

Essen und Trinken in der Kindertagespflege

Ein Arbeitsbogen zur Selbstevaluation

inkl.
10 Bögen zum
selbst Ausfüllen
digital im PDF
ausfüllbar



**BUNDESVERBAND FÜR
KINDERTAGESPFLEGE**
Bildung. Erziehung. Betreuung.

Broschüre als PDF zum digitalen Ausfüllen:

Sie können diese Broschüre auf unserer Webseite downloaden, um den Arbeitsbogen digital auszufüllen:

www.bvktp.de

Bitte das Dokument auf dem Computer ausfüllen. Nutzen Sie dafür nicht Ihren Browser, sondern idealerweise das Programm *Acrobat Reader*.

Impressum

Bundesverband für Kindertagespflege e.V.

Baumschulenstr. 74 · 12437 Berlin

Telefon: 030/78 09 70 69

E-Mail: info@bvkt.de

www.bvkt.de

Inhalt und Redaktion:

Claudia Ullrich-Runge, Astrid Sult, Edda Scholz, Dr. Teresa Lehmann

Layout: Jan Krauß, WERTE&ISSUES Berlin

Titelfoto: [iStock.com/olesiabilkei](https://www.istock.com/olesiabilkei); Illustrationen: [iStock.com/Nadezda_Grapes](https://www.istock.com/Nadezda_Grapes)

Stand: 2. Auflage 2024

Inhalt

Hintergrund	4
Selbstreflexion als Ausdruck professionellen Handelns	8
10 Bögen zur Selbstevaluation	11
1. Mit allen Sinnen essen, trinken und genießen	12
2. Mahlzeiten als Beziehungsangebot wertschätzen	13
3. Essenssituationen als Bildungsmomente begleiten	15
4. Die Rechte und Beteiligung der Kinder beim selbstbestimmten Essen- und Trinken-Lernen ermöglichen	16
5. Diversität von Ernährungsgewohnheiten berücksichtigen	18
6. Eine Bildungs- und Erziehungspartnerschaft zur Essentwicklung des Kindes eingehen	19
7. Bewusste*r Esser*in als Privatmensch und im pädagogischen Auftrag sein	20
8. Eine ausgewogene und gesundheitsförderliche Verpflegung bereitstellen	21
9. Essensalltag planen und Mahlzeitenmanagement nachhaltig leisten	24
10. Kompetenzen im Bereich Ernährung/Mahlzeitengestaltung (weiter)entwickeln	25
Zusammenfassung der Selbstreflexion - zusätzliches Arbeitsblatt	26
Tipps und Anmerkungen	28
Literatur	31

Hintergrund

Wir alle essen täglich in der Familie, mit Partner*innen, mit Freund*innen, mit Kolleg*innen oder auch allein, auf die Schnelle oder lange und ausgiebig. Jeder Mensch, ob klein oder groß, isst im Schnitt ca. 21- bis 35-mal in der Woche; Kinder während der wöchentlichen Betreuung in Kindertagespflege oder Kita ca. 15-mal. Dabei sind es meist drei Mahlzeiten am Tag, die Kinder in Kindertagespflegestellen einnehmen.

Aktuelle Studien zeigen, dass der überwiegende Teil der Kindertagespflegepersonen sowohl die Zwischen- als auch die Mittagsmahlzeit selbst zubereitet und ein Teil der Eltern ihren Kindern das Essen (v.a. Frühstück) in die Kindertagespflegestelle mitgibt (Abbildung 1).

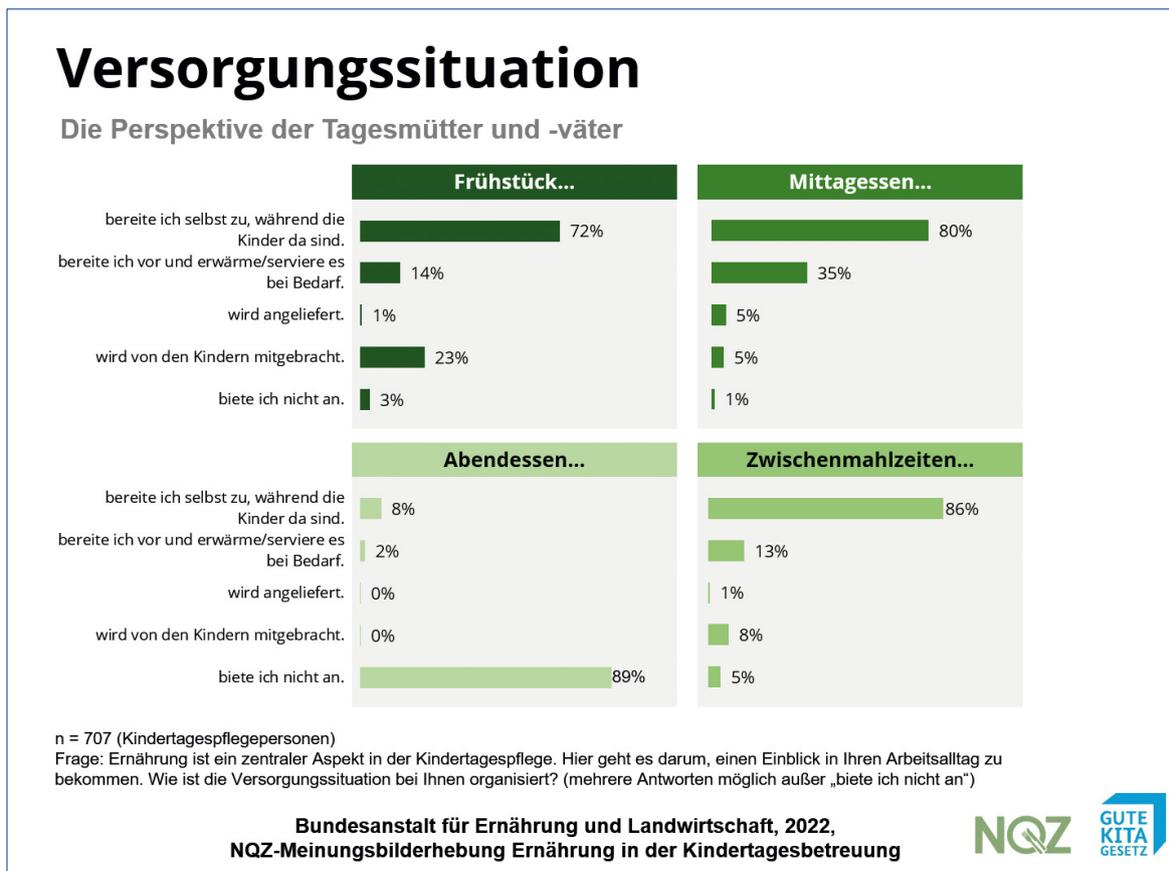


Abbildung 1: Versorgungssituation. Die Perspektive der Tagesmütter und -väter. Quelle: BEL

Der Förderungsauftrag früher Kindertagesbetreuung (§ 22 Sozialgesetzbuch VIII) umfasst im Rahmen früher Bildung, Erziehung und Betreuung auch die Versorgung der Kinder während des Tages. Den meisten Menschen dürfte die Forderung nach ausgewogener Ernährung in den Sinn kommen, wenn es um das Essen und Trinken von Kindern in öffentlicher Kindertagesbetreuung geht. Aber mit dem rechtlichen Auftrag vermittelt die Gesetzgebung darüber hinaus, dass die Versorgung während der Tagesbetreuung nicht nur auf das Verabreichen von Nahrung ausgelegt ist, sondern dass damit auch ein umfassender pädagogischer und Fürsorgeauftrag verbunden ist.

Für Kindertagespflegepersonen bedeutet das, bewusst zu entscheiden, welche Speisen und Getränk-

ke sie ihren jeweiligen Kindertagespflegekindern auf welche Weise anbieten und wie sie dabei ihrem pädagogischen Auftrag gerecht werden können.

