

ERNÄHRUNGS- BILDUNG

Weil Kinder beim Essen - neben Energie und Nährstoffen -
noch so viel mehr aufnehmen.



„Lust auf morgen“

Liebe Eltern,

denken wir an Essen, kommt uns allen mehr in den Sinn als nur das, was auf dem Teller liegt: da spielt das lebhaftes Gespräch am Tisch eine Rolle, es fallen uns Gerüche und Gerichte aus der Kindheit ein, wir denken an das gemeinsame Zubereiten und an gesellige Stunden mit Freunden oder an besondere Gepflogenheiten zu feierlichen Anlässen. Immer mehr bedenken wir nicht nur unsere Gesundheit und den Nährwert, sondern auch die Herkunft – und im besten Fall sogar den ökologischen Fußabdruck – unserer Lebensmittel mit.

Essen ist einfach so viel mehr als reine Nahrungsaufnahme. Es nährt auch unser Miteinander – über alle Zeiten und Kulturen hinweg. Und das von Beginn an:

Schon für Säuglinge bildet das Füttern einen besonderen Bindungsmoment. Für eure Kinder ist das Miteinander am Tisch eine wertvolle Beziehungszeit, aber auch ein außergewöhnlicher Moment der Bildung und des sozialen Lernens in vielerlei Hinsicht.

Lasst uns diesen zusammen nutzen, um die Grundlage für einen gesunden, verträglichen Lebensstil und ein verantwortungsvolles Körperbewusstsein zu schaffen. Und ebenso wichtig: um freudvolle Rituale rund ums Essen zu etablieren.

Wir nehmen unseren Teil dieses Bildungsauftrags sehr ernst und möchten euch im Folgenden zeigen, wie wir ihn in unseren littlebigFuture-Einrichtungen umsetzen.

Danke, dass ihr uns auch bei diesem „*gehaltvollen*“ Thema Ernährung euer Vertrauen schenkt.

Euer

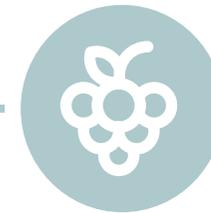
littlebigFuture – Team



✦ **WAS BEI UNS AUF DEN TISCH KOMMT**

Für euch als Eltern ist es zuerst wichtig zu wissen, **dass euer Kind bei uns voll gepflegt wird.** Das heißt, vom Frühstück über das Mittagessen bis hin zum Snack am Nachmittag wird jede Mahlzeit von uns in der Einrichtung angeboten - inklusive Getränke. Für euch bedeutet das, ihr müsst eurem Kind nichts einpacken und mitgeben (und die Zeit, die ihr dadurch gewinnt, könnt ihr beim Anziehen und Fertigmachen morgens sicher gut gebrauchen).





Frühstücksbuffet:

Innerhalb eines Zeitfensters kann euer Kind nach eigenem Bedürfnis (und je nachdem, was es zuhause schon gefrühstückt hat) ins Bistro gehen und dort in kleinen Gruppen zusammen essen, das Angebot wechselt im Verlauf der Woche.

Warme Mittagsmahlzeit:

Das Mittagessen findet zu einer festen Zeit und gemeinsam statt, was es gibt, seht ihr auf dem Wochenspeiseplan (oder beim Abholen am Pullover).

Nachmittagsnack:

Für die Kinder, die nachmittags bleiben, gibt es noch eine reichhaltige Stärkung für Zwischendurch. Ähnlich wie beim Frühstück kann sich euer Kind hier am Buffet bedienen und frisches Obst, Gemüse, Joghurt oder ähnliches wählen.

Getränke

Wasser und ungesüßte Tees stehen laufend zur Verfügung, punktuell gibt es auch Milch oder Saft. Unser Team erinnert die Kinder regelmäßig ans Trinken – schließlich hat Spielen bei den Kleinen meistens Vorrang.

Dabei ist die Flüssigkeitszufuhr gerade bei Kindern so wichtig. Ihr Flüssigkeitsanteil ist um einiges höher als bei uns Erwachsenen - nämlich bei 75 Prozent. Und Wasser löscht nicht nur den Durst, sondern versorgt unseren Körper ausreichend mit Mineralien und Spurenelementen.

