHLICHE VERORTUNG: MAHLZEITEN

Sie haben einiges über Mahlzeiten in der Kita gelesen, sich die Bausteine angeschaut und stellen sich folglich wahrscheinlich die Frage, warum die erste Wahl ausgerechnet auf die Thematik der Mahlzeiten fiel. Warum sind sie so bedeutend? Was steckt dahinter? Des Weiteren wird davon ausgegangen, dass Essen Spaß machen, ein Gefühl des Genusses vermitteln, Kinderrechte berücksichtigen und als „quality-time“ dienen soll. Inwiefern?

Mehr dazu lesen Sie in folgendem Kapitel. Wir wünschen Ihnen viel Freude, neue Erkenntnisse und Aha-Erlebnisse. Vielleicht haben Sie nach dem Lesen Lust, sich ein paar Minuten zurückzuziehen und achtsam einen kleinen Snack zu genießen.

MAHLZEITEN IN DER KITA ALS BILDUNGS- UND LERNPROZESSE

Die erste Mahlzeit in der Kita umfasst das „individualisierte“ Frühstück. Die Kinder werden zu unterschiedlichen Zeiten in die Kita gebracht, manche haben bereits zu Hause gegessen, andere wiederum nicht. Ein „hungriges“ Warten auf den gemeinsamen Frühstücksbeginn hält die Kinder vom Explorieren ab. Es gilt: Hunger behindert Bildungsprozesse.

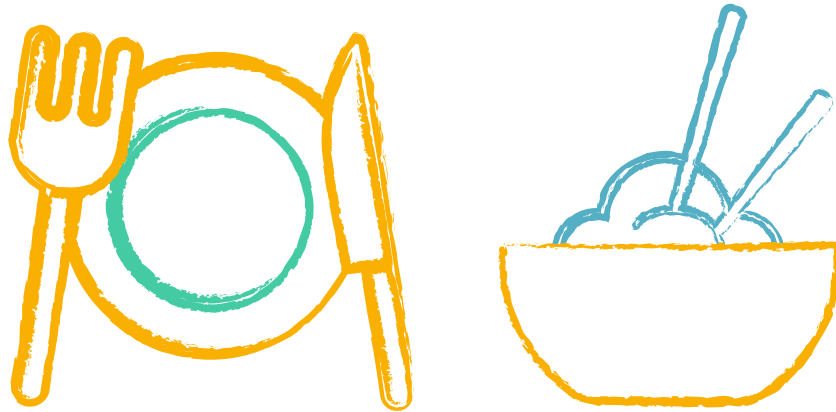
Das Frühstück bietet – im Gegensatz zum Mittagessen – viele Möglichkeiten, Kindern jeden Alters an der Nahrungszubereitung zu beteiligen und eröffnet damit ein umfangreiches Lernfeld. Kinder erleben bei der Nahrungsaufnahme mehr und mehr ihre Möglichkeiten der Autonomie. Diese zunehmende Selbsttätigkeit macht sie von Erwachsenen unabhängiger, stärkt ihr Selbstbewusstsein und eröffnet neue Lernfelder.

Beim Einschenken von Flüssigkeiten trainiert das Kind seine Auge-Hand-Koordination, ebenso wie seine Feinmotorik. Es erhält ein Gefühl für Gewicht und für die Menge unterschiedlicher Flüssigkeiten. Das Kind lernt, dass es zum Einschenken beide Hände benötigt, eine, um das Glas festzuhalten und eine, um die Kanne zu führen. Um zu trinken, muss das Kind Auge, Hand und Mund koordinieren und gleichzeitig die Trinkmenge so dosieren, dass es sich nicht verschluckt.

Beim Streichen von Brot oder Brötchen wird ebenfalls die Auge-Hand-Koordination gefördert. Das Führen des Messers erfordert ein großes Maß an feinmotorischen Fähigkeiten. Beide Hände müssen benutzt werden, um einerseits das Brot zu halten und andererseits die Butter aufzutragen. Das Kind muss ein Gefühl dafür entwickeln, welche Menge Butter es für eine Scheibe Brot benötigt. Anfangs sind die Mengen oft zu groß oder zu klein, Kinder lernen jedoch schnell, wenn man sie die Erfahrung machen lässt, die für sie geeignete Menge zu dosieren.