Die pädagogischen Konzeptionen von Kindertagespflegepersonen berücksichtigen häufig Aspekte gesundheitsförderlicher Ernährung. Mehrere Studienergebnisse¹ kommen jedoch überein, dass dabei die pädagogische Gestaltung von Mahlzeiten und „bewusste Ernährungsbildung, naturwissenschaftliche/mathematische Erfahrungen“² häufig noch zu wenig zum Tragen kommen. Der Bildungswert damit verbundener Alltagshandlungen könnte von den meisten Kindertagespflegepersonen stärker in ihrer pädagogischen Arbeit hervorgehoben werden.³

So wird das jeweilige Verpflegungsangebot häufig in den Konzeptionen der Kindertagespflegestellen benannt⁴ und ist eins der vordergründigen Themen in der Kommunikation mit Eltern. Über den Fokus auf gesunde Ernährung hinaus bietet sich rund um essen und trinken in der Kindertagespflege ein weites Spektrum an Bildungsgelegenheiten und Potential für Entwicklungs- und Bildungsprozesse von Kindern.

Genuss mit den Sinnen

Kinder schmecken sich in die Welt hinein und das nicht nur beim Essen und Trinken. Die erste Nahrungsaufnahme erleben Kinder an der Mutterbrust oder ganz nah an ihrer Bezugsperson durch die Flasche. Das Lutschen an den eigenen Fingern schon im Mutterleib und später als Säugling und Kleinkind dient dazu, die Dinge in der Welt kennenzulernen – ihren Geschmack, ihre Beschaffenheit, ihre Form. Essen und Trinken sind gleichzeitig sehr intime und somit sensible Themen, denn ein Großteil an Beziehung, Kommunikation und Fürsorge von Menschen findet dabei statt.

- Kindertagespflegestellen sind nicht nur Bildungs- und Betreuungsorte. Die kleine überschaubare Gemeinschaft kann auch Genusssort sein, mit Muße und Zeit für Sinneserfahrungen.
- Hier können Kinder das Essen und Trinken lernen.
- Kindertagespflegepersonen können sich selbst in unterschiedlichen Rollen beim Essen und Trinken wahrnehmen und nicht nur als Versorger*innen ihrer Tageskinder.

Unterschiedliche Perspektiven auf Alltägliches in der Kindertagespflege vereinen

Fragt man Kindertagespflegepersonen, so sollen die Mahlzeiten und Getränke, die Tageskinder bei ihnen bekommen, gesund sein. Sie sollen gut vorzubereiten sein, schnell auf den Tisch gebracht werden können und sie müssen bezahlbar sein.

1 VKVN 2022, Viernickel u.a. 2019

2 Viernickel u.a. 2019, S. 129

3 ebenda

4 Die Konzeptionen 80,55% der befragten niedersächsischen Kindertagespflegepersonen enthalten Aspekte zu Ernährung und Verpflegung, VKVN 2021, S. 17

Für Eltern soll die Beköstigung in der Kindertagespflege vor allem eins sein – das Beste für ihr Kind. Nahrung und Getränke sollen gesund und ausreichend vorhanden sein und den individuellen Vorlieben entsprechen (denen der Kinder und der Eltern!).

Für den zuständigen Jugendhilfeträger und die Fachberatung muss das Essen der Kinder vor allem frisch, gesund und hygienisch zubereitet sein. Alles, was während und um die Mahlzeiten in der Kindertagespflege herum passiert, soll gleichzeitig als Bildungsgelegenheit genutzt werden und Kindern das eigenständige Essen- und Trinken-Lernen ermöglichen.

Und für die Kinder selbst? Da soll das Essen und Trinken bei ihrer Tagesmutter oder ihrem Tagesvater vor allem schmecken, appetitlich aussehen, lecker sein und Kraft geben!

Generell ist zu beachten, dass Kinder aus unterschiedlichen familiären „Esswelten“ in die Kindertagespflege kommen. Sehr unterschiedliche Getränke, Speisen und Gewürze werden auf höchst verschiedene Arten und Weisen oder auch zu sehr unterschiedlichen Zeiten in den Familien konsumiert. Auch die Rollen der Erwachsenen und die der Kinder unterscheiden sich dabei: Während in manchen Familien Kinder sehr früh beginnen, selbständig zu essen und zu trinken, werden sie in anderen Familien noch lange gefüttert. Das verlangt von Kindertagespflegepersonen in der Zusammenarbeit mit den Familien besondere Fähigkeiten, um in Erfahrung zu bringen, wie Kinder zuhause essen und trinken und um kultursensibel und feinfühlig zu handeln.

Diese Perspektiven aus der Praxis der Kindertagespflege verdeutlichen zwei wesentliche Aspekte:

1. Da die meisten Kindertagespflegepersonen allein arbeiten, müssen sie all diesen und noch mehr Perspektiven und Ansprüchen an die Gestaltung der Mahlzeiten und an das Verpflegungsangebot in ihrer Kindertagespflegestelle Rechnung tragen.
2. Aus diesen Gründen muss das Themenfeld Essen und Trinken in der Kindertagesbetreuung systemisch betrachtet werden. Die Fragen zur Selbstevaluation sind auf unterschiedlichen Ebenen und aus mehreren Blickwinkeln zu stellen. Die Antworten darauf können nicht nur eindimensional bleiben. Sie müssen also die vielfältig miteinander verwobenen Bedürfnisse, Ansprüche und Wünsche der Beteiligten, die privaten und öffentlichen Ansprüche und Herausforderungen an die Tätigkeit in der Kindertagespflege und dem Auftrag der öffentlichen Kinder- und Jugendhilfe (§ 22 SGB VIII) gerecht werden.

Für die Ernährungsberatung identifiziert Edith Gätjen (2019) die Notwendigkeit eines ebensolchen Perspektivwechsels „denn dieser ermöglicht, Essen als ein vielschichtiges Beziehungsthema, ein intimes Verhalten eines jeden Menschen in seiner Gesamtheit als Teil mehrerer Systeme zu betrachten“⁵. Für Kindertagespflegepersonen, die Aufgaben der Bildung, Erziehung und Betreuung von meist sehr jungen Kindern unter drei Jahren für einen großen Teil des Tages übernehmen, bedeutet das einen besonders hohen Anspruch und ein großes Maß an Verantwortung für das Wohlergehen der anvertrauten Kinder auch und besonders beim Essen und Trinken.

5 Gätjen 2019, S.8

Anliegen des Selbstevaluationsbogens „Essen und Trinken in der Kindertagespflege“

Mehr noch als Nahrungsaufnahme zum Regenerieren und Aufladen der Lebenskraft des Körpers dienen Mahlzeiten der Beziehungspflege, dem Entdecken, sie sind Lernfelder für Selbstbestimmung, sie bieten Geschmackserfahrungen, das Gefühl von Zugehörigkeit und vieles mehr. Zusammenfassend lassen sich mit dem Essen und Trinken in der frühen Kindertagesbetreuung vier wesentliche Anliegen verbinden:

1. Nahrhafte Speisen und Getränke in ausreichender Menge sättigen Kinder physiologisch und sind förderlich für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden.
2. Mahlzeiten sättigen alle Beteiligten sozial, indem der Esstisch Gemeinschaftsort ist, an dem kommuniziert wird und Beziehungen aufgebaut und gepflegt, Regeln und Normen von Gemeinschaften entwickelt und gelebt werden.
3. Essen und Trinken sättigen auch psychisch, indem sie den Menschen bei der Mahlzeit Sicherheit, Zuwendung, Wertschätzung und Zugehörigkeit vermitteln.
4. Mahlzeiten sind pädagogische Situationen, in denen Kinder das Essen lernen. Der Esstisch dient wohlwollend als Lernort, an dem Esskultur, Normen und Werte vermittelt werden. Dabei können selbstverständliche Lebensaktivitäten⁶ und das „Drumherum“ von Kindertagespflegepersonen bewusst als Bildungsmomente wertgeschätzt und genutzt werden.