Deshalb versuchen wir es den Kindern so schmackhaft wie möglich zu machen: Du fragst dich, wie wir den Geschmack von Wasser beeinflussen? Durch die Temperatur! Denn kaltes Wasser schmeckt anders als warmes Wasser. Und wir geben ins Wasser gern frische Minze und/ oder Obststückchen – sieht viel interessanter aus und schmeckt richtig gut!





Worauf wir bei der Auswahl und Zubereitung achten:

Über alle angebotenen Mahlzeiten hinweg bieten wir **ausgewogene und vollwertige Speisen** an:

Das heißt, unser Küchenteam achtet bei der Planung und Zubereitung darauf, dass ein ausgewogenes Angebot von Nähr-, Ballast- und Mineralstoffen entsteht. Zugleich geben wir eurem Kind die Möglichkeit, vielfältige und abwechslungsreiche Gerichte zu probieren. **Der größte Anteil besteht dabei aus pflanzlichen Lebensmitteln** wie Getreide, Obst und Gemüse. Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier ergänzen die Mahlzeiten.

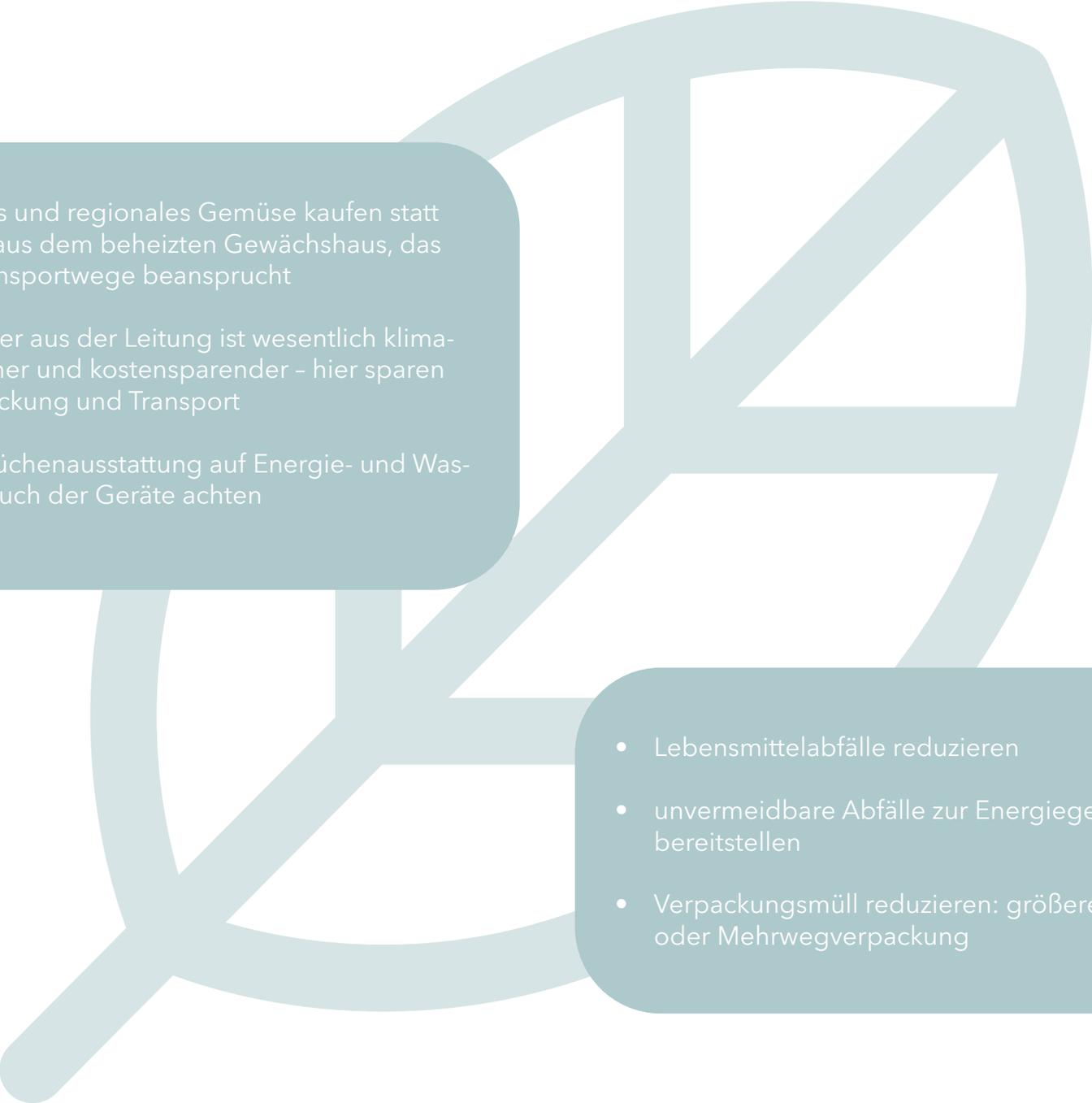
Lassen es die Gegebenheiten vor Ort zu, bevorzugen wir in unseren Einrichtungen Frischküche und die Verwendung von ökologisch erzeugten Lebensmitteln. In jedem Fall aber achten wir darauf, dass bei der Zubereitung und Ausgabe des Essens die Vitamine und Nährstoffe bestmöglich erhalten bleiben. Schließlich fördert eine gesunde Verpflegung die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder und versorgt sie mit der nötigen Energie für den aufregenden Kita-Tag.