Die Möglichkeit, selbst auswählen zu können, eröffnet dem Kind die Chance, selbstständig Entscheidungen zu treffen, Mengen einzuschätzen, Vorlieben oder Abneigungen zu erleben, den Geschmacksinn weiterzuentwickeln, eigenständig Besteckauswahl zu treffen und deren Handhabung zu erlernen, das eigene Sättigungsgefühl zu spüren und einschätzen zu lernen. Füllt die pädagogische Fachkraft den Teller auf, löst das oftmals einen Machtkampf ums Essen aus. Das Kind fühlt sich in seiner Freiwilligkeit und Autonomie beschnitten, die pädagogische Fachkraft hingegen erwartet, dass die Regel eingehalten

wird und das Kind gehorsam ist. Demnach geht das eigentliche Ziel verloren. Laut Kröller (2009) gehört es zur Entwicklung des Kindes, dass in bestimmten Phasen unbekannte Speisen abgelehnt werden („Neuphobie“). Diese Phasen enden wieder und aufseiten der Kinder kann eine – wie zuvor auch – Neugierde festgestellt werden. Eine Phase extremer Nahrungsspezialisierung (...) (geht) umso schneller vorbei, je gelassener die Erwachsenen bleiben und je weniger sie sich abschrecken lassen, weiterhin abwechslungsreich zu kochen“ (Haug-Schnabel & Bensel 2008, 42).



Kinder sollten demnach ihr Getränk selbst auswählen, sie lernen dieses in ein Glas oder einen Becher zu gießen und dann zu trinken, ihr Brot selbstständig mit Butter zu bestreichen, sich den entsprechenden Belag auszuwählen, ein Ei abzupellen oder sich Müsli in eine Schüssel zu füllen und Milch dazu zu gießen. Falls es zum Frühstück Rohkost wie Gurken, Tomaten oder Paprika gibt, können ältere Kinder beim Schneiden und Schälen beteiligt werden. Selbstverständlich bekommen die Kinder nach Beendigung ihres Frühstücks die Möglichkeit, ihr Geschirr selbst abzuräumen und möglichst auf einen Teewagen oder in gekennzeichnete Behälter zu stellen.

Alle Kinder entscheiden de facto eigenständig, was und wie viel sie essen und trinken wollen und wie viel Zeit sie dafür benötigen. Kinder sollten aufstehen dürfen, wenn sie keinen Hunger mehr haben und spielen. Generell gilt: Gesunde Kinder können ihr Hunger- und Sättigungsgefühl selbst regeln. Das Mittagessen als pädagogische Situation im Tagesablauf bietet im Vergleich zum Frühstück noch einige zusätzliche Lernaspekte für Kinder. Kinder sollten sich anhand von Ritualen oder wiederkehrenden Begebenheiten auf die Essenssituation einstellen können. Es bietet sich an, die Kinder altersentsprechend an allen das Mittagessen betreffenden Vorbereitungen zu beteiligen. Beim Tischdecken können Kinder bereits erste mathematische und physikalische Grunderfahrungen machen.

Der Beginn der gemeinsamen Essenssituation kann mit einem Ritual eingeleitet werden, welches Kindern signalisiert, dass sie sich an den Tisch setzen können und die Mahlzeit gleich beginnt. Kinder sollten nicht in „Warteposition“ lange vor dem Essen am Tisch sitzen müssen, sondern möglichst erst unmittelbar vor Beginn der Mahlzeit.

Wichtig beim selbstständigen Nehmen von Speisen ist die Möglichkeit des eigenständigen Handelns. Kinder werden durch dieses Tun in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt. Durch die freiwillige Handhabung des eigenen Bestecks und des Vorlege-Bestecks erhalten Kinder die Möglichkeit, ihre Feinmotorik weiterzuentwickeln. Sie lernen die Menge des eigenen Essens einzuschätzen, sie machen physikalische Erfahrungen durch das unterschiedliche Gewicht von Speisen (Kartoffelbrei ist schwerer als Erben, Soße ist flüssig etc.). Es muss angemerkt werden, dass Essen mit den Händen grundsätzlich erlaubt ist (v. a. im U3-Bereich. Allerdings probieren auch ältere Kinder diese Möglichkeit phasenweise wieder aus.

Dies sollte nicht reglementiert werden, da Kinder danach von sich aus wieder zum Besteck greifen). Kinder fühlen die Beschaffenheit der Lebensmittel, sie „begreifen“ sie. Kinder sollten Nahrung mit allen Sinnen genießen können, der Gaumen, die Zunge und die Nase sind die wichtigsten Sinne für die Wahrnehmung von Aromen.