Anders als in anderen Betreuungszusammenhängen sind Kindertagespflegepersonen meist allein tätig und voll verantwortlich für alle Aspekte rund um die Verpflegung während des Betreuungsalltages. Sie müssen nicht nur dafür sorgen, dass gesunde Speisen auf den Tisch kommen und alle gut essen und trinken. Sie entscheiden auch über das Koch- und Essgeschirr, das Mobiliar, die Gestaltung des Tisches und des Raumes, in dem gegessen wird. Je nach den Bedürfnissen der Kinder, die gerade betreut werden, müssen Kindertagespflegepersonen Mahlzeiten planen, Mengen und Kosten kalkulieren, einkaufen, Lebensmittel angemessen lagern, zubereiten, Küche und Ort der Mahlzeiten praktisch und kindgerecht ausstatten und gestalten. Außerdem müssen sie die Übergänge im Alltagsgeschehen der Kinder zum Essen hin gestalten, sehr junge Kinder füttern und beim Essen unterstützen, eventuell selbst mitessen, Signale der Kinder erkennen, deuten und entsprechend handeln. Die Reste des Essens sind zu verwerten und zu entsorgen, Geschirr und Gerätschaften sind zu reinigen und hygienisch sauber zu halten. Das Essen und Trinken wird in der Kindertagespflege zum Handeln in professionellem pädagogischem Auftrag und ist gleichzeitig stark persönlich geprägt.

Die Kindertagespflege kann auch beim Essen und Trinken eine einzigartige Position in der Betreuungslandschaft einnehmen. Mit dem Blick über den ausgewogen und gesund bestückten Tellerrand hinaus kann es gelingen, das gemeinsame Zubereiten und Essen in familienähnlicher Atmosphäre als Gewinn für die Tageskinder, für sich selbst und für die Eltern zu verdeutlichen: Bleibt zum Beispiel in Familien wegen der Belastung durch Alltagsorganisation und Berufstätigkeit der Eltern wenig Zeit und Energie fürs Kochen und für die Essenzubereitung, erleben Kinder dies in den Familien weniger. Kindertagespflege kann also eine ganz wesentliche Rolle in Hinblick auf Alltagsbildung einnehmen.

6 vgl. Gätjen 2022, Gutknecht/Höhn 2017

Selbstreflexion als Ausdruck professionellen Handelns

Professionelles pädagogisches Handeln erfolgt auf Basis erworbener Kenntnisse und Fähigkeiten. Es ist immer verknüpft mit der Bereitschaft, pädagogisch zu handeln. Eigene Erfahrungen und Einstellungen nehmen darauf wesentlichen Einfluss, ebenso wie die jeweiligen Rahmenbedingungen einer pädagogischen Situation.

Gleichzeitig ist die Arbeit mit Menschen nicht immer vorhersehbar und planbar und sie ist von Ungewissheit geprägt⁷. Eine *forschende Haltung* ist daher eine zentrale Schlüsselkompetenz frühpädagogisch Tätiger⁸ und sie stellt die zentrale Basis für professionelles Handeln, häufig flexibel und spontan, dar. Um also einschätzen zu können, wie sie ihre berufliche Tätigkeit ausfüllen, müssen Kindertagespflegepersonen sich selbst, ihrer Einstellungen, Erfahrungen und ihrer Haltung bewusst sein. Dazu reicht es nicht aus, sich im Rahmen von Qualifizierungsprozessen Kenntnisse und Fertigkeiten anzueignen. Es ist umso wichtiger, sich mit der eigenen Vorbildrolle für die Tageskinder professionell auseinander zu setzen⁹. Zusätzlich verändern sich Einstellungen und damit die Haltung gegenüber Menschen, Prozessen und Dingen und tragen somit auch zu verändertem pädagogischen Handeln bei. Um sich eigene Einstellungen bewusst zu machen, braucht es angeleiteter Selbstreflexionsprozesse und den Austausch mit anderen.

Um pädagogisch handlungsfähig zu sein, sind wesentliche Grundvoraussetzungen nötig: Es braucht Handlungskompetenz, also Wissen und Können, und es braucht vor allem auch Handlungsbereitschaft. Eine Haltung zum eigenen Tun und Denken ist die Basis dafür.

Das pädagogische Verständnis von *Handeln* umfasst also das wechselseitige Zusammenspiel

- von Fachwissen,
- von reflektiertem Erfahrungswissen,
- von methodisch-didaktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten,
- eigener/individueller Orientierungen, Werte und Einstellungen.¹⁰

Eine professionelle Haltung zum Essen und Trinken entwickeln

Wahrscheinlich kaum eine andere Aktivität im pädagogischen Alltag ist so stark von den individuellen und sehr persönlichen Einstellungen der Kindertagespflegepersonen geprägt, wie das Essen und Trinken während der Tagesbetreuung.

7 Rabe-Kleeberg 2006, S.105

8 Fröhlich-Gildhoff u.a. 2011

9 „Von zentraler Bedeutung ist hier die grundlegende Fähigkeit, sich methodisch fundiert und sicher einen forschenden – das heißt verstehenden und erklärenden – Zugang zum frühpädagogischen Praxisfeld sowie zur eigenen professionellen Praxis zu erschließen.“ Fröhlich-Gildhoff u.a. 2011, S. 18

10 Fröhlich-Gildhoff u.a. 2011, S. 17-18

Jeder Mensch kann auf eine „individuelle Essgeschichte“¹¹ zurückblicken. Dabei werden vielleicht Erinnerungen an Aufessen-Müssen wach, an zu weich gekochtes Gemüse in Schulkantinen oder an den Geschmack des süßen Karamellbonbons, das es vielleicht nur bei der Nachbarin gab. Jede*r von uns verfügt über individuell geprägte Einstellungen zum Essen, Trinken und zum Thema Ernährung, die sich im Laufe eines Lebens natürlich auch verändern.

Die eigene Essbiografie reflektieren

Auch im beruflichen Kontext schwingen diese teils sehr privaten und intimen Einstellungen und Gewohnheiten mit, häufig unbewusst. „Unsere Haltung bestimmt unser Verhalten und somit unsere Kommunikation. Wir kommunizieren immer unsere innere Haltung, 90 Prozent davon nonverbal, zum Großteil über unser Sein und zu einem kleinen Teil über unser Tun. Wir kommunizieren nicht, was wir gelernt haben, sondern das, was wir sind“¹².

Hinterfragen wir unsere Einstellungen und Haltungen immer wieder einmal kritisch, individuell aber auch im Austausch mit anderen, so wird deutlich, dass persönliche und professionelle Einstellungen in der pädagogischen Arbeit mit Kindern und Familien eng miteinander verknüpft sind.

Warum Selbstevaluation?

Warum also ein Selbstevaluationsbogen zu „Essen und Trinken in der Kindertagespflege“? Zum einen ist es uns ein besonderes Anliegen, möglichst viele unterschiedliche Aspekte zu verdeutlichen, die zum Gestalten guter Mahlzeiten dazugehören. Der Selbstevaluationsbogen soll Kindertagespflegepersonen dabei unterstützen, das vielfältige Potential von Mahlzeiten und Verpflegung für die Entwicklungs- und Bildungsprozesse der Tageskinder und für ihre eigene Tätigkeit zu erkennen und zu reflektieren. Vor allem soll er beitragen, die enge Verknüpfung zwischen den Rollen als private Esser*in und als pädagogische Esser*in¹³ zu verdeutlichen.

Dieser Bogen zur Selbstevaluation soll **Kindertagespflegepersonen** aus unterschiedlichen Blickwinkeln die Themen Ernährung/Verpflegung nahebringen. Er kann dazu beitragen, die eigene Arbeit wertzuschätzen, Entwicklungsbedarfe zu erkennen und gezielt Maßnahmen zu ergreifen, die den Kindern ein hohes Maß an gesundheitsförderlichen Mahlzeiten und alltagsintegrierten Bildungsgelegenheiten bieten.

Fachberater*innen sowie **Referent*innen** in Qualifizierungsprozessen kann der Selbstevaluationsbogen eine Hilfestellung bieten, um gemeinsam mit (angehenden) Kindertagespflegepersonen ein alltägliches und individuelles Lebens- und Arbeitsthema zu bearbeiten und aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten.

11 Gutknecht/Höhn 2017, S. 8

12 Gätjen 2019, S. 20

13 Gätjen 2022

Wie Sie als Kindertagespflegeperson den Selbstevaluationsbogen anwenden können:

Dieser Selbstevaluationsbogen ist in 10 Themen unterteilt. Jedes Thema enthält mehrere Aussagen, die sich auf Ihre Arbeit beziehen. Darunter können Sie ankreuzen, wie Sie Ihre eigene Praxis hinsichtlich der Aussage einschätzen. Anhand eigener Praxisbeispiele können Sie sich verdeutlichen, wie Sie den Aspekt umsetzen. Vertiefende Reflexionsfragen konkretisieren die Hauptaussagen und helfen Ihnen beim Reflektieren.