Nachhaltige Ernährungsweise fördern:

Wie wir uns ernähren, beeinflusst nicht nur unser eigenes Wohl, sondern auch das Wohl heutiger und zukünftiger Generationen. Unsere Lebensmittel werden oftmals in komplexen und globalen Wertschöpfungsketten produziert. Vieles von dem, was wir konsumieren, verursacht dabei einen deutlichen Fußabdruck in Hinblick auf Umwelt, Klima, soziale Aspekte und Tierwohl. Deshalb ist für uns klar: Wir richten die Ernährung in unseren Einrichtungen nicht nur an Aspekten der Gesundheitsförderung aus. Wir gestalten sie so, dass wir Ressourcen möglichst schonend verbrauchen.

Beim Planen, Einkaufen, Essen, Reinigen und dem Entsorgen von Resten - hier befindet sich unser gesamtes Team auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit. Neben der Weiterentwicklung unserer Prozesse wollen wir vor allem auch bei den Kindern das Bewusstsein für Nachhaltigkeit in Sachen Ernährung schaffen.

- 
- saisonales und regionales Gemüse kaufen statt Gemüse aus dem beheizten Gewächshaus, das lange Transportwege beansprucht
 - Trinkwasser aus der Leitung ist wesentlich klimafreundlicher und kostensparender – hier sparen wir Verpackung und Transport
 - bei der Küchenausstattung auf Energie- und Wasserverbrauch der Geräte achten

- Lebensmittelabfälle reduzieren
- unvermeidbare Abfälle zur Energiegewinnung bereitstellen
- Verpackungsmüll reduzieren: größere Gebinde oder Mehrwegverpackung



DGE-Qualitätsstandard

Insgesamt folgen wir in unseren Einrichtungen dem Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung in Gemeinschaftseinrichtungen. Wenn ihr hier mehr erfahren wollt, findet ihr die Details unter www.fitkid-aktion.de.

Computerchips zum Essen?

Nein, wir servieren sie nicht. Aber wir machen uns Digitalisierung und Smart-Home-Technologien zunutze, um Energie und Ressourcen zu sparen. Vor allen Dingen die unserer Fachkräfte. Sie wollen wir mit cleveren Lösungen entlasten, damit sie ihre Zeit mit den Kindern verbringen können. So können uns zum Beispiel beim Hygienemanagement Apps dabei unterstützen, die Temperatur der Lebensmittel zu überwachen. Oder kluges Datenmanagement zeigt uns beim Erstellen des Speiseplans direkt an, welche Inhaltsstoffe aufgrund von Allergien nicht enthalten sein dürfen. Wir sind überzeugt, dass Digitalisierung uns an vielen Stellen den Alltag in der Einrichtung erleichtern kann, und entwickeln hier neue Lösungen, wo immer es geht.

