

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

**Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort**

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 2  
Titel: Handlungskompetenz vermitteln (Ernährung) (1 S.)

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)  
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach  
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377  
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



## Handlungskompetenz vermitteln

Den meisten Menschen ist bewusst, welche Ernährungsgewohnheiten eher Gesundheitsrisiken in sich tragen und welche weniger. Die große Herausforderung besteht für Kinder wie für Erwachsene darin, gesunde Ernährung tatsächlich zu leben: Denn zwischen Wissen und Verhalten gibt es teilweise große Unterschiede. Das Verhalten zu ändern, stellt eine größere Herausforderung dar als die Anhäufung von Wissen. Die Bereitschaft und Fähigkeit, das eigene Verhalten langfristig zu ändern, ist in der Gesundheitsförderung Gegenstand vielfältiger Betrachtungen, Diskussionen und Entwicklungen.

Das sogenannte **Kohärenzgefühl** – nach Aaron Antonovsky die Fähigkeit, das Leben und seine Herausforderungen zu meistern und mehr oder weniger erfolgreich mit diesen Herausforderungen umzugehen – unterstützt den subjektiven wie auch den objektiven Gesundheitszustand einer Person. Je stärker das Kohärenzgefühl ist, desto gesünder wird der Mensch sein bzw. desto schneller wird er sich auch erholen. Dieser Fähigkeit liegen drei Grundhaltungen zugrunde:

1. das Gefühl der Verstehbarkeit
2. das Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit
3. das Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit

Wie können wir Kinder in ihrer kohärenten Entwicklung stärken und ihnen helfen, kompetent für sich und andere zu handeln?

**Handlungskompetenzen** gehören als wesentliche Stärke zu einem ausgeprägten Kohärenzgefühl. Erwünschte Verhaltensweisen lernen und verfestigen wir erfolgreich durch **nachhaltige Lernprozesse** und **häufige Wiederholungen**. Daher ist es wichtig,

- **Freude, Bewegung, Entspannung, Spaß und Spiel mit Nahrungsmitteln** zu ermöglichen,
- vielfältige **sinnliche Esserfahrungen** anzubieten,
- **Geschmackserfahrungen** anzuregen,
- Fertigkeiten zur **Nahrungszubereitung** zu vermitteln und Kinder daran zu beteiligen,
- unbekannte **Speisen kennenzulernen**,
- Mahlzeiten im Sinne der **Förderung von Kompetenzen** pädagogisch zu begleiten und
- die **Vorbildwirkung** der Fachkräfte zu erweitern.



Auch wenn Kinder über einen längeren Zeitraum geschmackskonservativ reagieren, also fast ausschließlich Nudeln und Tomatensoße auf ihrem Speiseplan zu haben scheinen, können wir sie spielerisch in die Nahrungszubereitung und in Spiele rund um die Ernährung einbeziehen. Dadurch wecken wir ihre Neugier und ermöglichen es ihnen, neue Ernährungsmöglichkeiten kennenzulernen und sie zu gegebener Zeit zu nutzen.

(HSH)