Ziel Ihrer Überlegungen sollte sein, sich selbstkritisch alle Fragen zu stellen, eine persönliche Antwort zu formulieren und diese für sich zu begründen. Es geht nicht darum, überall volle Zustimmung zu allen Aussagen zu erreichen, sondern festzustellen, wie Ihr Alltag in Hinblick auf Essen und Trinken aussieht und wo Sie selbst vielleicht Veränderungsmöglichkeiten entdecken.

Bitte nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um den Bogen zu bearbeiten. Gehen Sie Aussage für Aussage durch. Beobachten Sie sich selbst genau und schätzen Sie sich realistisch ein. Seien Sie sich selbst eine verständnisvolle kritische Freundin bzw. ein kritischer Freund, d.h. wertschätzen Sie, was Sie tun. Dann werden Sie erkennen können, was gut läuft, was Sie verändern und weiterentwickeln wollen. Ihre erarbeiteten Begründungen können Ihnen auch in der Kommunikation mit Eltern, Fachberater*innen, dem Jugendamt und weiteren Personen dienen, um Ihren Standpunkt zu erklären.

10 Bögen zur Selbstevaluation



2.

Mahlzeiten als
Beziehungs-
angebot
wertschätzen

3.

Essens-
situationen als
Bildungs-
momente
begleiten

4.

Die Rechte und Be-
teiligung der Kinder
beim selbstbestimm-
ten Essen- und
Trinken-Lernen
ermöglichen

5.

Diversität von
Ernährungs-
gewohnheiten
berücksichtigen

6.

Eine Bildungs-
und Erziehungs-
partnerschaft
zur Ess-
entwicklung des
Kindes eingehen

7.

Bewusste*r
Esser*in als
Privatmensch
und im
pädagogischen
Auftrag sein

8.

Eine aus-
gewogene
und gesund-
heitsförderliche
Verpflegung
bereitstellen

9.

Essensalltag
planen und
Mahlzeiten-
management
nachhaltig
leisten

10.

Kompeten-
zen im Bereich
Ernährung/
Mahlzeitenge-
staltung (weiter)
entwickeln



1. Mit allen Sinnen essen, trinken und genießen



Mir ist bewusst, dass Essen und Trinken in der Kindertagespflege mehr ist als reine Nahrungszufuhr. Ich weiß, dass es

- 1) neben der Zufuhr von Energie und Nährstoffen und Flüssigkeit,
- 2) zur sozialen Bindung in unserer Kindertagespflege-Gemeinschaft beiträgt,
- 3) den Kindern und mir Sicherheit, Geborgenheit und gegenseitige Wertschätzung gibt und
- 4) gleichzeitig auch pädagogische Zeit ist.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Wodurch kann ich erkennen, ob sich die Kinder beim Essen wohl oder unwohl fühlen?
- Wie reagiere ich auf die Signale aller Kinder (responsives Antwortverhalten)?
- Wie nutze ich die Mahlzeiten in meiner Kindertagespflegestelle bewusst für sinnliche, kommunikative und motorische Erfahrungen?
- Wie bewusst plane ich die Mahlzeiten so im Tagesablauf ein, dass sie von allen Kindern und von mir selbst auch als Genuss- und Mußezeit wahrgenommen werden können?
- Wie gelingt es mit darauf zu achten, dass kein Kind nur „abgefüttert“ wird, weil es zum Beispiel zu erschöpft ist?

Ich gestalte die Mahlzeiten und das gemeinsame Essen und Trinken als bewusste Genusszeit für alle Sinne – für meine Kindertagespflegekinder und für mich.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Wie mache ich die Kinder darauf aufmerksam, bei den Mahlzeiten alle ihre Sinne zu nutzen?
- Wie erfahre ich, ob meinen Tageskindern das Essen schmeckt? Schmeckt es mir selbst?
- Wieviel Abwechslung bringe ich auf den Tisch?
- Wie gestalte ich den Esstisch so, dass wir alle in entspannter und konzentrierter Atmosphäre gemeinsam essen können?
- Wodurch oder wie erkennen die Kinder die einzelnen Bestandteile einer Mahlzeit?
- Stehe ich vor, während oder nach der Mahlzeit unter Stress und wenn ja, wie kann ich das ändern?



2. Mahlzeiten als Beziehungsangebot wertschätzen

Die Eingewöhnungsphase nutze ich, um Ess- und Trinkgewohnheiten zwischen Bezugsperson und Kind kennenzulernen, Kind und Eltern mit der Essenssituation in der Kindertagespflegestelle vertraut zu machen und allmählich aufeinander abzustimmen.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Wodurch erfahre ich, welche Lebensmittel das Kind bereits kennt?
- Beobachte ich die Bezugsperson, insbesondere wie sie während der Eingewöhnung das Kind beim Essen unterstützt, und wie bewerte ich dies?
- Wie übernehme ich die Essensunterstützung des Kindes im Beisein der Bezugsperson?

Für alle Kinder bin ich während der Vorbereitung sowie während des Essens und Trinkens ansprechbar. Ich gebe Antworten auf Fragen und Hilfestellungen bei Bedarf.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

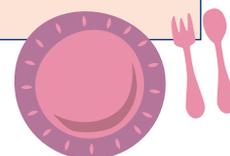
Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Wie kann ich während der Zubereitung meiner Aufsichtspflicht nachkommen?
- Gibt es Regeln beim Essen? Wer stellt sie auf?
- Wer sorgt für das Einhalten oder Ändern der Regeln?
- Wie gestalte ich die Übergänge zum gemeinsamen Essen oder nach dem Essen?
- Sitze ich mit den Kindern gemeinsam am Tisch, weshalb vielleicht nicht? Esse ich gemeinsam mit den Kindern, wenn nein, warum nicht?
- Wie sitze ich mit den Kindern am Tisch? Welche Sitzposition, Sitzhaltung nehme ich zu den Kindern ein?
- Welche Vereinbarungen haben die Kinder und ich getroffen, wenn sie fertig sind und aufstehen wollen?



2. Mahlzeiten als Beziehungsangebot wertschätzen

Bei den gemeinsamen Mahlzeiten und vor allem beim Füttern der Kleinsten schaffe ich Nähe durch Zuwendung und Kommunikation.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Wie ist die Position beim Füttern? Nehme ich sehr junge Kinder zum Füttern auf den Schoß, wenn es nötig und machbar ist?
- Wende ich beim Füttern die Zwei-Löffelmethode¹⁴ an und gebe so dem Kind die Möglichkeit, eigenständiger zu werden?
- Frage ich die Kinder erst, ob sie meine Hilfe benötigen, bevor ich eingreife?
- Wie ermutige ich die Kinder dazu, es selbst zu versuchen?
- Wie gelingt es mir, ausreichend Zeit zum Essen und für Kommunikation einzuplanen (auch non-verbal mit sehr jungen Kindern)?

14 Zentrale Begriffe erläutern wir unter Tipps und Anmerkungen, S. 26.



3. Essenssituationen als Bildungsmomente begleiten

Mir ist der Bildungswert der Essenssituationen bewusst. Ich erkenne den Wert aller Handgriffe und die Beteiligungsmöglichkeiten von Kindern bei Vor- und Nachbereitung sowie bei den Mahlzeiten.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

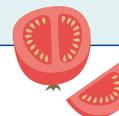
Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Welche Bedeutung haben Mahlzeiten in Hinblick auf Bildungs- und Lerngelegenheiten , z.B. im Hinblick auf ästhetische Erfahrungen oder auch frühe naturwissenschaftliche Bildungsgelegenheiten?
- Erlaube ich mir und meinen Tageskindern Tischgespräche beim Essen?
- Wie kann ich den Bildungswert von Essenssituationen wertschätzen?
- Wie gelingt es mir, die Themen, die Kinder in Bezug auf Essen beschäftigen, aufzugreifen und ihnen dazu entsprechende Bildungsangebote zu unterbreiten?
- Welche Bildungsbereiche könnte ich beim Essen gut berücksichtigen?
- Verfüge ich über ein Ernährungsbildungskonzept im Rahmen meiner Konzeption? Wie kann ich dieses professionell gegenüber den Eltern und der Fachberatung vertreten?
- Falls kein Ernährungsbildungskonzept vorhanden ist: Wie könnte dieses aussehen?



