

Leitfaden Ernährungserziehung

Essen und Trinken ist für alle Menschen ob alt oder jung, ein wichtiger Bestandteil des täglichen Lebens. Dabei wird nicht nur der Hunger gestillt. Mahlzeiten mit der Familie und Freunden verbinden wir auch mit Nähe, Wohlbefinden und Geselligkeit. Essen kann auch im Alltag Genuss mit allen Sinnen vermitteln. Sprichwörter wie „Liebe geht durch den Magen“ zeigen, dass Essen viel mehr ist als Ernährung. Vermitteln Sie diese Wertschätzung, Freude und auch Neugier für alles rund ums Essen und Trinken auch Ihren Kindern. Ihr tägliches Vorbild zählt dabei mehr als alle Worte.



Ernährungsgewohnheiten werden in den ersten Lebensjahren geprägt. Grundmuster des Essverhaltens bleiben dann meist ein Leben lang bestehen. Nutzen Sie die Energie und die Neugier Ihres Kindes von Anfang an. Es möchte selbstständig handeln, Wissen erwerben und Erfahrungen sammeln. Das Motto lautet: **Mitmachen statt erklären und erleben statt zuschauen!**

Entdecken Sie mit Ihrem Kind die Vielfalt der Lebensmittel!

Für die Entwicklung, die Gesundheit und das Wohlbefinden ist ein ausgewogener Speiseplan notwendig.

Abwechslungsreiches Essen fördert das Geschmackempfinden Ihres Kindes.

Ein Speiseplan mit Lebensmitteln aus den Gruppen Getreide und Kartoffeln, Gemüse, Obst, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier versorgt Ihr Kind mit allen Nährstoffen, die es zum Wachsen braucht.

In jeder Gruppe gibt es zu jeder Jahreszeit eine Fülle zu entdecken. Je kleiner die Kinder sind, desto weniger Lebensmittel kennen sie bereits aus eigener Erfahrung. Nur wenn die Erwachsenen ihnen die Gelegenheit geben, Neues auszuprobieren, können sie ihr Speisenrepertoire erweitern.

Denken Sie dabei immer daran, dass Essen sehr wenig mit dem Kopf, aber sehr viel mit der Nase, den Augen und dem Bauch zu tun hat.

Diskussionen über den gesundheitlichen Wert des Essens bringen wenig, aber ein leckerer Auflauf, bei dem das Kind geholfen oder den es vielleicht schon allein zubereitet hat, wird es oft noch im eigenen Haushalt nachkochen. Lassen Sie Kinder auch miterleben, wie Pflanzen wachsen, gepflegt und geerntet werden. Wie uns Erwachsenen schmecken auch Kindern unbekannte Lebensmittel und Speisen oft erst nach mehrmaligem Probieren und sie haben Vorlieben und Abneigungen. Aber diese verändern sich im Laufe der Zeit. Der Kindergarten hilft Ihnen bei der Ernährungserziehung. In der Gemeinschaft probieren die Kinder vieles, was sie zuhause ablehnen.

Unterstützen Sie diese Bemühungen von ErzieherInnen und nehmen Sie Ideen Ihrer Kinder in den Speiseplan zuhause auf.

Kinder haben durchaus das Recht, einige Lebensmittel nicht zu mögen. Diese Abneigungen haben auch fast alle Erwachsenen. Solange es sich dabei nicht um ganze Lebensmittelgruppen handelt, ist die Versorgung mit Nährstoffen nicht gefährdet. Bringen Sie auch diese Lebensmittel immer wieder einmal auf den Tisch, denn der Geschmack ändert sich.

Stärken Sie die Selbstständigkeit Ihres Kindes!

Kinder helfen gerne beim Einkaufen, bei der Vorbereitung von Mahlzeiten und bei der Zubereitung. Beziehen Sie Ihr Kind, seinem Wissen und seiner Entwicklung entsprechend, in viele Aufgaben rund ums Essen und Trinken ein! Es kostet sicherlich anfangs etwas mehr Zeit, als die Arbeit alleine zu erledigen. Aber je öfter die Kinder mithelfen, desto sicherer und schneller werden sie. Jede Aufgabe, die sie selbstständig und erfolgreich erledigen, macht selbstbewusst, stolz und vermittelt Fähigkeiten

BeKi-Tipp:

- ✓ Was Ihrem Kind heute nicht schmeckt, isst es morgen vielleicht mit Begeisterung.
- ✓ Bereiten Sie eine bisher unbeliebte Speise gemeinsam mit Ihrem Kind und auf ganz andere Art als bisher zu.

BeKi-Tipp:

- ✓ Kleine Kinder sind mit einer großen Auswahl überfordert. Fragen Sie „Möchtest du einen Apfel oder eine Birne?“ und nicht „Welches Obst möchtest du?“

und Kenntnisse, die die Kinder später brauchen. Lassen Sie Ihre Kinder beim Einkaufen nach den benötigten Lebensmitteln suchen und sobald sie lesen können, das Mindesthaltbarkeitsdatum und den Preis herausfinden! Schon kleinere Kinder decken den Tisch, falten Servietten und helfen beim Ausräumen der Spülmaschine. Bei der Zubereitung schneiden sie Obst und Gemüse, waschen Salat oder schälen Kartoffeln.

Die Auswahl von Lebensmitteln und die richtige Portionsgröße müssen Kinder erst lernen. Sie können noch nicht beurteilen, welche Lebensmittel in welchen Mengen für ihre gesunde Entwicklung geeignet sind.

Eltern und andere Erziehende bestimmen, was auf den Tisch kommt und berücksichtigen dabei auch Kinderwünsche.

Kinder dürfen sich den Teller selbst füllen und bestimmen, wann sie satt sind. Am Anfang wird das Kind sich oft mehr nehmen, als es essen kann. Doch es trainiert schnell sein Körpergefühl und spürt, wann es satt ist.

Reste sind deshalb erlaubt.

„Wenn Du den Teller leer isst, scheint morgen die Sonne!“
passt nicht mehr in die heutige Zeit.

Fördern Sie ein gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten!

Der Grundstein für gute und schlechte Ernährungsgewohnheiten wird in den ersten Lebensjahren gelegt. Schmeckt das Essen den Eltern, größeren Geschwistern oder Freunden, können sich fast immer auch die Kleinen dafür begeistern. Mindestens einmal am Tag trifft sich die ganze Familie zum gemeinsamen Essen.

Jeder sollte dabei zu Wort kommen und von seinen Erlebnissen berichten. Wichtig ist eine angenehme Atmosphäre ohne Streitgespräche, denn sie verderben allen den Appetit. Kinder lernen am Familientisch auch die Grundregeln für ein respektvolles Miteinander:

einander zuhören, ausreden lassen, Anteil nehmen. An einem gepflegten Tisch essen alle lieber, deshalb sind Tischmanieren auch bei Kindern wichtig. Erwachsene sollten sich bewusst sein, dass sie auch damit ein Vorbild sind. Stellen Sie einige Tischregeln auf, an die sich auch die Erwachsenen und älteren Geschwister halten, z. B.:

BeKi-Tipp:

- ✓ Nehmen Sie Ihr Kind ernst, wenn es alleine eine Aufgabe lösen möchte.
- ✓ Sorgen Sie für kind- und altersgerechte Hilfsmittel, die richtige Arbeitshöhe, usw.:

BeKi-Tipp:

- ✓ Kinder essen am liebsten zusammen mit anderen. Gemeinsam schmeckt es besser und die Kinder können sich mit den anderen unterhalten und ihre Erlebnisse mitteilen.

- Wir beginnen gemeinsam mit dem Essen und lassen uns nicht durch Fernsehen oder Spielen ablenken.
- Wir essen in freundlicher Atmosphäre, ohne Streit und Gespräche über Probleme.
- Wir meckern nicht über das Essen. Das verdirbt den anderen den Appetit und nimmt dem Koch die Freude am Kochen.
- Vor dem Essen gibt es keine Süßigkeiten oder süße Getränke.

Aufgeschlagene Knie, Ärger mit der Freundin, Langeweile, Enttäuschungen, Lob für eine Hilfe - damit müssen Kinder umgehen lernen. Lebensmittel und Süßigkeiten im Besonderen sind keine geeigneten Trostpflaster. Besser sind In-den-Arm-nehmen, Zuhören und ein anerkennendes Wort. Wer in der Kindheit lernt, Essbares als einfache Lösung für Belastungen zu verwenden, behält dieses Verhalten oft auch in späteren Jahren bei und legt vielleicht die Grundlage für Übergewicht.

Unterstützen Sie den Kindergarten!

Mit dem Beginn der Kindergartenzeit gewinnen die Freunde und die Erzieherinnen an Einfluss auf das Essverhalten. Wir pädagogischen Fachkräfte werden mit Ihnen in einer guten Partnerschaft für die Ernährungserziehung gemeinsame Ziele und Regeln festlegen, um die gesunde Entwicklung der Kinder zu fördern.

Kindergartenkinder lieben und brauchen Regeln, Rhythmen und Rituale. Sie vermitteln ihnen Sicherheit und zeigen ihnen, wie sie mit anderen zusammenleben können. Mahlzeiten sind eine feste Größe im Tagesrhythmus. Hier lernen die Kinder viele neue Speisen kennen und erfahren, dass Gewohnheiten und Vorlieben beim Essen verschieden sind.

Die wichtigsten BeKi- Ernährungstipps:

- ✓ Seien Sie ein gutes Vorbild in Ihrer Einstellung zum Essen, der Lebensmittelauswahl und dem Verhalten bei Tisch!
- ✓ Beziehen Sie Ihre Kinder bei der Planung der Mahlzeiten, beim Einkaufen und bei der Zubereitung von Lebensmitteln ein!
- ✓ Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre am Esstisch!
- ✓ Essen Sie so oft es geht gemeinsam mit Ihren Kindern!
- ✓ Helfen Sie Ihren Kindern, die Lebensmittelmenge selbst zu bestimmen und ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln!
- ✓ Sprechen Sie mit Ihren Kindern über die Bedeutung der verschiedenen Lebensmittel für ihr Wachstum, ihre Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden!
- ✓ Benutzen Sie Lebensmittel nicht als Belohnung, Strafe oder Ausdruck für Zuneigung!
- ✓ Kein Kind verhungert, wenn es eine Mahlzeit auslässt. Bleiben Sie gelassen und lassen Sie sich nicht unter Druck setzen!
- ✓ Loben Sie Ihre Kinder für gutes Essverhalten!

BeKi (steht für Bewusste Kinderernährung)