Eine weitere wichtige Erfahrung beim selbstständigen Auffüllen ist die soziale Komponente. Kinder lernen, dass sie nicht den gesamten Inhalt der Schüssel auf den eigenen Teller füllen können, sondern nur so viel nehmen, dass für die anderen Kinder etwas übrigbleibt. Sie lernen zu teilen. Regeln des Zusammenlebens werden geübt. Diese Regeln schränken zwar die persönliche Freiheit der Kinder mitunter ein, garantieren aber auf der anderen Seite einen übersichtlichen Ablauf und beruhigen die Mahlzeit.

„Missgeschicke“ wie das Umfallen des eigenen Glases, Kleckern oder das Herunterfallen von Reis, Nudeln etc. sollten nicht verhindert werden, weil deren Beseitigung Arbeit macht und Zeit kostet, sondern dies als wichtige Lernmöglichkeit für Kinder zu sehen. Je mehr eigene Erfahrungen Kinder während einer Essenssituation machen können, desto selbstständiger und selbstbewusster werden sie und desto mehr eigenen Handlungsspielraum erhält die pädagogische Fachkraft. Sie kann sich dann intensiver den Kindern widmen, die noch mehr Unterstützung benötigen.

Kinder essen in ihrem eigenen Tempo, einige schneller, andere langsamer. Dies muss respektiert werden. Kein Kind sollte mit Blick auf die Uhr gedrängt werden. Es muss so viel Zeit eingeplant sein, dass alle Kinder zu ihrem Recht kommen.

Zu einer kompletten Mittagsmahlzeit gehört in der Regel auch der Nachtisch. Grundsätzlich gilt, dass alle Kinder einen Nachtisch bekommen, egal ob oder wie viel sie von der Hauptmahlzeit genommen haben. Nachtisch sollte niemals als Druckmittel oder Belohnung eingesetzt werden.

Verwendete Literatur:

Gartinger, S./ Janssen, R. (Hrsg.) (2020): *Erzieherinnen + Erzieher. Sozialpädagogische Bildungsarbeit professionell gestalten*. Band 2. Zweite Auflage. Berlin: Cornelsen Verlag GmbH

Haug-Schnabel, G./ Bensele, J. (2008): *Es geht um viel mehr als nur ums Sattwerden. Diesmal im Blick: Der Start für ein gesundes Essverhalten*. In: *Kindergarten heute. Mein Beruf, meine Praxis, meine Perspektive*. Herder Verlag (Hrsg.). Heft 9. S.41-43. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag

Hoch, V. (2015): *Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen*. Alice Salomon Hochschule/ FRÖBEL-Gruppe/Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (Hrsg.). KiTa Fachtexte: https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_Hoch_Essenssituationen_2015_01.pdf [12.08.2024]

Kleemilß, H. (2011): *Rhythmus, Konstanz, Rituale und ihre Bedeutung für die pädagogische Arbeit mit Kindern in den ersten drei Lebensjahren*. Alice Salomon Hochschule/ FRÖBEL-Gruppe/ Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (Hrsg.). KiTa Fachtexte: https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/FT_kleemissII_rhythmus_2011.pdf [12.08.2024]

Kröller, K. (2009): *Mütterliche Steuerung in der Essenssituation*. Dissertation Universität Potsdam. Potsdam: Publikationsserver der Universität Potsdam. https://publishup.uni-potsdam.de/opus4-ubp/frontdoor/deliver/index/docId/3252/file/kroeller_diss.pdf [Zugriff 12.08.2024]

Lübke, T./ Vagedes, B. (2013): *Kein Tag wie der andere. Der Tagesablauf in der Kita*. Inga Bodenburg, Inga/ Wehrmann/Ilse (Hrsg.). Berlin: Cornelsen Verlag.

Viernickel, S./ Völkel P. (Hrsg.) (2009): *Fühlen, bewegen, sprechen und lernen. Meilensteine in der Entwicklung bei Kleinstkindern*. 1. Auflage. Troisdorf: Bildungsverlag EINS GmbH.