4. Die Rechte und Beteiligung der Kinder beim selbstbestimmten Essen- und Trinken-Lernen ermöglichen¹⁵

Auch bei den Mahlzeiten achte und berücksichtige ich die kinderrechtlichen Grundsätze zu Selbstbestimmung und Beteiligung.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Wie beziehe ich die Kinder beim Planen, Einkaufen, Vor- und Zubereiten von Speisen ein?
- Wie gelingt es mir zu akzeptieren, wenn Kinder sich nicht beteiligen wollen?
- Wie berücksichtige ich die Vorlieben und Abneigungen der Kinder zu Lebensmitteln?
- Hat jedes Kind eine altersangemessene, sichere und kindgerechte Sitzgelegenheit, die das das Selbst-Hinsetzen und -Aufstehen ermöglicht?¹⁶
- Wie akzeptabel ist es für mich, wenn ein Kind nicht essen oder kosten möchte?
- Wie informiere ich Kinder und Eltern über den Speiseplan?



Ich gebe den Kindern Raum, Zeit und Möglichkeiten, Speisen sowie das Selberessen und -trinken kennen zu lernen und auszuprobieren.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Wie gelingt es mir, ausreichend Zeit für die Mahlzeiten einzuplanen – sowohl für diejenigen, die schnell essen als auch für diejenigen, die langsam essen?
- Wie ermögliche ich es den Kindern, neue Lebensmittel kennenzulernen?
- Wie kann ich den Wunsch der Kinder, manches nicht essen oder probieren zu wollen, auch gegenüber den Eltern professionell vertreten?
- Wie kann ich den Kindern ausreichend Zeit lassen, selbst zu essen?

¹⁵ Der Selbstevaluationsbogen „Partizipation von Kindern bis drei Jahren in Kindertagespflege“ (2020) konkretisiert das Thema Partizipation für die pädagogische Arbeit in der Kindertagespflege.

¹⁶ Siehe Tipps und Anmerkungen, S. 26.

4. Die Rechte und Beteiligung der Kinder beim selbstbestimmten Essen- und Trinken-Lernen ermöglichen

Essenssituationen gestalte ich ohne Zwang und so, dass jedes Kind selbstbestimmt essen kann und dann Unterstützung erhält, wenn es sie braucht und wünscht (Autonomieunterstützung: „Scaffolding“¹⁷).

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Können die Kinder sich selbst auf tun, wenn nein, warum nicht?
- Können die Kinder mit den Händen essen, selbst löffeln und mit Besteck essen, wenn sie das möchten, wenn nein, wieso nicht?
- Plane ich die Mahlzeiten zeitlich so, dass die Kinder nicht zu müde sind, um selbstständig zu essen?

17 Begriffsklärung unter Tipps und Anmerkungen, S. 26.



5. Diversität von Ernährungsgewohnheiten berücksichtigen

Ich berücksichtige die Unterschiedlichkeiten der Kinder bezogen auf ihre Familienkulturen, ihre Entwicklung, ihre individuellen (sich verändernden) Fähigkeiten beim Essen und Trinken sowie ihrer Geschmäcker.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Wie mache ich mir bewusst, dass Kinder über ein sehr breites Spektrum unterschiedlicher Esskompetenzen verfügen, auch wenn sie z.B. im gleichen Alter sind?
- Wie stelle ich sicher, dass jedes Kind in meiner Kindertagespflegestelle Mahlzeiten erhält, die den individuellen Bedürfnissen nach Genuss und Essfreude gerecht werden?
- Wie erfahre ich etwas über die Lieblingsspeisen der Kinder, aber auch über Nahrungsmittel, gegen die die Kinder eine Abneigung haben?
- Wie erfahre ich von Unverträglichkeiten bzw. Intoleranzen gegenüber Lebensmitteln?
- Bin ich mir darüber im Klaren, dass sich Vorlieben oder Abneigungen gegenüber Speisen in Familie und in der Kindertagespflege unterscheiden können und dass dies kein Widerspruch sein muss?

Ich kenne unterschiedliche religiöse und familiäre Vorschriften und Gebräuche einzelner Kinder beim Essen und berücksichtige sie bei der Planung, Zubereitung und bei den Mahlzeiten selbst.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Wie baue ich Brücken zwischen den „Familiertischen“ der Kinder und unserem „Kindertagespflege-Tisch“?
- Was bedeutet „kulturelle Responsivität“¹⁸ für meine Arbeit?
- Wie ermögliche ich meinen Tageskindern das Kennenlernen vielfältiger Familienkulturen beim Essen?

18 Begriffe werden erläutert unter Tipps und Anmerkungen, S. 26.



6. Eine Bildungs- und Erziehungspartnerschaft zur Essentwicklung des Kindes eingehen

Ich stimme meine und die Erwartungen der Eltern/Bezugspersonen an die Zusammenarbeit bzgl. des Essen- und Trinken-Lernens der Kinder aufeinander ab.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

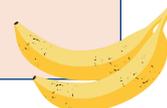
Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Wie stelle ich mein Verpflegungskonzept sowohl aus gesundheitlicher und nachhaltiger Perspektive als auch aus pädagogischer Sicht in meiner Konzeption dar?
- Wie kann ich den Eltern alle relevanten Punkte zur Verpflegung in meiner Kindertagespflegestelle nahebringen, so dass sowohl mein Verpflegungsangebot als auch Aspekte der Ernährungsbildung deutlich werden?
- Wie gehe ich mit dem Wunsch von Eltern nach Stillzeiten bzw. Verabreichen von Muttermilch um?



Ich tausche ich mich mit den Eltern über das Wohlbefinden ihrer Kinder beim Essen und Trinken aus.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Wie mache ich den Eltern deutlich, dass das Wohlbefinden der Kinder bei den Mahlzeiten im Vordergrund steht?
- Wie vermittele ich Eltern, dass Essen mehr ist als nur satt zu werden?
- Welches Thema steht in Gesprächen zum Essen und Trinken im Vordergrund?
- Wie informiere ich Eltern über Entwicklungsschritte ihrer Kinder beim Essen und Trinken?
- Wie gelingt es mir, mich mit den Eltern regelmäßig über sich ändernde Vorlieben und Abneigungen bzgl. der Mahlzeiten auszutauschen?
- Wie gehe ich damit um, dass Eltern besorgt über die Nahrungsaufnahme und das Essverhalten Ihres Kindes sind?
- Wie gehe ich mit sehr fordernden Eltern um?

7. Bewusste*r Esser*in als Privatmensch und im pädagogischen Auftrag sein

Mir ist bewusst, dass meine eigene Essbiographie Einfluss auf die Gestaltung von Essenssituationen in meiner Kindertagespflegestelle hat.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Welche Gefühle und Erinnerungen rufen bestimmte Nahrungsmittel oder Essens-Stimmungen bei mir hervor?
- Wie reflektiere ich, welchen Einfluss meine erlernten Essens- und Tischregeln auf meine aktuelle Mahlzeitengestaltung haben?
- Wie hat sich meine Haltung zu Essen verändert und verändert sich aktuell?
- Welche Normen und Regeln sind mir beim Essen wichtig – privat und beruflich? Welche Unterschiede mache ich dabei?