✦ WIE WIR DAS GEMEINSAME ESSEN GESTALTEN:

Die Essensumgebung:

Gerade weil Essen viel mehr ist, als satt werden, ist uns die angenehme Atmosphäre beim Essen sehr wichtig. Ob Buffet oder warme Mahlzeiten – die Speisen werden ansprechend und appetitlich angerichtet. In unseren Essensräumen herrscht keine hektische und laute Kantinen-Atmosphäre. Gerade hier achten wir besonders auf Lärmschutz. Die Kinder und das Team sollen ihr Beisammensein in schöner Umgebung – gerne auch draußen im Freien – genießen und sich für das Essen ausreichend Zeit lassen. Dabei decken wir auch den Tisch ästhetisch und würdevoll: mit Porzellangeschirr statt Plastik und Stoffservietten statt Lätzchen (altersangemessen). Wir trauen ihnen den Umgang mit Besteck selbst zu – helfen aber natürlich dort, wo es gewünscht wird.

Ganz klar, dass hier auch mal etwas daneben oder sogar zu Bruch gehen kann, doch so erwerben Kinder Alltagskompetenz. Denn aufpassen und vorsichtig sein lernen wir nun mal da, wo auch etwas passieren kann, wenn wir es nicht tun. Und wir benutzen ja keine kostbaren Ming-Vasen. Der Lernwert ist also in jedem Fall höher als der Materialwert.

Das Miteinander am Tisch:

Wir schätzen das Essen in unseren Einrichtungen als wertvolle Beziehungszeit. Deshalb essen bei uns Pädagogen und Pädagoginnen zusammen mit den Kindern. Für die Kinder sind sie somit auch hier Vorbild und vermitteln wichtige Werte und Konventionen zu Tisch. Auch sie selbst können unser Angebot der gesunden Ernährung am Arbeitsplatz wahrnehmen. Für uns kommt es darauf an: Kinder und Erwachsene essen zusammen in angenehmer Atmosphäre. Netter Nebeneffekt: Für unsere Fachkräfte entsteht dadurch in der Pause Freiraum – schließlich haben sie schon gut gegessen und können sich nun anders erholen und Kraft schöpfen.

Zum Miteinander am Tisch gehören auch die Rituale rund ums Essen. Ob ein Lied oder ein Spruch zu Beginn oder das gemeinsame Abräumen und Saubermachen – wir entwickeln zusammen mit den Kindern unsere Regeln und gestalten eine für uns eine angenehme Atmosphäre beim Essen.



Gemeinsame Zubereitung:

Das Miteinander beim Essen beginnt oft schon bevor wir uns an den Tisch setzen: zum Beispiel beim gemeinsamen Einkaufsausflug oder dem Zubereiten der Speisen. Zusammen mit den Kindern kochen wir Gerichte, tauschen uns über Vorlieben und Abneigungen aus, sprechen über die Lebensmittel, deren Herkunft und Verarbeitung. So oft wie möglich stellen wir zusammen den Bezug zur Natur und deren Kreislauf her: Beispielsweise säen, pflegen und ernten wir eigene Kräuter, mit denen wir dann unsere Speisen würzen. Haben wir die Möglichkeit vor Ort, besuchen wir Bauernhöfe und Gemüsegärtner, um zu erforschen, wo unsere Nahrung herkommt. Wir sind uns bewusst, dass die örtlichen Gegebenheiten nicht überall gleich sind - und nicht jede Kita von uns einen Acker bewirtschaften kann. Wir sind aber sicher: Naturerfahrung wollen wir jedem Kind ermöglichen. Hier werden in jeder Einrichtung eigene Ideen erwachsen.