REFLEXIONSFRAGEN ZUM BAUSTEIN MAHLZEITEN



FRAGEN FÜR DAS TEAM:

- Was verbinden wir Erwachsenen mit Essen? Was bedeutet Essen für jeden Einzelnen? (Genuss, Gemeinschaft, Belohnung, Trost)?
- Wie beschreiben wir die Rolle der pädagogischen Fachkräfte in der Bildungssituation Mahlzeit?
- Wie sprechen wir mit den Kindern über Essen im pädagogischen Alltag? Nicht nur in Bezug auf die Essenssituation und über das (gesunde) Essen, sondern auch über die Herkunft der Nahrungsmittel, über die unterschiedlichen Esskulturen und verschiedenartiges Essen (in anderen Ländern/Regionen/zu Hause ...).
- Wie gehen wir mit der Zeit für Essen um, wie flexibel ist sie? Wie lange darf das Essen dauern?
- Welche Möglichkeiten gibt es für Kinder, selbst zu Akteur:innen zu werden?
- Wo und wie können Kinder sich bei den Mahlzeiten beteiligen (bspw. Vorbereitung der Essenssituation, Zubereitung von Mahlzeiten)?
- Was entscheiden die Kinder selbst?
- Welche Rituale rund um die Mahlzeiten gibt es?
- Wie beteiligen wir das Küchenpersonal? (bspw. regelmäßiger Austausch Team – Küchenpersonal/Kinder – Küchenpersonal)
- Wie beteiligen wir die Eltern?
- Wie gehen wir damit um, wenn Kinder bestimmte Lebensmittel nicht essen dürfen?
- Wie gehen wir mit Sprüchen um wie z.B.: „Du stehst erst auf, wenn Du gegessen hast!“
- Nehmen wir die Bedürfnisse der Kinder wahr, beobachten und erfragen wir sie?
- Haben Kinder die Möglichkeit, das Essen zu bewerten? Wie werden sie dazu angeregt? Was passiert mit den Bewertungen der Kinder?
- Wie flexibel sind unsere Arbeitsabläufe und Routinen, damit sie den Bedürfnissen der Kinder angepasst werden können und ihre Entscheidungsmöglichkeiten erhöhen? (bspw. das Routine-Dreieck „Essen-Schlafen-Pausengestaltung“)
- Mit welchen externen Partner:innen können wir zusammenarbeiten? (bspw. Ärzt:innen zur Ernährungserziehung, Aktion „Gemüsebeete für kids“ von EDEKA, Gemeinschaftsbeete, Krankenkassen)
- Wie erkunden wir mit den Kindern, wie sie die Mahlzeiten in ihren jeweiligen Familienkulturen erleben? (bspw. welche Sitzmöglichkeiten gibt es zu Hause, Familien bringen ihre Lieblingsrezepte mit)
- Welche Kompetenzen nehmen Sie bei Kindern im Hinblick auf die Mahlzeiten wahr?

- Wie äußert sich Individualität der Kinder bei Mahlzeiten konkret?
- Was bedeutet das für Sie für die pädagogische Begleitung von Mahlzeiten?
- Bekommen Kinder in Ihrer Kita die Möglichkeit, Hunger und Durst tagesaktuell und individuell zu befriedigen? Wie ermöglichen Sie das?
- Was dürfen Kinder in Bezug auf die Mahlzeiten in Ihrer Kita selbstständig tun?
Was dürfen Kinder in Bezug auf die Mahlzeiten in Ihrer Kita selbst bestimmen?
- Wodurch ermöglichen Sie den Kindern, sich bei den Mahlzeiten autonom und kompetent zu erleben?
- Wann ist Essen und Trinken für Kinder bedeutsam? Welche Konsequenzen hat das auf die strukturelle Gestaltung von Mahlzeiten und das Getränkeangebot im Alltag?
- Wie kann es gelingen, dass Kinder Essenssituationen mit positiven Emotionen verknüpfen?
- Wie und wobei erleben sich Kinder in Bezug auf die Essenssituationen in Ihrer Kita selbst-wirksam?
- Begünstigt eine Verknüpfung der Essenssituation mit negativen Emotionen wie Angst, Ekel oder Scham die Entwicklung von Essstörungen?
- Welche Regeln gib es in Ihrer Kita bezüglich „Probieren von Speisen“?
Welche fachliche Begründung gibt es dafür?
- Wie erleben Kinder in Ihrer Kita beim Essen Qualität von Gemeinschaft?
- Wie berücksichtigen Sie das Thema Nachhaltigkeit bei den Mahlzeiten in Ihrer Kita?
- Welche Herausforderungen erleben Sie in Bezug auf Mahlzeiten durch diese Vielfalt in der Kita?
- Wie können Sie Essenssituationen so gestalten, dass jedes Kind die Mahlzeiten als positiv erlebt?
- Welche Regeln in Bezug auf Mahlzeiten gibt es in Ihrer Kita?

FRAGEN AN DIE KINDER:

Die tägliche Essenszeit ist eine wertvolle Gesprächs- und Beziehungszeit zwischen Kindern und Erwachsenen und der Kinder untereinander.

- Was gefällt euch beim Essen im Kindergarten?
- Was gefällt euch nicht?
- Was wäre schön beim Essen, was wünscht ihr euch?
- Wann wollt ihr essen?
- Mit wem/bei wem wollt ihr essen?
- Was wollt ihr essen?
- Wie wollt ihr essen?

Konkretere Vorstellungen können z.B. in spielerischen „Als-ob“- Situationen der Kinder im Alltag hinterfragt werden.

FRAGEN FÜR PÄDAGOGISCHE MITARBEITENDE:

- Nach welchen eigenen Kriterien beurteile ich mich und die Qualität meiner Arbeit?
- Welche fachlichen Schwerpunkte setze ich mir?
- Mit welchen Lebensthemen verbinde ich meinen Beruf?
- Wie Sorge ich dafür, dass die mir wichtigen Aspekte meines beruflichen Handelns zu meiner Zufriedenheit umgesetzt werden?
- Wie kann ich mein berufliches Handeln verantwortungsvoll und sinngebend gestalten?
- Wie haben Sie als Kind die Essenssituation in Ihrer Herkunftsfamilie erlebt?
- Welche Verhaltensregeln, Tischsitten, Werte etc. waren hier von Bedeutung, welche Glaubenssätze und Regeln gab es?
- Welche (positiven und/oder negativen) Erinnerungen haben Sie in Bezug auf Essen und Trinken in Ihrer eigenen Kindergartenzeit? Sind Ihnen Erzieher:innen diesbezüglich besonders in Erinnerung?
- Was bedeutet Essen und Trinken für Sie persönlich?
- Beschreiben Sie Ihre eigenen Grenzen in Bezug auf Essen und Trinken.
- Worauf legen Sie beim Essen in Ihrer eigenen Familie Wert? Prägen diese frühen Einflüsse Ihr persönliches Essverhalten heute?
- Beeinflussen eigene Erfahrungen Ihre Haltung bei der Begleitung von Mahlzeiten in Ihrer pädagogischen Arbeit?
- Welche Aspekte an der Essenssituation in Ihrer täglichen Arbeit erleben Sie positiv/negativ?
- Welche Schwierigkeiten sehen Sie bei der Begleitung von Mahlzeiten in der Kita?
- Wie sieht Ihre Vision der Essenssituation beim Frühstück/Mittagessen/Vesper aus?
- Was wird der 4-jährige Nils aus Ihrer Gruppe wohl später in Bezug auf die Essenssituation im Kindergarten über Sie erzählen?
- Sie fragen die 5-jährige Maya, wie sie die Mahlzeiten in ihrer Kita erlebt. Was erzählt sie Ihnen?
- Mutter X hospitiert bei Ihnen beim Frühstück/Mittagessen. Welche Rückmeldungen bekommen Sie von ihr?
- Welche Forderungen von Eltern erleben Sie in Bezug auf Essen und Trinken in Ihrem Berufsalltag? Wie begegnen Sie diesen?
- Kinder möchten Lebensmittel nicht kosten. Welche Gefühle löst das bei Ihnen aus? Wie reagieren Sie darauf, wenn ein Kind nicht kosten möchte?

ALLGEMEINE FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION:

DIE EIGENE PERSON

- Warum handle ich so, wie ich jetzt handle?
- Was bewegt und berührt mich emotional?
- Wie kommt das?
- Welche früheren Erfahrungen spielen in die jeweilige Situation hinein?
- Welche typischen Verhaltensweisen wiederhole ich in bestimmten Situationen?
- Was treibt mich dazu?
- Welche emotionale Bedeutung haben diese Muster für mich?
- Wo liegen meine blinden Flecken?
- Warum denke ich so, wie ich denke?
- Welche Bedeutung messe ich den in mir auftauchenden Emotionen bei?
- Welche neuen Erkenntnisse eröffnen sich mir durch den Blick auf mich selbst?