Ich kann zwischen meinen Rollen und meiner Haltung als private*r Esser*in und als pädagogische*r Esser*in¹⁹ unterscheiden.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

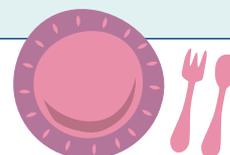
Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Was benötige ich selbst, um rundum satt zu werden? Was brauchen die Kinder um satt werden zu können?
- Welchen Stellenwert nimmt das Essen, welchen Stellenwert nehmen Mahlzeiten in meinem privaten Leben ein?
- Reflektiere ich, welche Speisen ich mag und welche nicht? Probiere ich selbst neue Speisen aus? Biete ich auch Speisen in der Kindertagespflege an, die ich selbst nicht so gerne esse?
- Wie gestalte ich meine Vorbildrolle beim Essen? Welchen Stellenwert nimmt das Essen, welchen Stellenwert nehmen Mahlzeiten in meiner Tätigkeit als Kindertagespflegeperson ein? Wie authentisch ist mein Verhalten bei den Mahlzeiten?
- Bin ich mir bewusst, was mich beim Essen bzw. in welchen Essenssituationen stört?
- Was „erlaube“ ich mir beim privaten Essen und was beim pädagogischen Essen?
- Wie stehe ich zu Kleckern und Matschen beim Essen?
- Wie stimme ich das Essen in der Kindertagespflegestelle mit den Bedürfnissen meiner eigenen Familie ab oder bringe beides in Einklang?



¹⁹ Erläuterungen unter Tipps und Anmerkungen, S. 26.

8. Eine ausgewogene und gesundheitsförderliche Verpflegung bereitstellen

Alle Kinder in meiner Kindertagespflegestelle erhalten nach aktuellem ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisstand zubereitete ausgewogene, gesundheitsförderliche und nachhaltig erzeugte Mahlzeiten.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Wie halte ich mich über die aktuellen Ernährungsstandards auf dem Laufenden?
- Nach welchen Kriterien wähle ich Lebensmittel aus?
- Kenne ich die Zusammensetzung der Lebensmittel, die ich anbiete?
- Wie kann ich sowohl auf ein gesundheitsförderliches, aber möglichst auch nachhaltig und regional produziertes Nahrungsangebot achten? Beziehe ich saisonales Obst und Gemüse in den Speiseplan ein?
- Wie kann ich alle wichtigen Nährstoffe bei der Zubereitung einer Mahlzeit erhalten?
- Wie gehe ich mit dem Thema Süßigkeiten in der Kindertagespflegestelle um?
- Wie verhalte ich mich, wenn Eltern/Großeltern etc. Süßigkeiten mitgeben?



Getränke stehen jederzeit in Reichweite der Kinder bereit.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Welche Getränke biete ich den Kindern an?
- Wie können die Kinder jederzeit selbstständig ihren Durst stillen?
- Wie stelle ich sicher, dass alle Kinder an ihr Getränk gelangen?
- Wie kann ich das selbstständige Einschenken und Trinken ermöglichen?
- Wodurch erkenne ich die unterschiedlichen Trinkmengen und -bedürfnisse von Kindern?

8. Eine ausgewogene und gesundheitsförderliche Verpflegung bereitstellen

Ich nehme besondere Herausforderungen der Kinder beim Essen und Trinken, z.B. Lebensmittelunverträglichkeiten, oder beim Essverhalten bewusst wahr und berücksichtige sie bei der Mahlzeitengestaltung.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Weiß ich, ob meine Tageskinder an Lebensmittelunverträglichkeiten leiden?
- Wie beobachte ich Kinder im Hinblick auf Lebensmittelunverträglichkeiten? Wie gehe ich vor, wenn ich eine Lebensmittelunverträglichkeit vermute?
- Weiß ich, woran Fütter-, Ess- und Schluckstörungen zu erkennen sind? Wo kann ich mir Rat holen, wenn ich derartige Beeinträchtigungen vermute?
- Wie stehe ich im Austausch mit den Eltern, um gemeinsam mit etwaigen Störungen umzugehen? Wie können wir das Kind aufeinander abgestimmt unterstützen?



9. Essensalltag planen und Mahlzeitenmanagement nachhaltig leisten

Die Mahlzeiten in meiner Kindertagespflegestelle sind sicher und gut organisiert sowie gut mit den Aktivitäten in der Kindertagespflegestelle vereinbar.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Wie ist der Ernährungsalltag in meiner Kindertagespflegestelle organisiert?
- Wie kann ich sichergehen, dass sich die Kinder an den Mahlzeiten im Tagesablauf orientieren können? Sind sie für die Kinder vorhersehbar?
- Wie gelingt es mir, die Vor- und Nachbereitung der Mahlzeiten und das Essen selbst möglichst stressfrei für die Kinder und für mich zu gestalten?
- Wie passt mein eigener Anspruch an die Zubereitung und Präsentation der Mahlzeiten zum Alltag?
- Wie gelingt mir die Kalkulation von Verpflegungskosten und -angebot, aber auch von Zeit?
- Kenne ich die Bedingungen für Zuzahlungen der Eltern („Essengeld“), deren steuerliche Betrachtung und mögliche Auswirkungen auf meinen Finanzplan?

Ich biete allen Kindern Mahlzeiten in einer sicheren und hygienisch einwandfreien Umgebung an.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Wie sichere ich ab, dass Lebensmittel nährstoffschonend verarbeitet, gelagert und verabreicht werden?
- Wie kann ich Lebensmitteln jederzeit sachgerecht verarbeiten?
- Wie lagere ich Lebensmittel?
- Kenne und handle ich nach den einschlägigen Hygiene- und Infektionsschutzstandards²⁰?
- Wie Sorge ich dafür, dass sich alle Kinder und ich mir selbst regelmäßig und gründlich die Hände waschen?



²⁰ Siehe Tipps und Anmerkungen, S. 26.

9. Essensalltag planen und Mahlzeitenmanagement nachhaltig leisten

Bei der Mahlzeitengestaltung berücksichtige ich die Prinzipien der Regionalität und Nachhaltigkeit.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Was bedeutet Nachhaltigkeit bei der Produktion, Verarbeitung, Transport und Verwendung von Lebensmitteln für meine Tätigkeit?
- Wie gehe ich mit Speiseresten und Verpackungsmüll um?
- Wie erfahren die Kinder und ihre Eltern davon, wo ihr Essen herkommt?
- Welchen Anteil haben nachhaltig erzeugte sowie BIO-Lebensmittel an meinem Mahlzeitenangebot?
- Bin ich mir bewusst, dass ich eine wichtige Rolle in der Bildung und Sensibilisierung der Kinder und ihrer Eltern spiele und so auf die Themen für Nachhaltigkeit und Regionalität großen Einfluss habe?
- Ist mir selbst bewusst, welchen Stellenwert das Thema Nachhaltigkeit für meine Zukunft, meine Familie und das weitere Leben der Kinder hat?



10. Kompetenzen im Bereich Ernährung/Mahlzeitengestaltung (weiter)entwickeln

Bei Fragen und Unklarheiten zum Thema Ernährung stehe ich im Austausch mit Kolleg*innen und der Fachberatung und hole ich mir deren Rat ein.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Wie erfahre ich, an welchen Stellen ich mich bezüglich aktueller Ernährungsstandards für Kleinkinder und über die Sicherheit und Qualität von Lebensmitteln informieren kann?
- Tausche ich mich mit meinen Kolleg*innen zu den Themen Essen, Trinken und Mahlzeitengestaltung um? Wo gibt es Gemeinsamkeiten, welche Unterschiede gibt es?
- Wie kann ich meinen Standpunkt dazu professionell vertreten?

Ich weiß, dass und wie ich meine Kompetenzen im Bereich Ernährung und Mahlzeitengestaltung weiterentwickeln kann.

Trifft voll zu. Trifft eher zu. Trifft eher nicht zu. Trifft nicht zu.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Fragen zur Reflexion

- Habe ich Fortbildungsbedarf und wie gehe ich damit um?
- Worüber würde ich gerne mehr erfahren?
- Besuche ich regelmäßig Fortbildungen zum Thema Ernährung und Verpflegung?
- Weiß ich, von wem oder von wo ich Antworten auf Fragen erhalte (Fachberatung, DGE-Standard, NQZ)?²¹
- Gibt es Beispiele dafür, die zeigen, wie wichtig mir das Thema ist bzw. welchen Stellenwert ich ihm bemesse?



21 Siehe auch <https://www.bvktp.de/themen/gesundheits-und-ernaehrung/ernaehrung/>.

Zusammenfassung der Selbstreflexion – zusätzliches Arbeitsblatt

Ein Blick zurück und auf das Jetzt – biografische Selbstreflexion zum Essen

Wie gestalte ich meinen Esstisch während der Tätigkeit als Kindertagespflegeperson und wie während des Essens als private Person (mit meiner Familie)? Was ist anders?