✦ WIR ESSEN NACH UNSEREN BEDÜRFNISSEN

Essen in unseren Einrichtungen folgt immer dem Bedürfnis eures Kindes. Beim Frühstück- und Nachmittagsbuffet können alle Kinder je nach Hungergefühl innerhalb eines Zeitfensters zum Essen gehen - natürlich auch hier zusammen in kleinen Gruppen mit unseren Fachkräften und den Freundinnen und Freunden.

Das Hungergefühl entscheidet nicht nur über das Wann, sondern auch das Wieviel: Bestimmend ist also nicht, ob der Teller leer ist oder wie viel sich euer Kind genommen hat. Was zählt, ist das Bedürfnis. Dieses selbst zu erkennen ist eine wichtige Kompetenz, die wir ausbilden wollen, damit euer Kind ein gesundes und bewusstes Gefühl für den eigenen Körper entwickelt. Natürlich achtet unser Team darauf, dass euer Kind im Spiel nicht das Zeitfenster verpasst und sich ausreichend Zeit zum Essen und Trinken nimmt.

In diesem Zusammenhang ist für uns auch ganz klar: Kein Kind muss sein Ekelgefühl überwinden.

Mag euer Kind etwas nicht, so kann es das weglassen. Wir wünschen uns dabei dennoch einen respektvollen Umgang mit den Nahrungsmitteln: statt „liiihh, wie ekelig“ lässt sich auch sagen: „Nein danke, für mich bitte nicht.“

Ein „Bildungshäppchen“ für euch:

By the way: Das Wetter wird so oder so nicht von der Menge auf unserem Teller beeinflusst. Die Redewendung „Iss deinen Teller auf, dann gibt es schönes Wetter.“ basiert auf einem sprachlichen Missverständnis. Der Spruch kommt ursprünglich aus dem Plattdeutschen: „Wenn du dien Teller leer ittst, dann giffst dat morgen goodes wedder.“ Sinngemäß meinte das: wenn du aufisst, dann freut und motiviert das die Köchin oder den Koch - und sie oder er serviert auch morgen wieder etwas Gutes zu essen.

✦ **WAS BEI UNS AUF DEN TISCH KOMMT**

Ob bei euch zuhause oder in unserer Einrichtung: Ganz klar ist, euer Kind hat nicht nur Hunger, sondern auch großen Wissensdurst. Und der wird im Rahmen der Essenssituation vielfach gestillt. Das Thema Ernährung ist in Sachen Bildung wahrhaft ein „reich gedeckter Tisch“ und für uns eine zentrale pädagogische Aufgabe.

Alle Bildungsfelder, die die Bildungspläne für Frühe Bildung nennen, können rund um die Mahlzeiten abgedeckt werden:

- Wissen über gesunde Ernährung
- Erleben und Erlernen eines gesunden Lebensstils
- Wertschätzung von Lebensmitteln, achtsamer und nachhaltiger Umgang damit
- Freude und Interesse am Essen

- sinnliches Geschmackserleben
- sensorische Verkostungen von bekannten und unbekanntem Lebensmitteln
- selbstbestimmter Umgang mit Essen und Trinken
- Verantwortung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit
- Freude am Zubereiten, Eigenaktivität
- motorische Fähigkeiten (bspw. Gemüseschneiden, Brot streichen usw.)
- Herausbilden einer Ess- und Tischkultur
- Spielregeln rund um den Tisch, zum Beispiel: Tischspruch abwarten, Umsicht üben, selbst aufräumen

- Alltagskompetenz bspw. gemeinsames Tischdecken, Aufräumen
- Spiele rund um das Essen: Matschküche, Teddy füttern usw.
- musikalische Bildung: Lieder rund ums Essen
- mathematische Bildung: Größe von Portionen, das gerechte Aufteilen eines Kuchens
- außerdem Querschnittsthemen: beim gemeinsamen Gespräch am Tisch erfahren wir oft mehr von den Kindern als im Morgenkreis



Wir könnten diese Liste gewiss noch erweitern. Denn Kinder nehmen beim Thema essen - nebst Nährstoffen und Energie - so vieles auf. **Sie erwerben motorische, soziale und kognitive Fertigkeiten und erfahren Selbstwirksamkeit.** Damit schaffen wir die Basis dafür, dass sie auch im Bereich Ernährung so früh wie möglich kompetent sind und legen den Grundstein für ein gesundes Essverhalten - gemeinsam mit euch!