BERUF

- Welche Gründe führten zu meiner Berufsentscheidung?
- Welche lebensgeschichtlichen Erfahrungen spielen in meine Berufswahl hinein?
- Welche Menschen sind mir begegnet, die mich in meinem Entschluss, Erzieher:in zu werden, bestärkten und förderten?
- Welche Anteile meiner Persönlichkeit passen zu dem Beruf einer pädagogischen Fachkraft?
- Über welche persönlichen Kompetenzen verfüge ich als Mensch, die für den Beruf einer Erzieherin/eines Erziehers wichtig sind? Lebenskompetenzen sind z.B. eine gut ausgeprägte Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, ein sorgsamer Umgang mit den eigenen und fremden Gefühlen, kritisches Denken etc. (Krenz 2016, S. 19)

DIE HERKUNFTSFAMILIE

- Wie haben meine eigenen Erfahrungen als Kind meine Erwartungen an verantwortungsvolle Elternschaft geprägt?
- Habe ich selbst liebevolle Eltern erlebt oder litt ich unter für mich emotional blinden Eltern, die meine Bedürfnisse und Wünsche als Kind nicht wahrnahmen?

FRAGEN AN DIE ELTERN/AN DIE ZUSAMMENARBEIT MIT ELTERN:

- Was ist den Eltern bei der Gestaltung von Mahlzeiten wichtig?
- Mit welchen Eltern arbeiten wir? Welche Herausforderungen haben Eltern zu bewältigen? Welche Bedarfe haben Eltern in Bezug auf das Thema „Essen“? (bspw. viele sozial benachteiligte Familien besuchen die Kita. Welche Herausforderungen verbinden sich damit?
→ Mögliche Themen in der Kita: Nicht ausreichend gesunde Ernährung bzw. überhaupt ausreichende Menge, viele übergewichtige Kinder, Süßigkeiten in Vesperboxen ...)

- Welche Eltern haben eine berufliche oder persönliche Fachlichkeit zum Thema? Wie können sie einbezogen werden? (bspw. Bäcker:in – Kinder erleben die Herstellung von Brot, Ökotropholog:in – kann Elternabend zur gesunden Ernährung gestalten)
- Wie können wir Elternkompetenzen stärken? Welche Programme kennen wir/nutzen wir?
- Mit wem können wir zusammenarbeiten? (Familienzentren, Beratungsstellen)

Verwendete Literatur:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Ernährung in der Kita: <https://www.kindergesundheit-info.de/fachkraefte/kindergesundheit-in-der-kita/alltag-in-der-kita/kita-essen/> [12.08.2024]

Heller, M.: Mahlzeiten in der Kita – mehr als satt werden! Eine Arbeitshilfe zur fachlichen Auseinandersetzung und Reflexion der Essenssituationen in der Kita. Evangelischer Gesamtverband Bayern. https://www.evkitabayern.de/fileadmin/user_upload/News/Arbeitshilfe_Reflexion_Mahlzeiten_in_Kitas.pdf [12.08.2024]

Kindergärten City (Hrsg.) (2018): Partizipation bei Kindergärten City. Bausteine für die pädagogische Arbeit. Bausteine für die Mitarbeiter:innen

Schulz, A./ Hermann, K. (2021): Ein neugieriger Blick auf sich selbst. Anregungen zur Selbstreflexion. In: KiTa Aktuell ND, S. 119-121. Digitale Veröffentlichung: Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung e.V.: <https://www.nifbe.de/component/themensammlung?view=item&id=996:ein-neugieriger-blick-auf-sich-selbst> [12.08.2024]

DANKSAGUNG

Wir möchten uns herzlich bei allen Personen und Institutionen bedanken, die zum Gelingen dieses Projekts und zur Erstellung dieses Materials beigetragen haben.

EIN BESONDERER DANK GILT:

- Den Geschäftsleiter:innen der fünf Eigenbetriebe und der Fachschule Pro Inklusio für die Initiierung des Projekts, die geduldige Begleitung und die Bereitstellung der notwendigen Finanzen und Ressourcen
- Den Moderator:innen von stuhlkreis_revolve für die fachliche Beratung, die Unterstützung bei der Entwicklung des Ordners, der Vorbereitung und Durchführung der Auftaktveranstaltung im September 2024, der Organisation des Beteiligungsprozesses und den wertvollen Input im Prozess
- Den Assistent:innen der Geschäftsleiter:innen (Kindertagesstätten Nordost) und den Mitarbeiter:innen der Unternehmenskommunikation (Kindergärten City) für die Unterstützung bei der Recherche und Akquise, bei der Zusammenarbeit mit der Presse und der Erstellung des Ordners
- Den zahlreichen Kolleg:innen aus den Kitas, deren Feedback und Kritik die Qualität dieses Materials erheblich verbessert hat
- Allen Teilnehmenden an den Workshops zur Erarbeitung der Bausteine von 2024–2027
- allen Akteuren, die unsere Auftaktveranstaltung zum Beteiligungsprozess im September 2024 mit ihrem Engagement unterstützt haben
- Allen, die auf verschiedene Weise zum Gelingen dieses Projekts beigetragen haben
- Allen derzeitigen und ehemaligen Mitgliedern der Steuergruppe Kinderrechte, die seit 2021 das Projekt entworfen, vorbereitet und begleitet haben.

Nicht zuletzt gilt unser Dank allen pädagogischen Fachkräften, Quereinsteigenden, Mitarbeitenden in Ausbildung und Kitaleiter:innen in den Kitas, die die Bausteine zum Leben erwecken, den Fachberater:innen und Bereichs- bzw. Regionalleiter:innen, die die Kitas begleiten und den Dozierenden und der Schulleiterin der Fachschule, die die Kinderrechte immer wieder in die Lehre ein- und den Studierenden nahebringen.

Lassen Sie uns gemeinsam die Kinderrechte in den Kitas leben!



IMPRESSUM

- TITEL:** Gute Kitas leben Kinderrechte
- HERAUSGEBER:INNEN:** Steuergruppe Kinderrechte der Eigenbetriebe des Landes Berlin und der Fachschule für Sozialpädagogik Pro Inklusio
- REDAKTION:** Tine Stern, Kati Nguimba, Kristin Anders
- KONTAKTE:**
- Eigenbetrieb Kindergärten City:** kinderrechte@kindergaertencity.de
 - Eigenbetrieb Nordost:** kinderrechte@kigaeno.de
 - Eigenbetrieb Südost:** info@kita-suedost.de
 - Eigenbetrieb Nordwest:** kinderrechte@kita-nordwest.de
 - Eigenbetrieb Südwest:** Kinderrechte@kitasw.berlin.de
 - Fachschule für Sozialpädagogik Pro Inklusio:** salome.soldanski@diebildungspartner.de
- ERSCHEINUNGSJAHR:** 2024, 1. Auflage
- DRUCK:** trigger.medien.gmbh
Colditzstraße 34–36, 12099 Berlin
- LAYOUT:** PANORAMA3000 GmbH & Co. KG
Kreuzbergstraße 28, 10965 Berlin
- VISUALISIERUNG DER KINDERPERSPEKTIVE:** Emilie Nguimba
- VERWENDUNGSHINWEISE:** Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte liegen bei den Eigenbetrieben des Landes Berlin und der Fachschule für Sozialpädagogik Pro Inklusio.
- NUTZUNG IM KOLLEGIUM:** Dieses Material ist für die gemeinsame Nutzung im Kollegium/Team vorgesehen. Jede:r Mitarbeiter:in der Kita darf das Material nutzen, um die gemeinsamen Ziele und Aufgaben zu erfüllen. Das Material darf innerhalb des Kollegiums/Teams frei kopiert und verteilt werden, solange alle Urheberrechtshinweise beibehalten werden.
- BEARBEITUNG:** Das Kollegium/Team erarbeitet gemeinsame, einrichtungsspezifische Ziele und fügt diese in den Ordner ein.
- VERANTWORTUNG UND HAFTUNG:** Alle Kolleg:innen sind verantwortlich für die ordnungsgemäße Nutzung und Bearbeitung des Materials. Die Herausgeber:innen übernehmen keine Verantwortung für Schäden, die aus der Nutzung des Materials entstehen könnten.
- VERTRAULICHKEIT:** Falls das Material vertrauliche oder sensible Informationen enthält, achten Sie darauf, diese Informationen nur innerhalb des Kollegiums/Teams und gemäß den geltenden Datenschutzrichtlinien zu teilen.

Viel Erfolg bei der gemeinsamen Arbeit und danke für die Beachtung dieser Hinweise!