An welche Gefühle beim Essen während meiner Kindheit erinnere ich mich – bei Mahlzeiten in der Familie sowie in Kita/Schule? Welche Regeln galten in Essenssituationen und bei Tisch?

Wie hat sich meine Haltung zum Essen im Laufe der Jahre verändert?

Was mache ich heute bei Mahlzeiten genauso oder anders und warum?

Mein privater Esstisch

Der Esstisch meiner Kindertagespflegestelle

Hier können Sie gerne Ihre Esstische aufzeichnen

Die qualitätsvolle Gestaltung meines Verpflegungsangebotes und der Mahlzeiten in meiner Kindertagespflegestelle

Das gelingt mir schon gut:

Das gelingt mir noch nicht so gut:

Das möchte ich gern weiterentwickeln:

So stelle ich das sicher:

Diese Menschen können mich dabei unterstützen:

Darauf werde ich achten:

Tipps und Anmerkungen

Ergänzend zu den bisherigen Ausführungen erläutern wir hier einige wichtige Begriffe.

Weitführende Informationen und Verweise finden Sie unter:

<https://www.bvktp.de/themen/gesundheit-und-ernaehrung/>.

Ankerlebensmittel

Ankerlebensmittel können hilfreich sein, wenn ein Kind beim Essen stark angespannt und gleichzeitig hungrig ist, aber die angebotene Mahlzeit nicht essen mag. Geeignete Ankerlebensmittel können ein Stück Brot oder Obst sein. Sie können über eine Zeitspanne hinweg unterstützend helfen, sind jedoch keine vollständige Ersatz- oder Alternativmahlzeit auf Dauer.²²

Autonomieunterstützung: „Scaffolding“

Pädagogisch Tätige unterstützen Kinder in ihren Selbstbildungs- und Entwicklungsleistungen durch ein „Gerüst“ (engl. Scaffolding) aus Hilfestellungen und Hinweisen, bis das Kind nach und nach zunehmend selbstständig dazu in der Lage ist.

Ernährungsstandards

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung <https://www.dge.de> hat einen Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas erarbeitet, ein spezieller Standard für die Kindertagespflege ist gerade in Arbeit. Ziel dessen sind klare Hinweise und Empfehlungen, wie die Verpflegung in der Kindertagesbetreuung bedarfsgerecht, ausgewogen und nachhaltig gestaltet werden kann.

Fütter-, Ess- und Schluckstörungen

Fütterstörungen äußern sich in Anpassungsproblemen, wie zum Beispiel Nahrungsverweigerung häufig bei Übergängen zwischen unterschiedlichen Nahrungs- und Darreichungsformen (Stillen → Flaschen-nahrung → Breinahrung → feste Nahrung). In der Kindertagesbetreuung liegen sie dann vor, wenn ein Kind nicht unabhängig von einer Bezugsperson essen kann oder will, z.B., wenn ein Kind nicht mit der fütternden Person interagiert durch Blickkontakt, Lächeln oder Plaudern.

Ess-Störungen betreffen das selbstständige Essen (oder Nicht-Essen), z.B. die gänzliche Nahrungs-verweigerung während der Tagesbetreuung. Schluckstörungen umfassen Schwierigkeiten beim Schlucken von Nahrung, z.B. bei spezieller Nahrungskonsistenz. Da hierbei immer die Gefahr von Ent-wicklungsstörungen vorliegt, sollte immer ein enger Austausch mit den Eltern stattfinden und der Rat von Expert*innen hinzugezogen werden.²³

Gegenstände oder Lebensmittel fallen lassen

Beim Fallenlassen von Gegenständen und Lebensmitteln machen Kinder erste sog. „Kausalitätserfah-rungen“, das heißt, sie erfahren Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge. Kindertagespflegepersonen sollten sich bewusstmachen, dass z.B. das wiederholte Fallenlassen eines Löffels nicht dazu dient, Ärger auszulösen, sondern eine Form der Kontaktaufnahme sein kann und physikalische Grundannahmen

22 Vgl. Gutknecht/Höhn 2017, S. 28.

23 www.kindergesundheit-info.de

überprüft werden. Die Kindertagespflegeperson sollte hier beobachten und angemessen pädagogisch antworten, die Kinder klar begleiten und verdeutlichen, welches das gewünschte Verhalten beim Essen ist. Dazu artikuliert sie die beobachtete Situation und lenkt gegebenenfalls die Aufmerksamkeit des Kindes vom Fallenlassen weg²⁴.

Hygiene- und Infektionsschutzstandards

Die Zubereitung und das Verabreichen von Lebensmitteln müssen in der Kindertagesbetreuung unter strengen hygienischen Bedingungen stattfinden, um Kindern und pädagogisch Tätigen ein hohes Maß an Gesundheit zu gewährleisten. Grundlage dafür sind Rechtsgrundlagen des europäischen und des bundesdeutschen Lebensmittelhygienerechts, ergänzt um die landesrechtlichen Ausführungen dazu. Speziell zu den Bedingungen in der Kindertagespflege hat der Bundesverband für Kindertagespflege „Die Leitlinie für eine gute Lebensmittelhygienepraxis in der Kindertagespflege“ erarbeitet: https://www.bvkt.de/media/bvkt_leitlinie-lebensmittel_2020-03.pdf

Darin enthalten sind auch Hinweise zum → sachgerechten Umgang mit Lebensmitteln, zum Beispiel zur richtigen Lagerung, zur Kühlung und zur Haltbarkeit von Lebensmitteln, aber auch zur geeigneten Kucheneinrichtung und zum hygienischen Umgang in der Kindertagespflege.

Lebensmittelzusammensetzung

Aufschluss über die Zusammensetzung unserer Lebensmittel bieten die Zutatenlisten, die in Deutschland für jedes verarbeitete Produkt Pflicht sind (Kennzeichnungspflicht). Die am meisten enthaltene Zutat in einem Lebensmittel steht dabei an erster Stelle.

Nährstoffschonende Verarbeitung

Um den vollen Nährwert von Lebensmitteln zu erhalten, werden z.B. vitaminschonende Garmöglichkeiten, wie das kurzzeitige Dämpfen von Gemüse, empfohlen.

Responsive Mahlzeitenbegleitung

Wenn eine Kindertagespflegeperson zugewandt und aufmerksam ist und ihr pädagogisches Verhalten stark auf die Bedürfnisse und das Verhalten der Kinder und ihrer Familien abstimmt, so handelt sie responsiv. Sie „zeigt ein hohes Maß an Wärme, Humor und Freundlichkeit“²⁵ im pädagogischen Alltag und zeigt sich zugleich zutiefst emotional und menschlich. Neben Fachwissen zu gesundheits- und entwicklungsförderlichem Essen und Trinken ist sie in der Lage, das aktuelle Wohlbefinden der Kinder wahrzunehmen. Sie kann die Kinder feinfühlig und achtsam im Alltag begleiten und erkennt, wann sie hungrig, satt oder zu müde zum Essen und/oder Trinken sind und sie agiert entsprechend (responsives Antwortverhalten). Die Aspekte rund um die Mahlzeiten werden dann so gestaltet und abgestimmt, dass sich alle Kinder und sie selbst bei Tisch wohlfühlen, Speisen genießen und mit Freude selber essen und trinken.

Kulturelle Responsivität

Responsiv zu handeln bedeutet auch, die Herkunft der Kinder aus unterschiedlichen Familiensettings und -kulturen aufzugreifen und eine Brücke für die Übergänge zwischen Familie und Kindertagespflege zu bauen²⁶. Grundvoraussetzung ist ein feinfühlig, freundlicher und achtsamer Kontakt und

24 Vgl. Gutknecht/Höhn 2017, S. 82.

25 Gutknecht/Höhn 2017, S. 17.

26 Gutknecht/Höhn 2017, S. 17.

Dialog mit den Sorgeberechtigten/Eltern. Die Sorgeberechtigten/Eltern gelten als Expert*innen ihrer Kinder, mit denen Kindertagespflegepersonen gleichwertig kommunizieren.