✦ WIE WIR MIT EUCH ZUSAMMEN FÜR AUSGEWOGENHEIT SORGEN:

Da euer Kind einen wesentlichen Teil der täglichen Mahlzeiten bei uns in der Einrichtung einnimmt, sind wir uns der großen Verantwortung bewusst, die wir gemeinsam mit euch in Bezug auf die Ernährungsbildung tragen.

Wie in allen Bereichen ist uns enorm wichtig, mit euch eng zusammen zu arbeiten und uns abzustimmen. Sprecht uns daher jederzeit an, wenn euer Kind unser besonderes Augenmerk in Sachen Ernährung braucht. Das können Themen wie Säuglingsnahrung im ersten Lebensjahr sein, oder für euch entscheidende kulturelle und religiöse Gepflogenheiten und – ganz wichtig – natürlich Unverträglichkeiten oder Allergien. Unser gesamtes Team wird darauf Rücksicht nehmen und entsprechend planen. Das gilt selbstverständlich auch für ein altersgerechtes Angebot, wir achten natürlich bspw. auf Besonderheiten bei Kindern unter drei Jahren (kein Honig oder Milch im ersten Lebensjahr, erhöhte Verschluckungsgefahr bei Nüssen und Rohkost, generell mildes Würzen).

Ausgewogen heißt an dieser Stelle für uns aber auch, dass wir bei unserer Speiseplanung berücksichtigen, dass euer Kind zuhause mit euch auch isst. Wir betrachten die Ernährung bei uns in der Einrichtung im Zusammenspiel mit der Familienküche. Deshalb schöpfen wir empfohlene Gesamtmengen nicht aus, sondern „lassen noch Luft“. Das gilt zum Beispiel für Kohlenhydrate (v.a. Zucker), tierische Eiweiße, Salz, aber auch die Gesamtkalorienmenge.

Wir feiern Feste:

Hier spielt auch der Umgang mit Süßigkeiten an Festen und Feiern eine Rolle. Natürlich feiern wir den Geburtstag eures Kindes gebührend. Wir sorgen dafür, dass dieser Tag besonders wird – unabhängig davon, ob ihr von zuhause noch etwas für die Gruppe mitbringen wollt oder nicht. Das dürft ihr selbstverständlich machen, schließlich ist uns bewusst, wie eng Kulinarik und Feiern miteinander verbunden sind. Wir sehen es als unsere Verantwortung an, das restliche Essensangebot anzupassen und zum Beispiel

keine Süßspeise zu servieren, wenn es Geburtstagskuchen gab. Ob Geburtstag oder Sommerfest, bitte beachtet in jedem Fall beim Mitbringen von Speisen die geltenden Hygienevorschriften.

Wir laden euch zum Essen ein:

Beim Schnuppertag oder während der Eingewöhnung kommt ihr Eltern gewiss auch mal in den Genuss, beim Essen dabei zu sein. Hier könnt ihr euch am besten selbst ein Bild davon machen und natürlich dann auch gerne mit uns essen. Zusammen schmeckt es doch am besten.



✦ **HABT IHR NOCH FRAGEN?**

Dann wendet euch gerne an uns.

Wir freuen uns schon darauf euch kennen zu lernen.
Denn jede Familie, jedes Kind, ist für uns neu und
bereichert die Gruppe.

Auf eine gelungene gemeinsame Kita-Zeit!

Euer littlebigFuture-Team



Fotos lizenziert durch Unsplash, Pexels, AdobeStock
© **littlebigFuture gmbH** - Alle Rechte vorbehalten



 +49 (0) 911 148 999 54

 info@littlebigfuture.de

 littlebigfuture.de

 littlebigFuture gGmbH • Pretzfelder Str. 15 • 90425 Nürnberg