



Hochschule Neubrandenburg
University of Applied Sciences
Fachbereich Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung

Die Notwendigkeit und Umsetzung von Partizipation bezüglich der Ernährungsbildung in Kindertageseinrichtungen

Bachelorarbeit
im Studiengang Early Education

von
Schuster, Isabel

URN: urn:nbn:de:gbv:519—thesis 2016-0254-6

Datum der Abgabe:

07.07.2016

Betreuer(in):

Prof. Dr. Werner Freigang

Dr. Claudia Nürnberg

Inhaltsverzeichnis

ERKENNTNISINTERESSE.....	1
EINLEITUNG.....	2
1 PARTIZIPATION.....	3
1.1 Begriffserklärung.....	4
1.2 Recht auf Partizipation.....	5
1.3 Partizipation als Bildungszuwachs.....	6
1.3.1 Bildungszuwachs der Kinder.....	8
1.3.2 Bildungszuwachs und Voraussetzungen der pädagogischen Fachkräfte und der Institution.....	10
1.4 Umsetzung von Partizipation	12
2 ERNÄHRUNGSBILDUNG IN KINDERTAGESEINRICHTUNGEN.....	13
2.1 Begriffsklärung Gesundheit und Ernährungsbildung.....	14
2.3 Positive Auswirkungen der Ernährungsbildung.....	17
2.3.1 gesundheitliche Auswirkungen	18
2.3.2 soziale und psychologisch-pädagogische Auswirkungen anhand von Kompetenzerwerb	18
2.4 Umsetzung in die Praxis	21
3 FORSCHUNG	22
3.1 Erhebungsmethode	23
3.2 Ziel des Fragebogens.....	24
3.3 Durchführung der Umfrage.....	25
3.4 Auswertung und Interpretation	25
3.4.1 Allgemeines.....	25
3.4.2 Organisation.....	26
3.4.3 Essenssituation	30
3.4.4 Ernährungsbildung.....	31
3.4.5 Einschätzung der Befragten.....	31
3.5 Kritik	32
4 FAZIT	34

ANHANG..... 37

EIDESTATTLICHE ERKLÄRUNG..... 38

Erkenntnisinteresse

Ich habe letztes Jahr im Rahmen meines Studiums ein Projekt zu dem Thema Ernährung in einer Kindertageseinrichtung (KiTa) durchgeführt. Dort habe ich mit den Kindern zusammen über mehrere Wochen jeweils einen Tag das Essen zubereitet. Dieses Projekt sollte den Kindern einen Eindruck davon geben, was sie essen und wie es zubereitet wird. Daraus resultierte meine Überlegung, dass Kinder nicht nur an Projekttagen diese Erfahrung machen, sondern auch im Alltag mit dem Thema Ernährung konfrontiert werden sollten. Die in der Kindheit entwickelten Ernährungsgewohnheiten bleiben meist bis ins Erwachsenenalter bestehen (Böhme, 2011). Besonders aus diesem Grund ist einer Fehlernährung bereits im Kindesalter vorzubeugen. Deshalb sollten sich besonders Kinder bewusst mit ihrem Essen und Körper auseinandersetzen. Übergewicht und Fettleibigkeit stellen in der deutschen Gesellschaft ein immer wachsendes Gesundheitsproblem dar (Müller & Kurth, 2007).

Infolgedessen setze ich mich mit dem Thema: *Die Notwendigkeit und Umsetzung von Partizipation bezüglich der Ernährungsbildung in Kindertageseinrichtungen* in der vorliegenden Arbeit auseinander. Um meine Hypothesen zu untermauern, machte ich eine Umfrage an ausgewählten Berliner Kindertageseinrichtungen, welche im dritten Kapitel näher erläutert und ausgewertet wird. Vorerst wird geklärt, inwiefern Partizipation im Kindesalter bedeutsam ist und welche Möglichkeiten es bezüglich der Verbindung von Ernährung und Partizipation gibt.

Ich entwickelte drei Hypothesen zum Thema, die in dieser Arbeit diskutiert werden. Diese entstanden aus meinen bisherigen Erfahrungen und Annahmen.

1. Hypothese (HT1)

Partizipation unterstützt die Entwicklung des Kindes und fördert Kompetenzen.

2. Hypothese (HT2)

Partizipation in Kitas wird besonders in Bezug auf Ernährung mangelhaft bis gar nicht umgesetzt.

3. Hypothese (HT3)

Partizipationsprozesse in der Ernährungsbildung fördern die Gesundheit des Kindes.

Einleitung

“Es ist nicht leicht, Kind zu sein. Es ist schwer, ungeheuer schwer. Was bedeutet es, Kind zu sein? Es bedeutet, dass man ins Bett gehen, aufstehen, sich anziehen, essen, Zähne und Nase putzen muss, wenn es den Großen passt, nicht wenn man es möchte. Es bedeutet ferner, dass man, ohne zu klagen, die ganz persönlichen Ansichten eines x-beliebigen Erwachsenen über sein Aussehen, seinen Gesundheitszustand, seine Kleidungsstücke und Zukunftsaussichten anhören muss. Ich habe mich oft gefragt, was passieren würde, wenn man anfinge, die großen in dieser Art zu behandeln“

Astrid Lindgren (Leserbrief an die Zeitung „Dagens Nyheter) (Regner, Schubert-Suffrian & Saggau, 2014, S. 9).

Laut statistischen Bundesamts besuchen in Berlin 93% der Kinder im Alter von 0-6 Jahren eine Kindertageseinrichtung (Statistisches Bundesamt, 2015). Die Tendenz ist steigend (ebenda). Somit sind Kindertageseinrichtungen längst Bestandteil der Biografie junger Menschen (Schneider, Herzog, Kaiser-Hylla & Pohlmann, 2015). Umso wichtiger ist es, die Qualität von Bildung, Betreuung und Erziehung zu hinterfragen (ebenda).

Besonders der Begriff „Bildung“ findet sich immer häufiger im Zusammenhang mit Kindertageseinrichtungen (Berlin, 2014). Im Zentrum des Berliner Bildungsprogramms stehen die Bedeutung und Umsetzung von Bildungsprozessen des Kindes (ebenda). Hier wird Bildung als die Selbsttätigkeit des Kindes bezeichnet (ebenda). Somit geriet Partizipation der Kinder in den Fokus und bildet einen wichtigen Teil guter Bildung. Beteiligung und Demokratie sind für einen qualitativ hochwertigen Bildungsprozess unumgänglich (Hansen, Knauer & Sturzenhecker, 2010).

Ein ebenso wachsender Trend ist die Fettleibigkeit der Bevölkerung in Deutschland (Walle & Becker, 2011). Mit 15% muss inzwischen auch der Anteil der fettleibigen Kinder und Jugendlichen (3-17 Jahre) als Besorgnis erregend einge-

stuft werden (Kurth & Schaffrath Rosario, 2007). Aufgrund der vielen negativen psychischen, physischen und psychosozialen Auswirkungen auf die Betroffenen, ist es unabdingbar, präventiv dagegen vorzugehen. Sinnvollerweise sollte hier bereits beim Ursprung des Essverhaltens angesetzt werden. Das Essverhalten wird bereits im frühen Kindesalter geprägt (Böhme, 2011). Folglich müssen sich Eltern aber vor allem auch KiTas mit dem Thema „Ernährungsbildung“ auseinander setzen.

Partizipation wird als Schlüsselprozess für die Qualität der Ernährungsbildung in KiTas gesehen (Böhme, 2011) und sollte deshalb Hauptbestandteil der pädagogischen Arbeit sein.

Die vorliegende Arbeit wird sich dem Bereich der Ernährungsbildung in Kindertageseinrichtungen zuwenden. Dabei wird der Fokus auf Partizipationsprozesse gelegt und wie diese die Ernährungsbildung unterstützen. Die Arbeit gliedert sich in vier Abschnitte: Zu Beginn werden die relevanten theoretischen Grundlagen zu Partizipation im Bildungszusammenhang geklärt. Inbegriffen sind hierbei rechtliche Hintergründe sowie die praktische Umsetzung von Partizipation (1-1.4). Basierend darauf werden im folgenden Abschnitt die Begriffe Gesundheit und Ernährungsbildung erläutert und anschließend mit Partizipation in praktischen Zusammenhang gebracht (2-2.4). Der dritte Abschnitt widmet sich der für die Arbeit durchgeführten Datenerhebung. Er gibt zunächst Aufschluss über die Wahl der Erhebungsmethode (3.1) und wendet sich dann dem Ablauf der Befragung (3.3) und der Auswertung und Interpretation zu (3.4). Im letzten Abschnitt werden die theoretisch zusammengetragenen Kenntnisse sowie die Resultate der Umfrage diskutiert und in einer abschließenden Betrachtung interpretiert (4).

1 Partizipation

Für die konzeptionelle Vorbereitung sowie die Durchführung und Auswertung der im Rahmen dieser Arbeit angewandten Datenerhebung war es notwendig, sich mit den dazu bereits vorhandenen theoretischen Quellen und Grundlagen zu Partizipation auseinanderzusetzen. Wegen des beschränkten Umfangs der Arbeit sollen aus der thematischen Fülle des Untersuchungsgebiets in den folgenden Abschnitten allerdings nur die zutreffendsten Einzelaspekte herausge-

griffen und in knapper Form dargestellt werden. Anfangs wird der Begriff *Partizipation* geklärt, woraufhin die rechtlichen Grundlagen knapp dargestellt werden. Am Ende des Kapitels werden die durch *Partizipation* entstandenen Bildungszuwächse und die dafür benötigten Voraussetzungen geschildert.

1.1 Begriffserklärung

Dieser Abschnitt soll dazu dienen, den Begriff *Partizipation* aus verschiedenen Professionen zu erklären. Zunächst soll kurz auf die Wortherkunft eingegangen werden, gefolgt von Begriffserläuterungen aus philosophischer, kindheitspädagogischer und politischer Sicht.

Das Wort Partizipation stammt vom spätlateinischen „participatio“ ab und bedeutet das Teilhaben, Teilnehmen, Beteiligt sein (*Duden*, 2013).

Der deutsche Philosoph und oft zitierte Richard Schröder definierte Partizipation folgendermaßen: *„Partizipation heißt, Entscheidungen, die das eigene Leben und das Leben der Gemeinschaft betreffen, zu teilen und gemeinsam Lösungen für Probleme zu finden“* (Schröder & Fthenakis, 1995, S. 14). In diesem Zitat spricht Schröder zwei essentielle Aspekte an, die Partizipation im Wesentlichen beinhaltet und umfassend beschreibt: Mitbestimmung und Selbstbestimmung (ebenda). Als Mitbestimmung definiert Schröder „Entscheidungen, die das Leben der Gemeinschaft betreffen“ (ebenda). Diese Entscheidungen betreffen das Leben der Anderen und werden gemeinsam getroffen. Parallel dazu sind mit Selbstbestimmung Entscheidungen gemeint, „die das eigene Leben (...) betreffen“ (ebenda). Diese werden individuell und alleine getroffen.

Aus kindheitspädagogischer Sicht bedeutet Partizipation, Kinder frühzeitig zu beteiligen und nach ihrer Meinung zu fragen (Regner et al., 2014). Das heißt, Kinder sollen die Möglichkeit bekommen, sich aktiv einzubringen (ebenda). In der Praxis sollte es also nicht mehr nur Aufgabe der Leitung und der pädagogischen Fachkräfte sein, den Kita-Alltag zu planen, sondern auch zur Aufgabe der Kinder werden (ebenda). Um dies realistisch und gerecht umsetzen zu können, müssen neue Machtstrukturen gebildet werden (Regner et al., 2014, Stange, Meinhold-Henschel & Schack, 2012, S. 22, 2012). Dabei müssen Pädagogen vor allem lernen, Kindern mehr zuzutrauen und ihnen zu vertrauen (Regner et al., 2014). Die Wünsche der Kinder sollten akzeptiert werden, auch wenn mit eventuellen Konsequenzen zu rechnen sei (ebenda). Dabei ist es wichtig, dass

es bei Partizipation nicht um die bloße Vermittlung von Wissen gehe, sondern, dass die Pädagogen eine Haltung entwickeln, in der sie das Kind als aktiven und gleichwertigen Partner sehen, auch wenn sich Erwachsene und Kinder in ihrer Erfahrung und ihrem Wissen unterscheiden (ebenda).