Sitzpositionen der Kinder beim Essen

Beim Füttern von Beikost ist es wichtig, dass das Kind Rumpfkontrolle (Torso, d.h. Brustkorb, Bauch, Rücken, Becken) hat, damit es sich auf das Essen, Greifen, Kauen, Trinken, das eigene Sättigungsgefühl und die (auch non-verbale) Kommunikation konzentrieren kann. Rumpfkontrolle kann es nur durch eine gute Sitzposition erlangen. Ein Hochstuhl mit Fußbrett oder bodennahe Kinderstühle oder das Füttern auf dem Schoß können die aufrechte Position des Kindes unterstützen und es kann so seinen Oberkörper und Kopf stabil halten. Wichtig ist, dass die Fußsohlen während des Essens einen stabilen, ebenen (Boden-)Kontakt haben. Ein fester (Boden-)Kontakt hilft dem Kind sich zu stabilisieren, indem es seine Muskulatur anspannt. Durch baumelnde Beine kann das Kind die nötige Stabilität, die für die Erlernung von motorischen Fähigkeiten wichtig ist, nicht aufbauen. Ohne festen Fußkontakt müssen die Kinder sich auf ihre Stabilität und ihr Gleichgewicht konzentrieren. Und diese Konzentration fehlt ihnen dann beim Essenlernen (zielgerichtetes Greifen, den Mund finden, Kauen, Schmecken, Essen, Trinken das eigene Sättigungsgefühl wahrnehmen, Hunger und Durst spüren, mit anderen oder der Bezugsperson kommunizieren, je nach Entwicklungsstand – auch ohne Worte). Eine Gefahr geht von einer nicht stabilen Position ebenfalls aus: Wenn sich das Kind verschluckt, ist das (reflexartige) Husten schwieriger, wenn es keine aufrechte Haltung mit festen Fußkontakt hat.²⁷

Prinzip der geteilten Verantwortung

Das Prinzip der geteilten Verantwortung beim Essen- und Trinken-Lernen besagt, dass Erwachsene darüber entscheiden, was, wann und wo gegessen wird. Das Kind entscheidet, was, wieviel und ob es isst.²⁸ Das schließt jedoch kleine Snacks zwischendurch nicht aus (z.B. Obst), sollte der Hunger bis zur nächsten Mahlzeit zu groß werden.

Private*r Esser*in und pädagogische*r Esser*in sein

Jede*r pädagogisch Tätige bringt in ihre*seine Arbeit in der Kindertagesbetreuung eine individuelle, familiär und kulturell geprägte Essbiografie ein sowie persönliche Einstellungen und Gepflogenheiten im Umgang mit Essen und bei der Mahlzeitengestaltung („private*r Esser*in“ am sog. „inneren Esstisch“ aber auch am eigenen „Familientisch“²⁹). Häufig essen sie im Betreuungsalltag mit den Kindern zusammen und unterstützen Kinder beim Essen und Trinken und beim Lernen dessen. Sie sind also auch pädagogische*r Esser*in mit einem pädagogischen Auftrag. Hier gilt es, sich dieser Wirkfaktoren auf die eigene pädagogische Arbeit und auf die Interaktion mit Kindern rund um das Essen und Trinken bewusst zu machen und entsprechend verantwortungsbewusst zu handeln.³⁰

Zwei-Löffel-Methode

Beim Füttern eines sehr jungen Kindes, im besten Fall auf dem Schoß der Betreuungsperson („Schoßfüttern“), haben beide einen Löffel in der Hand, so dass das Kind selbst allmählich auch Mitlöffeln lernt.

27 Vgl. Angermann o.J.; Gutknecht/Höhn 2017, S. 54ff

28 Vgl. Gutknecht/Höhn 2017, S. 44.

29 Gätjen 2019.

30 Gätjen 2022.

Literatur

Abou-Dakn, M., Alexy, U., Beyer, K. et al. (2022): Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter. Monatschrift Kinderheilkunde. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/s00112-022-01519-3> (Abruf: 14.11.2024).

Ackermann, Daniela (o.J.): Rumpfkontrolle und Sitzposition einfach erklärt. <https://mit-liebe-essen.de/2020/06/24/rumpfkontrolle-und-sitzposition/> (Abruf: 14.11.2024).

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg) (2019): Fütterstörungen: Wenn das Baby oder Kleinkind kaum noch Nahrung annimmt. <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/essprobleme/fuetterstoerungen/> (Abruf: 14.11.2024).

Fröhlich-Gildhoff, Klaus/Nentwig-Gesemann, Iris/Pietsch, Stefanie (2011): Kompetenzorientierung in der Qualifizierung fröhpädagogischer Fachkräfte. Weiterbildungsinitiative Fröhpädagogische Fachkräfte. WiFF Expertise, Band 19. München.

Gätjen, Edith (2022): Kinder sind Gäste, die nach dem Essen fragen – Essbeziehung und Esserziehung. „Gesund und munter in der Kindertagespflege“ – Tag der Kindertagespflege 2022. Vortrag am 23. März 2022. Download unter: <https://www.bvktp.de/tag-der-ktp-2022-ernaehrung>. (Abruf am 14.11.2024)

Gätjen, Edith (2017): Lotta lernt essen. Stillen, Milch und Babybreie. Stuttgart.

Gätjen, Edith (2019): Tischgespräche. Das systemische Konzept in der Ernährungsberatung. Stuttgart.

Gutknecht, Dorothee/Höhn, Kariane (2017): Essen in der Kinderkrippe. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten. Freiburg im Breisgau.

Heinis, Monika (2022): Essen und Ernährung in der Kindertagespflege. DJI-Expertise. München.

Der PARITÄTISCHE Sachsen - Informations- und Koordinierungsstelle Kindertagespflege in Sachsen (2019): Genusszeit Essen und Trinken. Gesunde Ernährung von Kindern unter drei Jahren in der Kindertagespflege. Ein praktisches Arbeitsbuch. Zwickau.

Rabe-Kleeberg, Ursula: Mütterlichkeit und Profession - oder: Mütterlichkeit, eine Achillesferse der Fachlichkeit? In: DJI (Hrsg.) (2006): Reform oder Ende der Erzieherinnenausbildung? Beiträge zu einer kontroversen Fachdebatte. DJI-Fachforum Bildung und Erziehung. Band 4. München. S. 95-110.

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen (VKVN) (2021): Ess-Alltag in der Kindertagespflege: Organisation und Qualität der Verpflegung – zur Situation in Niedersachsen – Ergebnisbericht 2021.

Viernickel, Susanne/Ihm, Maria/Böhme, Martin (2019): GuT – Bildung und Gesundheit in der Kindertagespflege.

Nr. 3 in der Reihe der Selbstevaluationsbögen des Bundesverbandes für Kindertagespflege

Eine wesentliche Aufgabe des Bundesverbandes für Kindertagespflege ist die Bereitstellung von Arbeitsmaterialien anhand aktueller Erkenntnisse aus Wissenschaft und Fachpraxis.

In den Projekten „Begleitung und Beratung zur Umsetzung des kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuchs Kindertagespflege (QHB) und des Bundesprogramms ProKindertagespflege“ und „Demokratie und Partizipation in der Kindertagespflege“ entstanden bereits zwei Selbstevaluationsbögen, die unterschiedliche Fragen beantworten und den Fokus auf die individuelle professionelle Entwicklung von Kindertagespflegepersonen setzen.



Gesundheitsförderliche Ernährung in der Kindertagesbetreuung gewinnt zunehmend an Bedeutung und wird im aktuellen Projekt mit unterschiedlichen Angeboten bearbeitet. Mit dem Selbstevaluationsbogen „Essen und Trinken in der Kindertagespflege“ erweitert der Bundesverband für Kindertagespflege sein Repertoire an vielfältigen Arbeitsmaterialien für die Fachpraxis.

[Info und Download auf www.bvktp.de/service-publikationen](http://www.bvktp.de/service-publikationen)

Bundesverband für Kindertagespflege e.V.

Baumschulenstr. 74
12437 Berlin

Tel.: 0 30 - 78 09 70 69

E-Mail: info@bvktp.de
www.bvktp.de

www.bvktp.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend