

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: 17

Titel: Ein Ernährungskonzept für alle! (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.

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

✉ 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>



Ein Ernährungskonzept für alle!

Das Ernährungsverhalten wird – wie auch das Bewegungsverhalten – in ganz jungen Jahren geprägt und bleibt häufig ein Leben lang bestehen. Um die Gesundheit der Kinder möglichst früh auf einen guten Weg zu bringen, ist es unerlässlich, sich in der Kita intensiv mit der Ausbildung eines guten Ernährungsverhaltens zu beschäftigen.

Doch wie kann das gehen? Schließlich treffen in der Kita nicht nur verschiedene Menschen aufeinander, sondern auch **verschiedene „Esskulturen“** – seien es kulturell oder religiös geprägte Ge- und Verbote beim Essen oder auch nur Vorlieben, Abneigungen und Regeln, die familiär bedingt sind. Um diese Vielfalt in der Kita in überschaubare Bahnen zu lenken, ist es ratsam, dass alle Beteiligten – Eltern, Kinder und pädagogische Fachkräfte – gemeinsam ein **Ernährungskonzept** erarbeiten, das den großen Rahmen rund um Essen, Trinken und Ernährungsbildung darstellt.

Die Basis eines solchen Ernährungskonzeptes können die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. sein, die unter www.fitkid-aktion.de zu finden sind. Aber nicht nur die ernährungsphysiologisch sinnvolle Zusammenstellung der Mahlzeiten ist für das „Essenlernen“ notwendig. Um die Lebensmittelvielfalt und unsere Esskultur kennenzulernen, brauchen wir **Ernährungsbildung von Anfang an**. Kinder lernen über ihre Sinne und über spannende Erlebnisse, die pädagogische Fachkräfte in den Kita-Alltag integrieren können. Kleine Sinnesschulungen, Experimente mit Lebensmitteln, Spiele, Geschichten, Reime und Lieder rund um Lebensmittel und Speisen unterstützen das kontinuierliche Lernen. Ganz wichtig ist dabei auch das „Selbermachen“ – ob nun beim Säen und Pflanzen, der damit verbundenen Gartenarbeit oder bei der Verarbeitung von Lebensmitteln. Wenn all dies in einer **positiv gestimmten Atmosphäre** stattfindet, haben die Kinder Spaß und lernen „nebenbei“. Dieses frühe Lernen fördert den selbstverständlichen Umgang mit Lebensmitteln und Speisen in späteren Lebensphasen.

Ein ganz wichtiger und nicht zu vernachlässigender Punkt ist die intensive Auseinandersetzung mit den **Ess- und Ernährungsgewohnheiten der pädagogischen Fachkräfte**. Studien haben gezeigt, dass Ein- bis Vierjährige ein unbekanntes Nahrungsmittel doppelt so häufig probieren, wenn ein bekannter und den Kindern zugewandter Erwachsener in einer positiven Atmosphäre davon isst! Diese **Vorbildfunktion** hilft Kindern, die sogenannte „Neophobie“ (Abneigung gegen Neues) zu überwinden, die beim Essen besonders ausgeprägt zwischen dem 18. Monat und dem vierten Lebensjahr auftritt.

Und schließlich sollten in einem gemeinsamen Ernährungskonzept auch die **Eltern** berücksichtigt werden. Wie begleiten sie das „Essen- und Trinkenlernen“ ihrer Kinder? Wie füllen sie die Brotboxen? Welche Speisen wünscht sich die Kita von Eltern für Kindergeburtstage oder jahreszeitliche Feste? Ein schriftliches Ernährungskonzept dient allen Beteiligten als Richtschnur und sorgt dafür, dass die Kinder ein gutes Ernährungsverhalten erlernen und verinnerlichen.

(EG)