Daraus geht hervor, dass Partizipation in KiTas zu einem demokratischen Prozess werden sollte. Laut den Pädagogen Knauer und Hansen sowie Erziehungswissenschaftler Sturzenhecker ist Partizipation sogar die einzige Möglichkeit, demokratisch politische Bildung von Kindern in Kindertageseinrichtungen zu fördern (Hansen, Knauer & Sturzenhecker, 2015). Demokratie stammt von dem (mittel)lateinischen „*democratia*“ ab und bedeutet unter Anderem die Ausübung von freier und gleichberechtigter Willensbildung und Mitbestimmung in gesellschaftlichen Gruppen (Duden, 2013). Partizipation ist folglich aus politischer Sicht für ein ausgewogenes Demokratieverständnis unabdingbar (Hansen et al., 2010).

1.2 Recht auf Partizipation

Es sollen nun die rechtlichen Grundlagen von Partizipation angeschnitten werden.

In der UN-Kinderrechtskonvention, welche 1989 verabschiedet wurde und 1992 in Deutschland in Kraft trat, sind wesentliche Standards zum Schutz von Kindern festgelegt (Regner et al., 2014, S. 44). Insbesondere Artikel zwölf beinhaltet das Recht auf Partizipation (ebenda). Hier ist geregelt, dass Kinder, ihre Meinung frei äußern können, und dass diese Meinung gemäß Alter und Reife angemessen berücksichtigt werden müsse (ebenda). Es handelt sich hier also nicht nur um die freie Meinungsäußerung, sondern auch um die Beachtung und Einbeziehung der Willensäußerung des Kindes (ebenda). In Deutschland wurde die Beteiligung von Kindern und Jugendlichen im Sozialgesetzbuch (SGB) – Achtes Buch (VIII) festgehalten. Der Paragraph acht besagt, dass Kinder und Jugendliche gemäß ihrem Entwicklungsstand an den betreffenden Entscheidungen beteiligt sein müssen (Nomos Verlagsgesellschaft, 2016). Außerdem können sie sich in allen Angelegenheiten der Erziehung und Entwicklung an das Jugendamt wenden (Nomos Verlagsgesellschaft, 2016, SGB VIII, §8). Folglich haben Kinder das Recht, für ihr eigenes Wohl zu sprechen und angehört zu werden (ebenda). Erste demokratische Grundlagen werden, wie bereits erörtert,

am besten in Form von Partizipationsprozessen gesetzt (Kapitel 1.1). Demnach ist Partizipation in der KiTa eine Notwendigkeit, damit Kinder ihre Rechte frühzeitig und bewusst ausüben können. Sie ist außerdem gesetzlich verankert, da Kindern, wie schon beschrieben, freie Meinungsäußerung und Beteiligung zusteht. In Partizipationsprozessen geht es jedoch nicht nur um die Ausübung von Interessen und die Vertretung seiner Meinung (Neuß & Bloch, 2013). Es handelt sich ebenso um die Entwicklung der Persönlichkeit (Kapitel 1.3.). Der Kompetenzerwerb wird im nächsten Abschnitt erörtert. Er verdeutlicht, dass Partizipation einen wesentlichen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung ausmacht. Das Recht zur Entwicklung einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit ist ebenfalls im SGB VIII geregelt. (Nomos Verlagsgesellschaft, 2016, SGB VIII, §1) Eine gemeinschaftsfähige Persönlichkeit bedeutet, sich in die Gesellschaft einfügen zu können (ebenda). Auch Hansen und Knauer bringen die Entwicklung einer selbstbestimmten Persönlichkeit und das Einbringen in die Gemeinschaft in einen wesentlichen Zusammenhang (Hansen & Knauer, 2015, S. 49).

Desweiteren ist im SGB VIII §45 festgelegt, dass die Erteilung einer Betriebserlaubnis für Kindertageseinrichtungen nur erfolgen könne, wenn Beteiligung der Kinder gewährleistet sei. (Nomos Verlagsgesellschaft, 2016, SGB VIII, § 45 (2)) Das bedeutet, bereits in der Konzeption muss Partizipation verankert sein.

1.3 Partizipation als Bildungszuwachs

„*Bildung braucht Partizipation*“ (Regner et al., 2014). So steht es in der „Kindergarten heute“-Ausgabe „Partizipation in der Kita“ von 2014. Kinder sollten die „Bestimmer“ ihrer Bildungsziele und ihres Bildungsprozesses werden können (ebenda) und folglich selbst entscheiden, wie und wann sie sich bilden (ebenda). Im folgenden Abschnitt werden zunächst die Begriffe „Bildung“ und „Bildungszuwachs“ konkretisiert. Anknüpfend wird der Bildungszuwachs aufgrund von Partizipation für Kinder und pädagogische Fachkräfte beleuchtet. Dabei werden zugleich die Voraussetzungen für einen gelungenen Partizipationsprozess benannt.

„Bildung ist die Aneignungstätigkeit, mit der sich der Mensch ein Bild von der Welt macht, sie verantwortlich mitgestaltet und sich dadurch als selbstwirksam

erlebt“ (Berlin, 2014, S. 13). Bildung bedeutet demnach, sich die Welt selbst anzueignen, anzunehmen und ein eigenes Bild von dieser zu konstruieren (ebenda). Dies ist erfolgreich, wenn man in das Weltgeschehen integriert wird und selbst handelnd tätig ist (ebenda). Bereits im 18. Jahrhundert hat Fröbel den Denkanstoß dazu gegeben, das Kind als eigenständiges Wesen zu sehen, welches sich seine Welt durch Spielgaben aneignet (Schäfer, 2014). Fröbel sah die frühe Kindheit als wichtige Bildungszeit an (ebenda). Für ihn trug das selbsttätige Handeln des Kindes wesentlich zum Bildungsprozess bei (ebenda). Die Pädagogin Maria Montessori trug diesen Gedanken weiter und stand für das selbsttätig handelnde Kind (ebenda). Laut dem Pädagogen Gerd E. Schäfer wird das Kind heute als aktives und kompetentes Wesen angesehen (ebenda). Der bereits genannte Welt-Aneignungsprozess findet von Anfang an in Interaktion mit der Umwelt und den Menschen in der Umgebung statt (ebenda). Das Kind versucht von Geburt an, sich seiner Welt bewusst zu werden und gemäß seinen Kräften und Möglichkeiten, die ihm seine kulturelle und soziale Umwelt bietet, sich in der Welt zu Recht zu finden (ebenda). Oft spricht man hierbei auch von Selbstbildung (Regner et al., 2014; Schäfer, 2014). Selbstbildung bedeutet, dass das Wissen und die Aneignung von Welt nicht von Außenstehenden kommen, sondern dass das Kind gemäß seines Alters und Fähigkeiten sich diese selbst bildet (ebenda). Dabei ist die Aufgabe des Erwachsenen, den Kindern unterstützend zur Seite zu stehen und sie zu begleiten (ebenda). Sie sind dafür verantwortlich, den geeigneten Rahmen für das Kind zu schaffen, damit dieses explorieren und sich somit ein Bild von der Welt erschaffen kann (Schäfer, 2014).

„Bildungszuwachs“ besteht aus den Substantiven „Bildung“ und „Zuwachs“. Der Begriff „Bildung“ wurde bereits hinreichend geklärt. „Zuwachs“ bedeutet Wachstum, Anhäufung, Vermehrung (Duden, 2013). Demnach ist Bildungszuwachs als eine Anhäufung von Erfahrungen und Kompetenzen zu sehen, die der Mensch im Laufe seines Lebens macht, indem er sich die Welt aneignet. Dieser Bildungszuwachs kann durch Partizipation gefördert werden (Regner et al., 2014).

1.3.1 Bildungszuwachs der Kinder

Zunächst wird der Bildungszuwachs für Kinder näher beleuchtet. Wenn Kinder aktiv in ihre Umwelt integriert werden, entwickeln sie lernmethodische Kompetenzen (ebenda). Damit Kinder sich jedoch bewusst mit ihrem Alltag auseinandersetzen, müssten sie mit einbezogen werden und sich beteiligen können (Schäfer, 2014). „Beteiligung von Kindern sollte folglich nicht nur als Gelegenheit oder inszenierte Veranstaltung erfolgen, sondern Beteiligung ist eine Notwendigkeit und Möglichkeit, die in jedem Augenblick bedacht und berücksichtigt werden muss“ (Schäfer, 2014, S. 82).

Es wird noch einmal die politische Sicht auf Partizipation aufgegriffen. Kinder können sich Partizipation und Demokratie nur aneignen, wenn sie sie tatsächlich erleben. (Neuß & Bloch, 2013) Folglich müssen Kinder integriert werden und sich beteiligen können (ebenda). Beteiligung bedeutet Aushandlungsprozesse zu gestalten, eine altersgemäße Teilhabe zu gewährleisten, an Entscheidungen mitzuwirken und Neuverhandlungen zu führen (ebenda). Dadurch lernen Kinder, andere Meinungen zu respektieren und Rücksicht zu nehmen (ebenda). Kinder erfahren meist zum ersten Mal in der KiTa, wie Menschen, die nicht miteinander verwandt sind, einen gemeinsamen Alltag gestalten (Hansen & Knauer, 2015). Hier beginnt politische Bildung (ebenda). Die Kinder lernen erste demokratische Grundstrukturen, indem sie gemeinsam mit Kindern und den pädagogischen Fachkräften Lösungen finden und Kompromisse erarbeiten (ebenda). Die Kinder erlernen durch Partizipation demokratisch und gemeinsam Entscheidungen zu treffen (Regner et al., 2014). Durch das Fällen von Entscheidungen erleben Kinder auch erste Niederlagen und die daraus resultierenden Konsequenzen (ebenda.) Sie beginnen ihre Entscheidungen zu reflektieren und entwickeln Lösungen, um Fehler nicht zu wiederholen (ebenda). Sie evolvieren eine Problemlösekompetenz (ebenda). Beim Auftreten ähnlicherer Situationen, berufen die Kinder sich auf ihre bereits gemachte Erfahrung und suchen nach einer neuen konstruktiven Lösungsmöglichkeit (ebenda). Dadurch fällt es ihnen auch im späteren Leben leichter, schwierige

Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen (ebenda). Sie erlernen einen kompetenten Umgang mit Veränderung und Belastungen (ebenda). Die Resilienz der Kinder wird dadurch geschult (ebenda), wobei Resilienz für die psychische Widerstandskraft steht (Duden, 2013). Ein hohes

Maß an Resilienz führt zur Entwicklung einer stabilen und kompetenten Persönlichkeit (Graf & Dordel, 2010). Überdies lernen Kinder, ihre Emotionen zu regulieren (Siegler, DeLoache, Eisenberg, Grabowski & Pauen, 2011). Sie entwickeln kognitive Strategien, um einen Fehler das nächste Mal nicht zu wiederholen und reagieren weniger frustriert als beim ersten Mal (ebenda).

Fehler werden als Prozess gesehen und die Kinder erleben Selbstwirksamkeit (Regner et al., 2014). Diese Selbstwirksamkeit ist verbunden mit emotionalen und sozialen Herausforderungen wie „sich trauen“, „selbstständig zu werden“ oder „die eigenen Grenzen kennenlernen (Neuß & Bloch, 2013, S. 24).

Eine weitere Kompetenz ist die Fähigkeit zur Perspektivübernahme (Regner et al., 2014). Bei „Entscheidungen, die das Leben der Gemeinschaft betreffen“ (Schröder & Fthenakis, 1995), treten Kinder in Interaktion mit anderen Kindern. Sie handeln neue Strategien aus oder suchen gemeinsam nach Lösungen (Regner et al., 2014). Daraus folgend erkennen sie, dass es auch andere Meinungen gibt (Regner et al., 2014; Siegler et al., 2011). Sie lernen, sich in Andere hinein zu versetzen und neue Perspektiven anzunehmen (ebenda). Perspektivübernahme meint das Bewusstsein, das eine andere Person eine andere Perspektive hat (ebenda). Dadurch kann das Verhalten, Denken und Fühlen der anderen Person besser nachvollzogen und verstanden werden (Siegler et al., 2011). Gleichzeitig lernt das Kind auf seine eigenen Gefühle und Verhaltensweisen mehr zu achten (ebenda). Kinder fangen an, sich von anderen Kindern abzugrenzen (ebenda). Piaget nannte es, das „eigene Ich von dem anderen zu trennen“ (Piaget, 1982, S. 86). Diese Abgrenzung führt dazu, dass Kinder ihre eigenen Interessen wahrnehmen, vertreten und durchsetzen (ebenda). Das bringt die zunehmende Entwicklung einer Identität mit sich (ebenda).

Durch das kollektive Reden, Entscheiden und Handeln während eines Partizipationsprozesses erlernen Kinder außerdem verschiedene soziale Kompetenzen, die für ihr weiteres Leben von großer Bedeutung sind (Regner et al., 2014). „Soziale Kompetenz ist die Fähigkeit, persönliche Ziele in sozialen Situationen zu erreichen und gleichzeitig positive Beziehungen zu anderen aufrechtzuerhalten.“ (Siegler et al., 2011, S. 393) Kinder, die durch emotionale und soziale Kompetenz konstruktiv mit Stresssituationen umgehen können, die Fähigkeit haben, mit anderen zu verhandeln, Konflikte zu lösen und Strategien zu

planen, sind insgesamt besser an die Gesellschaft und das Leben angepasst (Siegler et al., 2011).

Ebenso wichtig sind die dadurch entstehenden Beziehungen unter den Kindern (Schäfer, 2014). Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass so genannte Peer-to-Peer-Begegnungen einen positiven Einfluss auf die soziale Entwicklung hätten (vgl. Howes 2003; EPPE-Studie; Sylva u.a. 2004, Berlin, 2014; Neuß & Bloch, 2013). Peer-to-Peer-Begegnungen bezeichnen die sozialen Beziehungen zwischen gleichaltrigen Kindern im Kindergartenalter (ebenda). Sie haben das Ziel, Kindern die Beteiligung am sozialen und kulturellen Leben zu ermöglichen (Schäfer, 2014, S. 78). Gerade deshalb ist es wichtig, bereits in der KiTa partizipative Fundamente zu schaffen, in denen Kinder in Form von Gruppendiskussionen, Abstimmungen oder Ähnlichem demokratische Grundlagen erlernen und so Beziehungen zu anderen Kindern aufbauen (Hansen et al., 2015; Schäfer, 2014).

1.3.2 Bildungszuwachs und Voraussetzungen der pädagogischen Fachkräfte und der Institution

Indes sind nicht nur die Beziehungen der Kinder untereinander von Bedeutung, sondern auch die Beziehung zu den pädagogischen Fachkräften (Neuß & Bloch, 2013).

Damit Kinder sich die Welt aneignen können, ist es die Aufgabe der pädagogischen Fachkräfte, den geeigneten Rahmen für die Kinder zu schaffen (Neuß & Bloch, 2013). Gleichmaßen sah bereits die Philosophin und Pädagogin Maria Montessori die Aufgabe des Erwachsenen darin, eine Umgebung zu kreieren, in der das Kind sich frei entfalten könne (ebenda). Ihr Leitspruch „Hilf mir es selbst zu tun“ positioniert ganz klar die Rolle des Pädagogen als Helfer und Begleitperson (ebenda). Dabei geht es nicht nur um die Gestaltung der Räume oder die Planung des Tages (Schäfer, 2014). Es geht gleichermaßen um die emotionale Beziehung zwischen Pädagoge und Kind (ebenda).

Die Pädagogen haben die Aufgabe, sich nicht nur bewusst auf den Beitrag des Kindes einzulassen sondern ihm auch entgegenzukommen (ebenda). Sie müssen im Zusammenhang mit Partizipation lernen, inne zuhalten, sich aktiv zurückzunehmen und nonverbale sowie verbale Verständigung der Kinder wahrzunehmen (ebenda). Dies bezeichnet Schäfer als pädagogische Professionalität.

tät (ebenda). Pädagogen haben außerdem die Aufgabe, den Kindern Entscheidungen selbst zu zutrauen und eventuelle Fehlentscheidungen zu akzeptieren (ebenda). Sie sollten bereit sein, Kindern zu vertrauen und ihnen nicht alles vorzugeben. Dies bezeichnet Schäfer als „die Pädagogik des Innehaltens“ (ebenda). Der Erwachsene hält Situationen aus, die das Kind vorgibt, auch wenn er glaubt, dass er es besser wisse (ebenda). Dies sieht Schäfer als ein Zeichen des Respekt und der Anerkennung (ebenda).

So lernen die Pädagogen durch Partizipationsprozesse, Kinder auf eine angemessene Ebene zu stellen und ihnen mehr Freiräume und Respekt entgegenzubringen (Regner et al., 2014). Sie lernen, sich zurückzunehmen und damit sensibler auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen (ebenda).

Folgend wird kurz zusammengefasst, inwiefern pädagogische Fachkräfte gelungene Partizipationsprozesse ermöglichen können. Schäfer hat dazu die nachstehenden Kriterien erarbeitet:

- Anerkennung des Kindes als Individuum
- das Kind als aktives und kompetentes Wesen sehen
- Zugänge durch anregendes Gestalten der Umwelt schaffen
- Gewährleistung individueller Erfahrungsmöglichkeiten, damit das Kind eigenständig explorieren kann
- tragfähige Beziehungen schaffen
- gemeinsames Reflektieren über das Handeln und Denken des Kindes
- Möglichkeit zur freien Meinungsäußerung
- Beteiligung an Entscheidungsprozessen (Schäfer, 2014).

Pädagogen müssen ein klares Rollenverständnis gegenüber dem Kind haben, welches sich mit Partizipation und der Konzeption der Institution deckt (Berlin, 2014; Kupffer, 1984). Dabei sollten sie folgende Fragen klar beantworten können:

1. Kann ich mich auf die Themen der Kinder einlassen?
2. Traue ich den Kindern zu, über Regeln und Strukturen zu entscheiden?
3. Halte ich es aus, dass Kinder „Fehler“ machen, Konsequenzen erfahren und eigene Lösungswege gehen?
4. Traue ich Kindern zu, Entscheidungen zu treffen? (Regner et al., 2014)

Außerdem sollten Pädagogen ein grundsätzliches Interesse am Kind haben und ihm immer im Wohlwollen gegenüber stehen (Berlin, 2014; Schäfer, 2014)

Um Partizipation letztlich zu ermöglichen, müssen ebenso bestimmte Voraussetzungen seitens der Institution gegeben sein (Coelen, 2010).

Wie zuvor erwähnt (Kapitel 1.2), sollte die Institution bereits konzeptionell gewährleisten, dass Partizipationsprozesse stattfinden können (Nomos Verlagsgesellschaft, 2016). Dazu gehört unter Anderem, einen demokratischen Betreuungsstil sicher zu stellen, die Möglichkeiten für die Pädagogen an den Interessen der Kinder anzuknüpfen und die dazu benötigten Materialien zur Verfügung zu stellen (Coelen, 2010). Durch die dadurch ermöglichte individuelle Aufnahme der einzelnen Interessen, erleben die Kinder Selbstbestimmung (ebenda). Die Institution sollte außerdem dafür sorgen, dass die Kinder ausreichend Mitbestimmungsrechte haben und dadurch soziales Engagement und gesellschaftliches Miteinander angeregt und gefördert wird (ebenda). Von Vorteil ist hier eine Kitaverfassung, in der die Rechte der Kinder, Erzieher und die der Institution festgelegt sind (ebenda). Infolgedessen entstehen neue Machtstrukturen, die sowohl im Team als auch mit den Kindern besprochen werden müssen und schriftlich festgehalten werden sollten (Regner et al., 2014). Als Qualitätsstandards und Voraussetzungen sollte die Institution folgende Aspekte berücksichtigen und sicherstellen: Inklusion aller Beteiligten, gleich verteilte und wirkungsvolle Chancen aller Teilnehmer, gleiches Stimmrecht, gleiche Möglichkeiten zur Informationsbeschaffung des jeweilig diskutierten Themas, gleiches Recht zur Wahl der Beratungsthemen (Coelen, 2010). Ein gutes Zusammenspiel mit anderen Institutionen kann ebenfalls von Vorteil sein (ebenda). Da Partizipation teilweise durch externe Vorgaben begrenzt ist, sollte die Institution sicherstellen, dass innerhalb dieser gleiches Interesse an Partizipation besteht (ebenda). Auch wenn zwischen Erwachsenen und Kindern eine vorherrschende Asymmetrie herrscht, lässt sich diese jedoch teilweise durch partizipative Strukturen aufheben (ebenda).

1.4 Umsetzung von Partizipation

Aus jüngsten entwicklungspsychologischen Erkenntnissen geht hervor, dass Kinder Regelmäßigkeiten bräuchten (Neuß & Bloch, 2013). Rituale und Alltagsroutine schaffen Momente, auf die sich Kinder verlassen können (ebenda). Diese wirken entlastend und bieten den Kindern Sicherheit (ebenda). Kinder lernen und erfahren jeden Tag neue Situationen (Siegler et al., 2011). Ein Kita-Alltag

wirkt vertrauensbildend und bietet Orientierungspunkte (Neuß & Bloch, 2013). Folgend werden zur besseren Veranschaulichung Praxisbeispiele vorgestellt, die in den Alltag integriert werden können.

Ein Beispiel ist das Modell von Beteiligungsarten in Form von Gremien (Hansen & Knauer, 2015; Neuß & Bloch, 2013). Hier gibt es offene und repräsentative Formen (ebenda). Offene Form bedeutet, dass die Gremien (Versammlungen) für jeden zugänglich sind, der zu dem Thema etwas beitragen möchte (ebenda). In diesen Konferenzen wird gemeinsam diskutiert, beraten und entschieden (ebenda). Es kann hier zum Beispiel der nächste Tagesausflug thematisiert werden oder aber Regeln beim Spiel oder das Essensangebot (ebenda). Meistens betreffen diese großen Konferenzen das gemeinsame Leben in der KiTa (ebenda). Wenn es um kleinere Gruppen geht, ist der Morgenkreis eine häufige Alternative zu großen Gremien (Neuß & Bloch, 2013). Hier werden unter anderem der Tagesablauf der Gruppe geplant oder die Kinder entscheiden eigenständig, welche Spiele sie im Anschluss gerne spielen möchten (ebenda).

Ein Beispiel für die repräsentative Form ist das Kinderparlament (Neuß & Bloch, 2013). Hier werden Vertreter der einzelnen Gruppen anfangs von den Kindern gewählt, diese treten dann zusammen mit ausgewählten Pädagogen und anderen Repräsentativmitgliedern in Austausch (ebenda). Es können nicht alle Kinder entscheiden, sondern nur die gewählten Vertreter (ebenda). Unabhängig davon gibt es auch Alltagssituationen, in denen Beteiligung fest integriert werden kann (ebenda). Darunter können Putz- oder Aufräumpläne oder die Umsetzung von Essensritualen zählen (ebenda).

2 Ernährungsbildung in Kindertageseinrichtungen

Die Ernährung in Kindertageseinrichtungen ist schon seit längerem ein öffentliches und viel diskutiertes Thema (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2015). Zunächst werden die Begriffe „Ernährungsbildung“ und „Gesundheit“ definiert. Darauf aufbauend werden die drei wesentlichen Aspekte von Gesundheit aufgegriffen. Anschließend wird die Entwicklung des Essverhaltens aufgrund entwicklungspsychologischer Grundlagen dargestellt. Komplettiert wird das Kapitel mit den positiven Auswirkungen von Ernährungsbildung und einigen Beispielen zur praktischen Umsetzung.

2.1 Begriffsklärung Gesundheit und Ernährungsbildung

Gesundheit wird von der World Health Organization (WHO) als ein „Zustand körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens definiert“ (Böhme, 2011, S. 17). Gesundheit kann ebenso als „ein[en] Gleichgewichtszustand auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene, der immer wieder hergestellt werden muss“ bezeichnet werden (vgl. Hecker, 2012, S. 17). Um dieses Gleichgewicht zu erhalten, spielen zum einen Prävention und zum anderen Gesundheitsförderung eine wesentliche Rolle (ebenda). Prävention hat die Vorbeugung und Früherkennung von Erkrankungen oder deren negativen Folgen zum Ziel (ebenda). Gesundheitsförderung dagegen beschäftigt sich mit den Maßnahmen und Aktivitäten, die einen Menschen gesund halten (ebenda). Das heißt also, der Mensch soll dazu befähigt sein, sich eine gesunde Lebensweise anzueignen und selbstständig um seine Gesundheit zu kümmern (ebenda). Dies umfasst zum Beispiel die Fähigkeit mit Stresssituationen umzugehen, das Wissen über Ernährung und Bewegung oder gemeinsam mit Menschen in Interaktion zu treten (ebenda).

Besonders in KiTas ist es wichtig, Präventionsmaßnahmen und Gesundheitsförderung zu verfolgen, da hier die wesentlichen Essgewohnheiten herausgebildet werden und letztere einen großen Teil der Gesundheit ausmachen (Böhme, 2011). In der KiTa kann Prävention beispielsweise in Form von gesunder Ernährung, ausreichender Bewegung und Entspannung stattfinden (Böhme, 2011; Hecker, 2012). Ein Überbegriff für diese drei Aspekte, der sich bereits in den deutschen Bildungsplänen fest etabliert hat, ist „Gesundheitsbildung“ (Hecker, 2012). Für diese Arbeit wird vordergründig der Aspekt der „Ernährungsbildung“ fokussiert. Ernährungsbildung meint die Förderung eines gesunden Essverhaltens, das Wissen um den eigenen Körper und den Kompetenzerwerb über einen gesunden Lebensstils (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2015).

2.2 Entwicklung des Essverhaltens

Um kurz auf die von Hecker (2012) benannte körperliche Ebene einzugehen, werden im folgenden Abschnitt die verschiedenen Faktoren, welche das Essverhalten von Kindern bestimmen, betrachtet. Dabei wird ebenso die Rolle der KiTa mit einbezogen.

Das Essverhalten sowie bestimmte Nahrungsmittelpräferenzen von Kleinkindern sind sowohl durch biologische Programme als auch durch Lernprozesse geprägt (Ellrott, 2009). Ersteres meint unter Anderem evolutionsbiologische Programme (z.B. mere exposure effect, sensorische Sättigung) und genetische Präferenzen, wie bestimmte Geschmacksvorlieben oder auch Geschmackszuneigungen (ebenda). Mit Lernprozessen sind pädagogische und sozialkulturelle Mechanismen gemeint (ebenda). Sie wirken durch die Umwelt auf das kindliche Essverhalten und sind von außen steuerbar (ebenda). Zu ihnen gehören beispielsweise von den Eltern oder Pädagogen einer Kindertageseinrichtung angeregte Lernprozesse, spezifische Essvorbilder oder die jeweilige Esskultur, in der das Kind aufwächst (ebenda). Abbildung 1 gibt eine Übersicht über die eben erläuterten Einflussfaktoren.

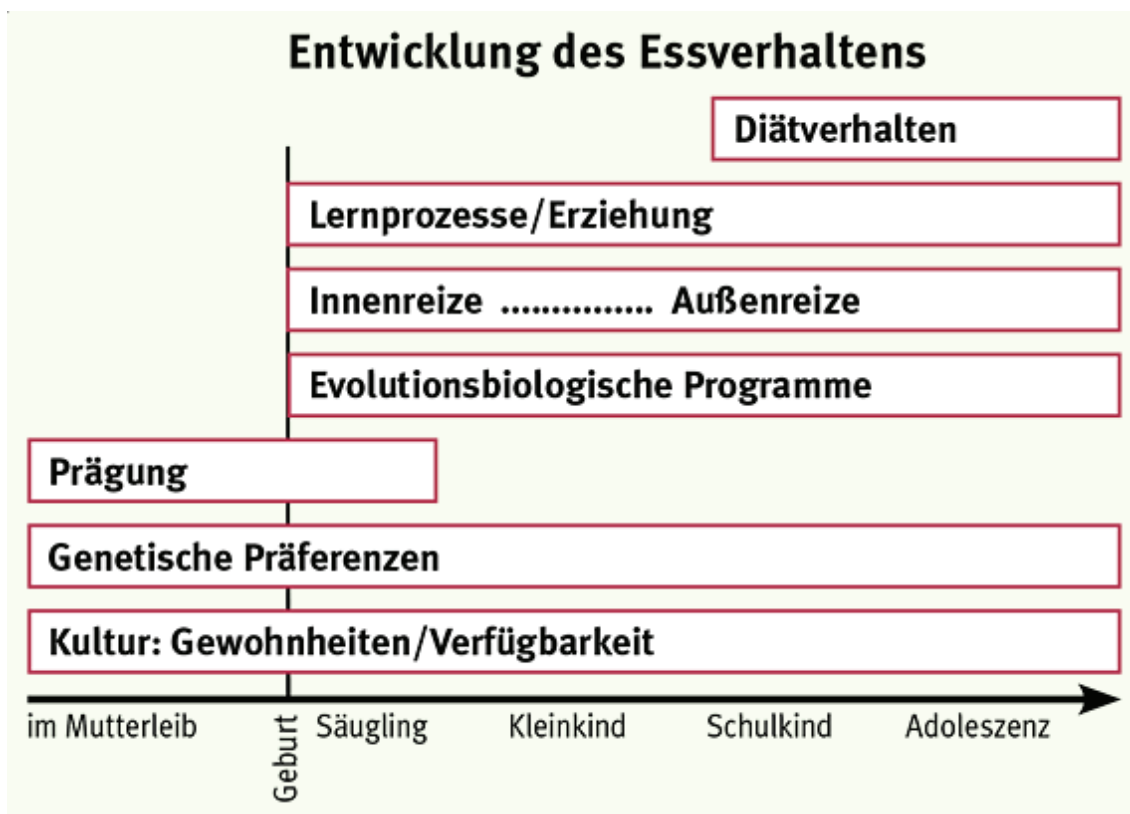


Abbildung 1

Einflussfaktoren auf die Entwicklung des Essverhaltens im Kindes- und Jugendalter (Ellrott, 2009)

Aus Abbildung 1 wird deutlich, dass äußere Einflüsse ab der Geburt die Entwicklung des Essverhaltens prägen. Sicherlich werden bestimmte Geschmackspräferenzen bereits im Mutterleib entwickelt aufgrund von genetischen Faktoren. Doch die zum Teil angeborenen Geschmackspräferenzen

werden im Laufe der Entwicklung durch Lernprozesse modifiziert. Kinder präferieren also oft das, was sie bereits kennen (Schwarzer & Jovanovic, 2015). Demnach ist es ausschlaggebend, welche Lebensmittel die Kinder in welcher Art und Weise angeboten bekommen (ebenda). Essgewohnheiten werden we bereits erwähnt in der frühen Kindheit erworben. Somit spielt die KiTa eine Schlüsselrolle hinsichtlich ausgewogener Ernährung und sollte täglich für gesunde Kost sorgen (Roberts & Harpley, 2008). Nahrungsmittel beliefern den Körper mit Energie (ebenda). Besonders im Wachstum ist die richtige Ernährung für Kinder von großer Bedeutung (ebenda). Es werden ebenso die Stimmung, Konzentrationsfähigkeit, Müdigkeit und das Körpergewicht durch Nahrung beeinflusst (Hecker, 2012). Demnach ist eine ausgewogene Ernährung umso wichtiger, damit sich das Kind körperlich, geistig und emotional gut entwickeln kann (Berlin, 2014). Um eine gesunde Ernährung der Kinder sicherzustellen und den Anforderungen des Berliner Bildungsprogramms nach Förderung gesunder Essensgewohnheiten zu entsprechen, muss der Träger in den Kindertagesstätten eine qualitativ hochwertige Nahrungsversorgung gewährleisten (ebenda). Diese soll physiologisch ausgewogen, schmackhaft und abwechslungsreich sein und den Ernährungsbedürfnissen der unterschiedlichen Altersstufen entsprechen (ebenda). Dazu zählen unter Anderem täglich frisches Obst und Gemüse, kulturell vielseitige Speiseangebote und ausreichend kalorienarme Getränke (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2015). Generell sollten Getränke dauerhaft zugänglich sein, da eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme besonders im Kindergartenalter wichtig ist (Böhme, 2011; Roberts & Harpley, 2008).

Im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ wurde im Auftrag des deutschen Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) der erste bundesweite „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ veröffentlicht (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2015). Hier sind wissenschaftliche Erkenntnisse praxisnah aufgearbeitet und dienen Kindertageseinrichtungen zur Orientierung bei der Lebensmittelversorgung. Die folgenden Informationen sind der aktuellen Ausgabe entnommen und sollen verdeutlichen, was eine ausgewogene Ernährung in Kindertageseinrichtungen bedeutet. Die Tabelle bezieht sich auf eine fünf-Tages-Woche.

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele
Getreideprodukte und Kartoffeln	5x (mind. 1x Vollkornprodukte, mind. 1x Kartoffelerzeugnisse)	Kartoffeln, Reis, Hirse, Gnocchi
Gemüse und Salat	5x (mind. 2x Rohkost oder Salat)	Brokkoli, Kohlrabi, Möhren, Tomatensalat, Krautsalat
Obst	mind. 2x	Äpfel, Bananen, Birnen
Milch und Milchprodukte	mind. 2x	Joghurt, Quark, Soßen
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	max. 2x	Pute, Seelachs, Hühnerfrikassee
Getränke	jederzeit zugänglich	Trink-, Mineralwasser, Tee

Tabelle 1 Fünf-Tages-Woche (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2015)

Aus Tabelle 1 wird deutlich, dass Kohlenhydrate in Form von Getreideprodukten, daneben Gemüse und Wasser als Grundnahrungsmittel in jeder Kita täglich den Kindern angeboten werden sollten. Dagegen sind Fisch, Eier und Fleisch maximal an zwei Tagen erlaubt (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2015). Diese Auflagen dienen als Orientierungspunkte für deutsche KiTas. Wer sich an diese Vorgaben hält, kann eine ausgewogene Ernährung in der KiTa anbieten und somit den Grundbaustein für eine optimale Ernährungsbildung setzen (ebenda).

2.3 Positive Auswirkungen der Ernährungsbildung

In den kommenden zwei Abschnitten werden die positiven Auswirkungen durch Ernährungsbildung beleuchtet. Dabei werden zunächst die gesundheitlichen Auswirkungen betrachtet. Anschließend werden die sozialen und psychologisch-pädagogischen Auswirkungen anhand des durch Ernährungsbildung angetriebenen Kompetenzerwerbs erläutert.

2.3.1 gesundheitliche Auswirkungen

Für ein gesundes Aufwachsen ist qualitativ hochwertiges Essen eine wichtige Voraussetzung (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2015). Die Fettleibigkeit von Kindern in Deutschland nimmt immer mehr zu (ebenda). Fakt ist, dass die Zahl der Übergewichtigen Kinder innerhalb der letzten 15 Jahre um die Hälfte gestiegen ist (ebenda). In Deutschland sind es bereits 1,9 Millionen Kinder (ebenda). Damit gehen vielfältige Gesundheitsprobleme einher, wie zum Beispiel Bluthochdruck, Atemwegsprobleme oder Herz-Kreislauf-erkrankungen (Roberts & Harpley, 2008, S. 6). Daher ist es umso ausschlaggebender, dass Ernährungsbildung bereits in der KiTa beginnt (Böhme, 2011). So haben Kinder die Möglichkeit, bereits im frühen Alter die Vorteile von gesundem Essen kennenzulernen (ebenda). Laut Böhme beginnt Gesundheitsbildung bereits mit der Geburt (ebenda). „Die für einen gesunden Lebensstil bedeutsamen Kompetenzen, Einstellungen und Gewohnheiten entwickeln sich bereits in den ersten Lebensjahren und bleiben lebenslang erhalten und aktiv“ (vgl. Böhme, 2011, S. 53). Das heißt also, dass Übergewicht, Sucht (z.B. Zuckersucht) oder schlechte Essgewohnheiten ihren Ursprung meist im frühen Kindesalter haben (ebenda).

2.3.2 Soziale und psychologisch-pädagogische Auswirkungen anhand von Kompetenzerwerb

Folgend wird auf die von Hecker (2012) benannte soziale sowie auch psychologische Ebene eingegangen. Diese Ebenen werden aus pädagogischer Perspektive betrachtet und anhand des stattfindenden Kompetenzerwerbs erläutert.

In diesem Zusammenhang wird gleichzeitig erörtert, weshalb es besonders in Kindertageseinrichtungen darauf ankommt, die Ernährungsplanung transparent und partizipativ zu gestalten.

Grundlage für frühkindliche Bildungsprozesse ist die Wahrnehmung mit allen Sinnen (Berlin, 2014). Seit der Geburt lernen Kinder mit Hilfe ihrer Sinne, sich die Welt anzueignen (Berlin, 2014; Schäfer, 2014). Mit Hilfe sinnlicher Eindrücke bilden sie Begriffe zu verschiedenen Eigenschaften von Dingen und gewinnen dabei Erfahrungen (ebenda). Diese Erfahrungen werden immer wieder neu verknüpft und ausgeweitet (Berlin, 2014). Das wichtigste Sinnesorgan ist ab der Geburt an der Mund (Schäfer, 2014). Kinder nehmen nicht nur ihre Nahrung

über den Mund auf, sondern explorieren damit in den ersten Lebensjahren die Welt (ebenda). Es ist eines der „wesentlichen Werkzeuge für die Weltbegegnung und Welterfahrung des Kindes“ (Schäfer, 2014, S. 74). Alles, was das Kind in die Hände bekommt, führt es zunächst zum Mund (ebenda). Dadurch werden Material, Beschaffenheit, Temperatur, Geschmack, Geruch und viele weitere Eigenschaften des Gegenstands kennengelernt (ebenda).

Dieser Vorgang findet sich ebenso bei der Nahrungsaufnahme und Zubereitung von Nahrung wieder. Die sogenannte Auge-Hand-Koordination und die Geschicklichkeit werden gestärkt (Roberts & Harpley, 2008). Es werden sowohl feinmotorische als auch grobmotorische Bewegungen angewandt (ebenda). So lernt das Kind z.B. gezielt mit den Fingern oder der ganzen Hand etwas zu greifen, es lernt mit verschiedenen Küchenwerkzeugen, wie z.B. Besteck, Messbecher oder einem Rührstab umzugehen (ebenda). Durch das Kneten, Raspeln oder Schneiden verbessern sie außerdem ihre Körperwahrnehmung (ebenda). Je nach Alter und Reife können die Kinder immer mehr in der Küche mitarbeiten (ebenda). Dadurch werden nicht nur die eben genannten motorischen Kompetenzen geschult, sondern zusätzlich neue Begrifflichkeiten, wie Handmixer, Käseraspel oder Salatschleuder, in den Alltag der Kinder eingebracht (ebenda). Ihr Wortschatz wird erweitert, sprachliche Kompetenzen werden folglich gleichermaßen geschult (ebenda). Auch der naturwissenschaftliche Bildungsbereich ist in der Küche präsent (Berlin, 2014). Beim Herstellen eines Teigs können Kinder erleben, wie verschiedene Materialien vermischt werden und sich die Konsistenz verändert. Sie sehen, wie Wasser beim Kochen verdampft und Gemüse nach dem Kochen viel weicher ist. Hier werden naturwissenschaftliche Grundkenntnisse vermittelt (ebenda). Auch der mathematische Bildungsbereich wird in der Nahrungszubereitung und Nahrungsaufnahme nicht außen vorge lassen (ebenda). Die Kinder lernen, Mehl abzuwiegen, Flüssigkeiten zu messen und/oder ihre Kartoffeln auf dem Teller zu zählen. Insgesamt geht daraus hervor, Mahlzeiten Zubereiten, Auswählen und Essen bietet viele verschiedenen Lerngelegenheiten (Berlin, 2014).

Indem Kinder gemeinsam mit den Pädagogen auf Wochenmärkte gehen, werden zum Beispiel die Bildungsbereiche „Kulturelles Leben“ und „Soziales Leben“ angesprochen (Berlin, 2014). Die Kinder können Fragen über die verschiedenen Lebensmittel stellen und deren Herkunft erfahren (ebenda). Dabei

lernen sie auch die unterschiedlichen Kulturen und Gewürze kennen (Böhme, 2011). Damit einhergehend können verschiedene kulturelle Bräuche und Essgewohnheiten thematisiert werden (ebenda). Kommunikation ist beim Essen allgegenwärtig (ebenda). Neben dem bereits angesprochenen sprachlichen Neuerwerb, fördern auch Tischgespräche oder Bewegungsspiele vor dem Essen sprachliche Kompetenzen (ebenda). Die Kinder erfahren die Bedeutung von Kommunikation (ebenda). Durch das gemeinsame Zubereiten und Essen entstehen soziale Interaktionen, in denen die Kinder ihre verbalen und sozialen Kompetenzen fördern können (Böhme, 2011). Dadurch können auch Konflikte in der Gruppe entstehen, welche die Fähigkeiten zur Stressbewältigung und Resilienz schulen (Kapitel 1.3). Auch der Bildungsbereich Kunst kann bei der Nahrungsaufnahme eine Rolle spielen (Berlin, 2014). Wie ist das Essen angerichtet und wie nehme ich es zu mir? Welche Sinne kann ich benutzen? Umso mehr Möglichkeiten die Kinder haben, das Essen zu riechen, anzufassen oder zu schmecken, umso größer wird das Bewusstsein für verschiedene Speisen, Geschmacksrichtungen und Konsistenzen (Böhme, 2011; Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2015). Dadurch prägen sich Vorlieben heraus, die dazu verhelfen, Sachen abzulehnen, die sie nicht wollen (Böhme, 2011; Hecker, 2012). Die Kinder werden entscheidungsfreudiger und lernen sich und ihren Körper besser kennen (Roberts & Harpley, 2008). Durch das Zubereiten erfahren Kinder Selbsttätigkeit (ebenda). Die Ich-Kompetenz wird gestärkt und trägt maßgeblich zur Persönlichkeitsentwicklung bei (ebenda). Die genannten Kompetenzen können jedoch nur erworben werden, wenn Kinder überhaupt die Möglichkeit haben, Speisen selber zuzubereiten, Gerichte zu erfinden, unterschiedliche Gerüche wahrzunehmen und in die Ernährungsplanung mit einbezogen werden (ebenda). Zusätzlich wird ihnen ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln vermittelt (ebenda).

Nicht nur im Alltag (Kapitel 1.3), sondern auch bei der Nahrungsaufnahme werden Rituale, regelmäßige Tagesabläufe und Routinen als zunehmend wichtig anerkannt. Außerdem dienen das kollektive Tischdecken, Händewaschen und das gemeinsame Essen das Sozialverhalten und die Selbstständigkeit der Kinder (Böhme, 2011). Auch hier bieten die festen Abläufe Orientierungspunkte für die Kinder, in denen sie sich sicher fühlen (Neuß & Bloch, 2013). Durch das selbstständige Auswählen der Lebensmittel, die Zubereitung oder auch das

Tischdecken, lernen die Kinder Nahrungsaufnahme als angenehmes Erlebnis kennen (Böhme, 2011).

2.4 Umsetzung in die Praxis

Durch das gemeinsame Auswählen, Zubereiten und Essen wird eine positive Esskultur geschaffen (Berlin, 2014). Das gemeinschaftliche Essen sollte immer in einer ansprechenden Atmosphäre stattfinden (ebenda). Dies hat einen positiven Einfluss auf das individuelle Sozialverhalten und die soziale Gemeinschaft. Kinder sollten sowohl beim Tischdecken als auch bei der Herrichtung des Essraumes beteiligt werden. Dabei sollten natürlich auch immer hygienische Aspekte beachtet werden (Roberts & Harpley, 2008).

Außerdem sollten das Team und die Kinder gemeinsam klären, auf welche Art Snacks und Speisen in der KiTa angeboten werden (ebenda). Dabei muss ebenfalls geklärt werden, ob die Kinder zu festen Zeiten essen oder ob sie dies selbstständig entscheiden sollen (ebenda). Um die oben genannten Bildungsbereiche und Kompetenzen zu fördern, kann zum Beispiel gemeinsam überlegt werden, wie eine Karotte zubereitet werden kann (klein geschnitten, gewürfelt, dünne Scheiben, geraspelt, püriert, als Saft, roh oder gekocht) (Roberts & Harpley, 2008). Mehrmals täglich sollte es ein Angebot verschiedener Obst- und Gemüsesorten geben (ebenda). Hier sollten Kinder bei der Zubereitung mit einbezogen werden (ebenda). Das Mitmachen schult, wie bereits erwähnt, die Feinmotorik und die Kinder lernen gleichzeitig die Obst- und Gemüsevielfalt kennen (ebenda). Daraus resultierend probieren Kinder viel lieber und entdecken neue Geschmäcker für sich (Böhme, 2011). Der gelegentliche Verzehr von Süßem muss den Kindern nicht verwehrt bleiben (ebenda). Wenn sie lernen, ihren Hunger mit ausgewogenen Mahlzeiten zu stillen und sich genügend zu bewegen, brauchen sie darauf nicht zu verzichten (ebenda). Viele Kinder neigen dazu, Vollkornprodukte, Gemüse oder fremde Lebensmittel anfangs abzulehnen (ebenda). Besonders deshalb ist es wichtig, die Kinder in die Ernährungsplanung mit einzubeziehen (ebenda). Die pädagogischen Fachkräfte sollten gemeinsam mit den Kindern über Lebensmittel reden und sie gemeinsam zubereiten, damit die Kinder die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen (ebenda). Kinder müssen von allein etwas kosten wollen (ebenda). Wichtig ist, dass man Kinder nicht zwingt, etwas aufzuessen oder generell zu essen (Hecker, 2012).

Kleinkinder haben ein natürliches Sättigungsgefühl und hören bei Sättigung auf zu essen (Hecker, 2012; Höhl & Weigelt, 2015). Ab einem Alter von drei bis vier Jahren lernen Kinder, dass die Nahrungsaufnahme auch einen sozialen und kulturellen Zusammenhang hat (ebenda). Es konnte gezeigt werden, dass fünfjährige Kinder umso mehr aßen, je größer die Portion war. Drei-jährige Kinder dagegen aßen immer die gleiche Menge (Rolls, Engell & Birch, 2000). Daher ist es wichtig, dass in der KiTa je nach Entwicklungsstand das Essen unterschiedlich dargeboten wird, da dies Einfluss auf das Essverhalten hat (ebenda). Demzufolge kann unter Anderem Fettleibigkeit entgegengewirkt werden (Höhl & Weigelt, 2015). Wichtig für einen gesunden Lebensstil der Kinder ist die Zusammenarbeit von Eltern und Pädagogen (Roberts & Harpley, 2008). Bestimmte Nahrungsmittel werden aus unterschiedlichen emotionalen Gründen von Kindern abgelehnt (ebenda). Deshalb ist es wichtig, dass die Erzieherin oder der Erzieher damit professionell umgeht und Einsicht für das Essverhalten des Kindes hat (ebenda). Das Kind ist maßgeblich von beiden Seiten geprägt, da es die meiste Zeit seiner Kindheit zu Hause und in der KiTa verbringt (ebenda). Besonders in der Gesundheitsförderung ist aufgrund unterschiedlicher Kulturen, Religionen, Interessen und Gewohnheiten die Zusammenarbeit notwendig (Berlin, 2014; Böhme, 2011; Roberts & Harpley, 2008). Hier müssen die Eltern und die Pädagogen in einen Dialog treten und versuchen, die individuellen Anforderungen im Rahmen eines Gesamtkonzeptes zu berücksichtigen (Böhme, 2011)

3 Forschung

Schlussfolgernd aus dem bereits Erläuterten ist Partizipation für einen gelungenen Bildungsprozess Grundvoraussetzung. Partizipation fördert soziale und emotionale Kompetenzen, welche für eine gesunde Entwicklung des Kindes wesentlich sind. Ferner werden Beziehungen zu den Mitmenschen durch demokratisches Handeln und gemeinsames Entscheiden gefördert. Bildung kann nur in Interaktion mit der Welt stattfinden. Somit ist Partizipation ein Grundbaustein von Bildung und sollte in Kindertageseinrichtungen aktiv stattfinden. Partizipationsprozesse sollten aus gesundheitlichen Aspekten besonders in die Ernährungsplanung eingegliedert werden. Die für die vorliegende Arbeit entstandene Umfrage wurde an zufällig ausgewählten KiTas aus Berlin per E-

Mail verschickt. Damit sollte stichprobenartig herausgefunden werden, inwiefern Partizipation in Bezug auf die Ernährung in die Praxis umgesetzt wird. Mit Hilfe dieser Umfrage soll die vorangestellte Hypothese: **(HT2) Partizipation in Kitas wird besonders in Bezug auf Ernährung mangelhaft bis gar nicht umgesetzt**, diskutiert werden.

3.1 Erhebungsmethode

In der Forschung gibt es sowohl qualitative als auch quantitative Erhebungsmethoden (Friebertshäuser, Langer & Prengel, 2013). Die qualitative Erhebungsmethode ist in der Regel arbeitsaufwendiger und subjektiver (ebenda). In der Regel findet diese Methode in Form von Gruppendiskussionen, Interviews oder teilnehmenden Beobachtungen statt (ebenda). Da die Betroffenen frei erzählen können und keinerlei Vorgaben bzw. Raster beachten müssen, gilt dies als nicht standardisierte Untersuchung (ebenda).

Im Gegenzug dazu setzt die quantitative Erhebungsform auf standardisierte Methoden, bei denen die Befragten meist in Form von Fragebögen mit bestimmten Antwortvorgaben antworten müssen (ebenda).

Für diese Arbeit sollte eine möglichst große Anzahl von KiTas befragt werden. Aufgrund dessen und des beschränkten Zeitfensters wurde der Fragebogen als Form der Umfrage ausgewählt. Die Vorteile sind der geringe Zeitaufwand, keine bis wenige Kosten, fehlender Einfluss des Interviewers und die gezielte Befragung zu einem Thema.

Es gibt drei unterschiedliche Formen von Fragebögen: standardisierter Fragebogen (quantitativ), halb-standardisierter Fragebogen (quantitativ und qualitativ) und nicht-standardisierter Fragebogen (qualitativ).

Der halb-standardisierte Fragebogen beinhaltet sowohl offene Fragen als auch geschlossene Fragen. Geschlossene Fragen enthalten feste Antwortmöglichkeiten, zwischen denen der Befragte wählen muss. Offene Fragen dagegen bieten eine freie Antwortmöglichkeit ohne Vorgaben.

Der für diese Arbeit entwickelte Fragebogen sollte dazu dienen, die KiTas untereinander zu vergleichen. Dazu waren geschlossene Fragen notwendig, welche bestimmte Parameter und Abläufe im KiTa-Alltag abbilden sollten. Es sollte jedoch zusätzlich die generelle Einstellung zur gesunden Ernährung und zur Partizipation von Kindern in die Ernährungsplanung erfragt werden. Hierzu

dienten die offenen Fragen, in denen die Befragten ihre Haltung ohne Vorgabe wiedergeben konnten. Folglich wurde für die vorliegende Untersuchung ein halb-standardisierter Fragebogen verwendet. Bei der vorliegenden Studie handelt es sich somit um eine Umfrageforschung. Da die Daten in einem bestimmten Zeitfenster erhoben wurden, weist diese Studie das Forschungsdesign einer Querschnittsstudie auf.

3.2 Ziel des Fragebogens

Die Umfrage soll das Forschungsthema der vorliegenden Arbeit unterstützen: *„Notwendigkeit und Umsetzung von Partizipation in Bezug auf Ernährung in Kindertageseinrichtungen“*.

Ziel war es, eine Übersicht darüber zu erhalten, inwiefern KiTas Partizipation diesbezüglich in die Praxis umsetzen. Dazu wurde festgelegt, dass eine per Zufallsprinzip ausgewählte Gruppe von Kindertageseinrichtungen in Berlin befragt wird. Es handelt sich folglich lediglich um eine Stichprobe und hat somit eingeschränkte Repräsentativität, da keine Totalerhebung stattfand.

Der Fragebogen besteht aus überwiegend geschlossenen Fragen. Diese führen zur besseren Vergleichbarkeit und können präziser ausgewertet werden.

Oftmals sind offene Fragen an geschlossene Fragen angeschlossen, um die Gründe einer Antwort besser erfassen zu können.

Abschließend wurden ergänzend zu den geschlossenen Fragen offene Fragen gestellt, welche die spezifische Ansicht des Befragten genauer erfassen soll.

Inhaltlich werden zunächst allgemeine Fragen gestellt, die voranging nichts mit dem Thema „Ernährung“ zu tun haben: Anzahl der Kinder in der Kindertageseinrichtung, Alter der Kinder, Konzept der KiTa. Somit kann eine bessere Kategorisierung bei der Auswertung stattfinden.

Folgend werden ausschließlich Fragen zur Ernährungsplanung gestellt. Hierzu zählt unter Anderem die Auswahl der Gerichte, Herkunft des Essens oder Art der Mahlzeiten. Die Fragen dienen zur Beantwortung des Forschungsthemas und der Hypothese.

Die bereits erwähnten, offenen Fragen zum Schluss des Fragebogens, sollten die Ansicht der KiTa bezüglich Ernährung zusammenfassen und aufzeigen, wie diese gesunde Ernährung definiert.

3.3 Durchführung der Umfrage

Die Erhebung der Daten konnte nur durch die Mitarbeit der KiTas erfolgen. Zunächst wurde der Versuch unternommen, persönlich in die Einrichtungen zu gehen und den Fragebogen Vorort ausfüllen zu lassen. Dabei ergab sich jedoch die Schwierigkeit, dass die Erzieherinnen und Erzieher sich in allen Fällen nicht autorisiert fühlten, den Fragebogen ohne vorherige Absprache mit der Leitung auszufüllen. Aufgrund der schwierigen Erreichbarkeit der Leitung und des dadurch erhöhten Zeitaufwands, wurde die Befragungsmethode geändert. Der Fragebogen wurde als Online-Fragebogen an 207 Kitas per E-Mail versandt. Diese wurden per Zufall gewählt. Der Fragebogen wurde mit Hilfe der Internetseite www.umfrageonline.com erstellt. Der entsprechende Link für den Fragebogen ist: <https://www.umfrageonline.com/s/eda728d>.

Die Befragung wurde nach einer Woche beendet und ausgewertet.

3.4 Auswertung und Interpretation

Von den insgesamt 207 kontaktierten KiTas haben 16 KiTas den Fragebogen ausgefüllt. Im folgenden Abschnitt werden die wichtigsten Ergebnisse der Befragung in Bezug auf das Forschungsthema betrachtet und interpretiert. Die entsprechend zu diskutierende Hypothese lautet wie folgt:

(HP2) Partizipation in Kitas wird besonders in Bezug auf Ernährung mangelhaft bis gar nicht umgesetzt.

3.4.1 Allgemeines

Zunächst werden die allgemeinen Daten der Umfrage betrachtet.

Ernährung in der KiTa

1. Wie viele Kinder betreuen Sie in Ihrer Einrichtung?

Anzahl Teilnehmer: 16

4 (25.0%): 0-20

4 (25.0%): 20-40

3 (18.8%): 40-60

2 (12.5%): 60-80

1 (6.3%): 80-100

2 (12.5%): 150-250

- (0.0%): mehr als 250

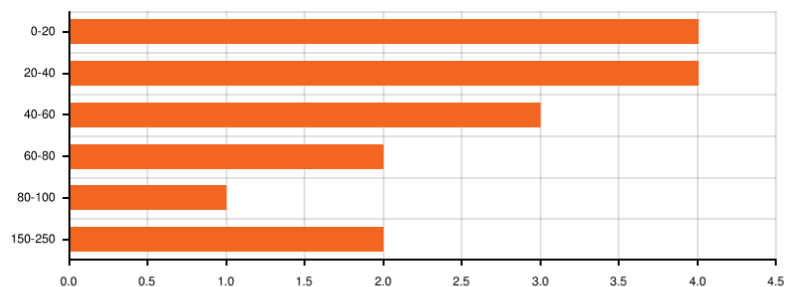


Abbildung 2 Ernährung in der KiTa

Abbildung 2 zeigt die erste Frage des Fragebogens. Hier ist zu erkennen, dass überwiegend kleine KiTas an der Umfrage teilnahmen. Fast 70% betreuen nicht mehr als 60 Kinder in der KiTa.

3. Nach welchem Konzept arbeitet Ihre Einrichtung?

Anzahl Teilnehmer: 15

3 (20.0%): offene Arbeit

1 (6.7%): Montessori

6 (40.0%):

Situationsansatz

- (0.0%): Reggiopädagogik

7 (46.7%): Andere

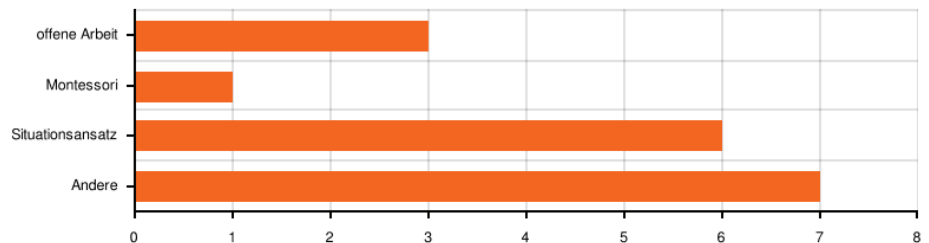


Abbildung 3 Konzept in der Einrichtung

Die zweite Frage des Fragebogens sollte das Alter der Kinder ermitteln. Da diese Frage versehentlich mehr Kreuze zuließ, kann das Alter nicht hundertprozentig erhoben werden. Die Antwortmöglichkeiten waren „0-3 Jahre“, „3-6 Jahre“ und „gemischt“. Es sind mehr Antworten zu verzeichnen als Teilnehmer. 56% haben „gemischt“ angekreuzt. Es ist jedoch anhand der Mehrfach-Kreuze davon auszugehen, dass überwiegend die Altersgruppe von 0-6 vertreten ist.

Laut Abbildung 3 arbeiten 40% mit dem Situationsansatz. 20% arbeiten nach dem Konzept der offenen Arbeit. Unter der Rubrik „Andere“ sind zweimal die Arbeit nach einem teiloffenen Konzepten angegeben worden, einmal Musikkonzept, einmal tiergestützte Pädagogik und das Konzept des Berliner Bildungsprogramms. Folglich ist hier tendenziell offene bzw. teiloffene Arbeit sowie der Situationsansatz vertreten.

Insgesamt spielt bei 63% der Befragten *Ernährung* eine gesonderte Rolle in der Konzeption. Dabei wurden besonders die Aspekte „Biologisch angebaut“, „Frische der Lebensmittel“ und die „Ausgewogenheit der Nahrung“ hervorgehoben.

3.4.2 Organisation

In diesem Abschnitt werden die organisatorischen Abläufe der Ernährungsplanung geklärt. Hier können bereits erste Schlüsse bezüglich Partizipation in der Ernährungsplanung gezogen werden.

7. Woher bekommen Sie das Essen für die KiTa?

Anzahl Teilnehmer: 16

10 (62.5%): eigene Küche

2 (12.5%): Eltern kochen

6 (37.5%): Andere

Antwort(en) aus dem
Zusatzfeld:

- Restaurant in der Nähe
- Appetito
- Restaurant und Luna
- Catering
- LUNA
- Bio Caterer
- in Nachbarkita kocht
- Caterer für uns mit

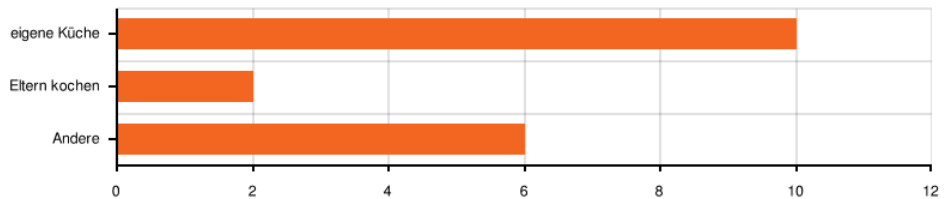


Abbildung 4 Nahrungsbeschaffung

Fast 63% der befragten KiTas haben eine eigene Küche und können somit die eben genannten Aspekte selbst umsetzen. In zwei KiTas kochen die Eltern. Hier bedarf es einer genauen Absprache und guter Elternarbeit, worauf später noch einmal genauer eingegangen wird. 40% lassen sich beliefern und achten hier laut Umfrage besonders auf Vielfältigkeit der Gerichte, auf frische Zubereitung und biologischen Anbau. Drei KiTas gaben an, dass sie auf den Preis achten würden. In fast allen KiTas gibt es darüber hinaus eine Vollverpflegung (siehe Abb. 5)

5. Welche Mahlzeiten bieten Sie in der KiTa an?

Anzahl Teilnehmer: 16

14 (87.5%): Frühstück

16 (100.0%): Mittag

16 (100.0%): Vesper

8 (50.0%): Snacks
zwischen durch

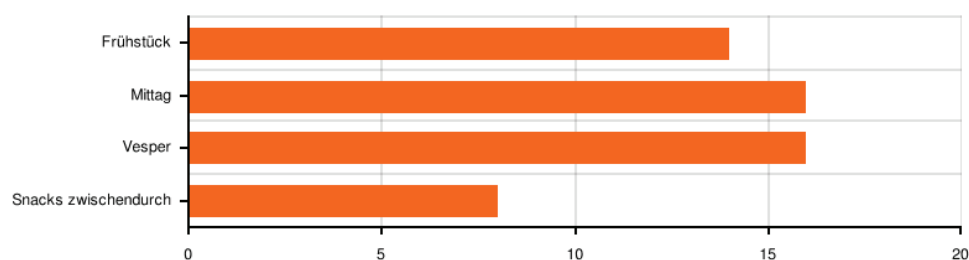


Abbildung 5 Mahlzeiten

Bei der Hälfte der befragten KiTas haben die Kinder die Möglichkeit, Snacks zwischendurch zu essen. In diesem Fall können die Kinder selbst entscheiden, ob und wann sie etwas essen. Somit lernen sie, ihren Hunger besser einzuschätzen und entweder bis zum Mittag zu warten oder bereits zwischendurch

etwas zu sich zu nehmen. Die Kinder bekommen damit die Chance, ihre eigenen Befindlichkeiten besser einzuschätzen und ihren Hunger zu regulieren. Hier wird ein erster Partizipationsansatz deutlich.

Daneben haben alle Befragten feste Essenszeiten. Dies bietet den Kindern Struktur und Sicherheit. Wie bereits in der Arbeit erläutert, bieten feste Zeiten Ankerpunkte für die Kinder.

12. Wer wählt die Gerichte aus?

Anzahl Teilnehmer: 13

3 (23.1%): Die Leitung der KiTa.

3 (23.1%): Die Erzieher.

3 (23.1%): Die Kinder.

9 (69.2%): Die Erzieher und die Kinder gemeinsam.

3 (23.1%): Die Eltern.

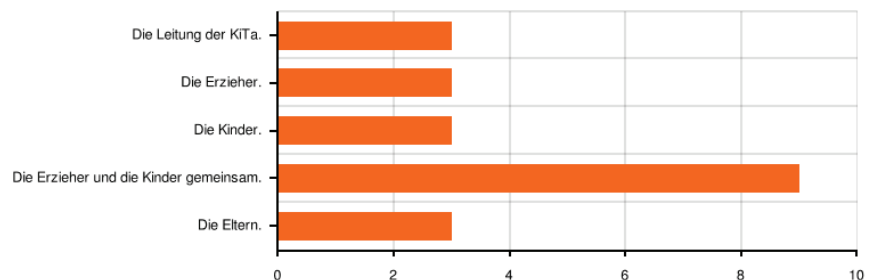


Abbildung 6 Gerichtauswahl

Die Wahl der Gerichte treffen bei fast 70% Erzieher und Kinder gemeinsam. Die Kinder haben die Möglichkeit, sich aktiv an der Ernährungsplanung zu beteiligen. Dies deckt sich außerdem mit der Frage 18, ob auf die Vorlieben und Wünsche der Kinder eingegangen würde. Dies bejahten fast 87% der Teilnehmenden. Die Art und Weise wie das geschieht, wurde ganz unterschiedlich beantwortet. So können in fünf KiTas direkt Wünsche in der Küche geäußert werden (eigene Küche vorhanden). In zwei KiTas gibt es Wunschtage, an denen die Kinder sich etwas wünschen dürfen. Andere nehmen Geburtstage zum Anlass oder achten auf die Vorlieben. Hier achten sie darauf, was den Kindern schmeckt und was ihnen nicht schmeckt. In dem Fall bestellen sie andere Gerichte. Dies dient bereits als Indiz dafür, dass die aufgestellte Hypothese (HP2), Essensplanung werde nur mangelhaft bis gar nicht umgesetzt, widerlegt werden konnte. Dieses Ergebnis zeigt eine große Beteiligung der Kinder bei der Auswahl der Gerichte. 56% der Befragten geben außerdem an, gemeinsam mit den Kindern ab und zu einkaufen zu gehen. Dagegen nehmen 44% die Kinder nicht zum Einkauf mit. Ein gemeinsames Kochen findet bei knapp 70% gelegentlich statt. Auch hier ist eine unerwartete hohe Beteiligung der Kinder festzustellen.

Um Allergien oder Unverträglichkeiten hinreichend zu beachten, geben 50% an, dass sie Alternativgerichte in der Kita zubereiteten. 44% haben Alternativgerichte im Lieferumfang enthalten. Das bedeutet, dass alle der befragten KiTas Alternativen anbieten und auf die Bedürfnisse und Gesundheit der Kinder achten. Ein wichtiger Aspekt der ebenso Beachtung finden sollte, ist der der Elternpartnerschaft. Eltern sowie KiTa prägen das Kind maßgeblich in seiner Entwicklung (Böhme, 2011). Es sollte selbstverständlich sein, dass eine optimale Entwicklung des Kindes nur erfolgen kann, wenn sich die Erziehungsstile anpassen. Elternpartnerschaft muss sowohl als Reflexion und Veränderung des elterlichen Erziehungsverhaltens (angestoßen durch die KiTa) als auch als Abstimmung der Erziehung in der KiTa (zwischen Eltern und KiTa) verstanden werden (Böhme, 2011). Besonders in der Gesundheitsförderung sollten KiTa und Eltern eng zusammen arbeiten.

Laut der Umfrage sind in zwei KiTas die Eltern für das Essen zuständig. In einer der befragten KiTas dürfen die Eltern mitentscheiden, welcher Essensanbieter gewählt wird. Bei der Auswahl der Gerichte gaben drei KiTas Elternbeteiligung an. Ebenfalls drei KiTas führten an, insbesondere Eltern von Kindern mit Allergien oder Unverträglichkeiten mit einzubeziehen. Das wiederum bedeutet in der Gesamtbetrachtung, dass weniger als ein Drittel der Befragten die Eltern aktiv in die Essensplanung mit einbeziehen.

Dabei ist aktive Elternbeteiligung wichtig um z.B. kulturelle und religiöse Hintergründe sowie Gewohnheiten miteinander zu kommunizieren. Nur so kann jedes Kind individuell in ein Gesamtkonzept eingebettet werden.

Im Idealfall sollten die Ziele und Vorgehensweisen der Einrichtung bereits im Aufnahmegespräch geklärt werden, sodass die Eltern entscheiden können, ob die Einrichtung zu Ihnen passt. Selbstverständlich wird es immer einen Unterschied zwischen den Mahlzeiten zu Hause und in der KiTa geben. Wichtig ist jedoch, dass sich die Grundregeln und Ernährungsweise ähneln. Wenn die KiTa süße Nahrungsmittel nur in Maßen anbietet, sollten sie zu Hause nicht dauerhaft zugänglich sein. Dem Kind fällt es dann schwerer, ein geregeltes Essverhalten zu entwickeln, wenn es keine Beständigkeit erfährt.

3.4.3 Essenssituation

Folgend wird auf die Gestaltung der Essenssituation eingegangen.

13 der 16 befragten KiTas essen mit den Kindern in ihren Gruppenräumen. Die anderen drei KiTas stellen einen extra Essensraum bereit. 13 KiTas haben Essensrituale, wobei Tischsprüche vor dem Essen am häufigsten genannt wurden. Es kann davon ausgegangen werden, dass die restlichen drei KiTas eben die sind, die in separaten Räumen essen. Da hier das Gruppenklima eventuell ein anderes und ein Essensritual deshalb nicht möglich ist (z.B. Kinderrestaurant). Somit gestalten die KiTas die Nahrungsaufnahme als ein Ritual und schaffen durch Tischsprüche und Lieder eine angenehme Atmosphäre. Die Kinder verbinden so Essen als etwas Angenehmes und Gemeinschaftliches.

75% der Befragten decken gemeinsam mit den Kindern den Tisch. Auch dies zählt bei einigen als Essensritual und fördert unter Anderem soziale Kompetenzen. Hier findet Partizipation der Kinder statt. Somit bietet dies Hinweise für eine Widerlegung der Hypothese: (HT2) **Partizipation in Kitas wird besonders in Bezug auf Ernährung mangelhaft bis gar nicht umgesetzt.**

16. Was machen Sie, wenn es einem Kind nicht schmeckt?

Anzahl Teilnehmer: 16

8 (50.0%): Das Kind soll kosten.

- (0.0%): Das Kind soll trotzdem ein bisschen essen.

12 (75.0%): Das Kind muss nichts essen.

5 (31.3%): Wir bieten etwas Anderes an.

5 (31.3%): Wir fragen das Kind, was es will.

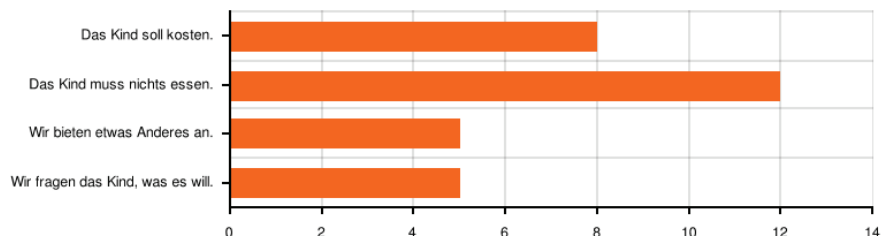


Abbildung 7 Essen schmeckt nicht

Laut der Abbildung 7 müssen die Kinder, wenn es ihnen nicht schmeckt, in keiner KiTa aufessen. Der Wille des Kindes wird hier berücksichtigt. Man lässt dem Kind die Freiheit, selbst zu entscheiden, ob es essen möchte oder nicht. In fünf KiTas wird das Kind sogar direkt gefragt, was es essen will. 50% der KiTas bestehen jedoch darauf, dass das Kind wenigstens kostet. Dies stellt den Willen des Kindes in Frage und das Kind könnte das Gefühl bekommen, nicht ernst

genommen zu werden. Andererseits haben die Kinder durch Probieren der Speise die Möglichkeit, neue Geschmacksrichtungen kennenzulernen. Die Kinder sammeln Erfahrungen und lernen dabei, was ihnen schmeckt oder nicht schmeckt. Dabei ist es hilfreich, wenn eine Vertrauensperson dem Kind gut zu spricht und eventuell mit ihm sogar gemeinsam kostet.

3.4.4 Ernährungsbildung

Die folgende Auswertung bezieht sich auf die Ernährungsbildung.

87% der Befragten gaben an, dass sie die Ernährung im Alltag gemeinsam mit den Kindern thematisieren.

Meist geschieht dies in Form von Gesprächen während des Morgenkreises oder des Essens. Zwei KiTas haben zum Thema Ernährung bereits Projektarbeiten mit den Kindern gemacht. Eine KiTa bietet einmal im Jahr überdies eine Ernährungsschulung mit einer dedizierten Ernährungsberaterin für die Kinder an. Somit ist Ernährung laut Umfrage ein zentrales Thema in den befragten KiTas und bietet folglich eine gute Grundlage für eine zufriedenstellende Ernährungsbildung.

Ebenso 87% halten es für wichtig, Kinder in die Ernährungsplanung mit einzubeziehen. Dies begründen mehr als die Hälfte damit, dass Kinder das, was sie selber auswählten und zubereiteten, auch viel lieber essen würden. Eine Kita ging speziell auf das Thema Partizipation ein und sieht dies als unabdingbar bei der Arbeit mit Kindern an. Dies sei ein großer Bestandteil ihrer Arbeit und beim Essen nicht wegzudenken. Eine andere Kita ging wiederum auf den Lerneffekt ein, der mit der gemeinsamen Essensplanung einherginge. So würden Kinder durch die gemeinsame Essensplanung lernen, wo das Essen herkommt, wie es zubereitet wird und was gesund sei.

3.4.5 Einschätzung der Befragten

Folgend werden die offenen Fragen ausgewertet.

Alle KiTas bezeichnen die Ernährung in ihrer Einrichtung als gesund. Dies wurde erneut mit den drei Aspekten „Biologischer Anbau“, „ausgewogene Ernährung“ und „Vielseitigkeit der Nahrung“ begründet. Zwei der KiTas gaben an, nach den Vorschriften der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu kochen. Bei der Frage, was gesunde Ernährung für den einzelnen Befragten be-

deutete, nannten viele genau diese Aspekte. Es wurde noch häufiger wenig Zucker und viel Obst und Gemüse aufgezählt. Nur ein Befragter ging auch auf die seelische und psychische Gesundheit durch gesunde Ernährung ein.

Direkt bei der Nahrungsaufnahme ist den meisten Gemütlichkeit und eine gute Tischatmosphäre wichtig. Diese wurde unter Anderem definiert durch Kerzen und Blumen auf dem Tisch. Tischunterhaltungen sind bei allen erwünscht. Dennoch ist auffällig, dass dies meist in einem ruhigen und leisen Ton geschehen soll. Das gemeinsame Essen ist für die meisten eine Art Entspannung und Ruhephase. Die Meinungen darüber, wann ein Kind aufstehen darf, sind geteilt. In manchen Einrichtungen sollen die Kinder bis der letzte fertig ist am Tisch bleiben, bei anderen wiederum dürfen sie dies selbst entscheiden. Zusammenfassend sehen alle KiTas das gemeinsame Essen als einen wesentlichen Bestandteil des Tagesablaufes an. Die Kinder werden widererwartend viel in die Essensplanung mit einbezogen. Partizipation findet ausreichend bis zufriedenstellend bezüglich der Essensplanung in KiTas statt. Es wird versucht, die Kinder in die Wahl der Gerichte, beim Einkaufen und beim Zubereiten der Nahrung mit einzubeziehen. Außerdem wird in allen KiTas auf gesunde Ernährung geachtet. Ebenso findet eine aktive Ernährungsbildung während des Essens und im Alltag statt.

3.5 Kritik

Folgend werden Probleme und Verbesserungsvorschläge der Umfrage erläutert.

Die Umstellung von einer persönlichen Abgabe des Fragebogens auf eine digitale hatte zur Folge, dass eine Vielzahl von KiTas in Berlin befragt werden konnten. Damit einher geht außerdem eine Zeitersparnis. Jedoch traten beim Verschicken der E-Mails anfängliche Probleme mit dem Link auf. Dieser konnte nicht geöffnet werden. Aufgrund dessen wurde die E-Mail erneut hinausgeschickt und vermutlich von vielen nicht mehr beachtet. Außerdem besteht die Gefahr, dass die E-Mails in einen Spam-Ordner landeten und demnach direkt gelöscht oder ignoriert wurden. Somit könnte sich der Vorteil, dass mehr KiTas erreicht werden konnten, revidieren. Des Weiteren ist kein persönlicher Kontakt möglich gewesen, welcher die Motivation zum Ausfüllen eventuell erhöht hätte. Außerdem bleibt ungeklärt, wer tatsächlich den Fragebogen ausgefüllt hat.

Es kann nicht davon ausgegangen werden, dass der Empfänger in jedem Fall direkt mit dem KiTa-Alltag vertraut ist und diese Fragen hinreichend beantworten konnte. Dementsprechend liegt die Vermutung nah, dass die E-Mail von einer nicht mit dem KiTa-Alltag vertrauten Person als unwichtig anerkannt wurde und deshalb keine weitere Beachtung fand.

Die geringe Rücklaufquote lässt darauf schließen, dass auch nur diejenigen Interesse an der Umfrage hatten, die sich aktuell mit Ernährungsplanung in der KiTa beschäftigen. Die Ergebnisse der Umfrage könnten ebenfalls ein Hinweis darauf sein. Sie zeigt auf, dass bei 70% der Befragten Ernährung eine Rolle in der KiTa-Konzeption spielt. Es kann davon ausgegangen werden, dass wenn Ernährung bereits eine Rolle in der Konzeption übernimmt, diese auch im Alltag integriert wird. Damit lässt sich die relativ hohe Beteiligung der Kinder in den befragten KiTas an der Essensplanung erklären. Außerdem kann die Vermutung aufgestellt werden, dass die Beteiligung der Kinder in Einrichtungen mit weniger als 60 Kindern besser umsetzbar ist. Dies erklärt eventuell, weshalb nur 30% der befragten KiTas mehr als 60 Kinder betreuen. Da die größeren Einrichtungen sich möglicherweise nicht angesprochen fühlten, weil sie Partizipation nicht genügend umsetzen können.

Desweiteren ist zu beachten, dass aufgrund der Befragung via Internet eine höhere Anonymität gegeben ist als bei einer persönlichen Befragung. So ist von glaubwürdigeren Antworten auszugehen, da sie möglicherweise weniger unter dem Druck der sozialen Erwartungen standen.

Wie bereits erwähnt, ist diese Umfrage keine Vollerhebung gewesen und somit nicht ausreichend repräsentativ. Darüber hinaus wurde der Fragebogen aufgrund von Zeitmangel keinem Testlauf unterzogen. Beim Auswerten des Fragebogens fiel auf, dass einige Fragen und die dazugehörigen Antwortmöglichkeiten nicht ausreichend durchdacht waren. So war beispielsweise die zweite Frage nach dem Alter der Kinder nur schwer auszuwerten. Des Weiteren sollten Mehrfachnennungen gemieden werden. Dies erschwerte ebenfalls die Auswertung, da einige Befragte mehrere Kreuze setzten und somit das Ergebnis verfälscht wurde. Hier wäre es besser gewesen, wenn sich die KiTas für eine Antwortmöglichkeit hätten entscheiden müssen. Außerdem wurde in dem Fragebogen zu sehr auf die gesunde Ernährung eingegangen. Für die Beantwortung der Hypothesen hätte der Fokus noch mehr auf die Einbeziehung der Kinder

und Eltern gesetzt werden sollen. Zusätzlich ist die Definition von ganzheitlicher Gesundheit nicht im Voraus angegeben worden. Somit kann nicht davon ausgegangen werden, dass jeder der Befragten dieselbe Definition hat. Die erste und dritte Hypothese konnten anhand des Fragebogens nicht diskutiert werden.

4 Fazit

In der vorliegenden Arbeit wurde deutlich, dass Partizipation sowohl als Bildungszuwachs dient als auch für eine optimale Prävention in Kindertageseinrichtungen von großer Bedeutung ist. Partizipation dient dem Kompetenzerwerb und fördert die körperliche und psychische Entwicklung von Kindern (1.3; 2.3). Somit gibt es deutliche, in der vorliegenden Arbeit vor allem theoretische Hinweise auf die Gültigkeit der Hypothese: **(HT1) Partizipation unterstützt die Entwicklung des Kindes und fördert Kompetenzen.**

Es wurde herausgearbeitet, dass sowohl körperliche als auch soziale Kompetenzen durch Partizipation gefördert werden. Außerdem werden mit Hilfe von Partizipation verschiedene Bildungsbereiche integriert.

Ferner wurde in dieser Arbeit speziell auf die Ernährungsbildung eingegangen. Dabei wurde herausgefiltert, was Gesundheit bedeutet und inwiefern Kinder gesundheitliche Vorteile durch eine partizipativ gestaltete Ernährungsbildung haben.

Wie bereits definiert, bedeutet Gesundheit, sich körperlich, seelisch und psychisch wohlfühlen. Die durch die aktive Beteiligung erworbenen Kompetenzen bei der Ernährungsbildung dienen dazu, dass Kinder sich und ihren Körper besser kennenlernen. Außerdem lernen sie, Eigenverantwortung für ihr Wohlbefinden und für ihre Gesundheit zu übernehmen. Schlussfolgernd wird das Selbstbild gestärkt und trägt somit zur Persönlichkeitsbildung bei (Böhme, 2011).

Demgemäß lassen sich Argumente finden, die die folgende Hypothese untermauern: **(HP3) Partizipationsprozesse in der Ernährungsbildung fördern die Gesundheit des Kindes.**

Partizipationsprozesse sind im Ernährungsbereich unerlässlich, wenn Kinder gesund aufwachsen sollen. Sie müssen sich rundum wohl fühlen, um sich optimal entwickeln zu können. Um diese positive Lebenseinstellung zu erlangen, ist

es wichtig, aktiv zu sein, ernst genommen zu werden und Selbstwirksamkeit zu erfahren. Soziale Beziehungen, Verantwortung zu übernehmen und der bewusste Umgang mit Gefühlen und Emotionen sind wichtige Einflussfaktoren für die Gesundheit. Eine wichtige Rolle spielen hierbei insbesondere die Pädagogen/innen. Durch ein positives Vorbild erhalten Kinder Anregungen für ein gesundheitsbewusstes Handeln (Berlin, 2014).

Unter Anderem muss die Institution dafür sorgen, dass die Pädagogen/innen ausreichend Arbeitszeit nutzen können, um Partizipationsprozesse zu planen und um diese mit den Kindern auch durchzuführen. Die rechtlichen Grundlagen dafür wurden ebenfalls in dieser Arbeit erläutert.

Wenn Kinder und Erwachsene gemeinsam planen und gestalten, fördert dies die gesamte Entwicklung und Persönlichkeit der Kinder (Böhme, 2011). Die Umfrage zeigte in Ansätzen, dass Partizipation bereits in vielen KiTas Einzug gefunden hat und gelebt wird.

Kinder sollten die Möglichkeiten haben, selbst zu entscheiden, was sie zu welcher Tageszeit essen wollen. Jedes Kind hat individuelle Bedürfnisse. Fest steht, wir können nicht jedem Kind jeden Tag sein Lieblingsessen servieren. Aber wir können dafür sorgen, dass die Kinder gemeinsam und demokratisch entscheiden, was sie essen wollen.

Im Berliner Bildungsprogramm wird als wichtiger Aspekt beim Gestalten von Bildungsprozessen die Beteiligung der Kinder im alltäglichen Leben herausgestellt (Berlin, 2014). Kinder sollen entsprechend ihrem Entwicklungsstand und ihren individuellen Möglichkeiten an der Gestaltung ihres Lebens in der Kindertageseinrichtung beteiligt werden (ebenda). Demnach ist darauf zu achten, dass Kinder nicht überfordert werden. Ebenso fällt es nicht allen Kindern leicht, Entscheidungen zu treffen beziehungsweise wollen das auch gar nicht alle Kinder. Viele sind es nicht gewohnt oder haben nicht genügend Erfahrungshintergrund. Hier sollten Pädagogen/innen gemeinsam mit den Kindern den Weg der Partizipation beschreiten und unterstützend zur Seite stehen.

Abschließend sind noch einmal alle wesentlichen Aspekte von Partizipation in einem Schaubild zusammengefasst:

Politisches Handeln

Aushandlungsprozesse auf gleicher Augenhöhe

Rechte der Kinder

Teilhabe

Individualität akzeptieren

Zeit miteinander haben

Informieren der Kinder

Praktische Umsetzung neuer Wege

Akzeptanz der Verschiedenheiten

Transparenz der Strukturen

In Kontakt sein

Ohne Mit- und Selbstbestimmung geht es nicht

Neues gemeinsam entwickeln (Regner et al., 2014)

Diese Aspekte sollten Ziele von allen Kindertageseinrichtungen sein. Durch aktive Beteiligung haben Kinder die Chance, sich optimal zu entwickeln. „Wir sollten versuchen, Kinder als Experten zu sehen, denn sie wissen am besten über sich bescheid“ (vgl. Regner et al., 2014, S. 5).

Anhang

Anhang A Fragebogen

Anhang B Auswertung

Eidestattliche Erklärung

Ich versichere hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ausschließlich unter Nutzung der verzeichneten Quellen angefertigt und die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle Quellen, die ich wörtlich oder sinnhaft entnommen habe, wurden durch mich im Text kenntlich gemacht und verweisen auf die im entsprechenden Verzeichnis notierten Literaturangaben und Quellen.

Berlin, den 07.07.2016

(Unterschrift)

5 Literaturverzeichnis

- Berlin (2014). *Berliner Bildungsprogramm für Kitas und Kindertagespflege* (aktualisierte Neuaufl.). Weimar: verlag das netz.
http://www.berlin.de/imperia/md/content/sen-bildung/bildungswege/vorschulische_bildung/berliner_bildungsprogramm.pdf?start&ts=1410430768&file=berliner_bildungsprogramm.pdf.
- Böhme, H. (Hrsg.) (2011). *Gesunde Kita - starke Kinder!: Methoden, Alltagshilfen und Praxistipps für die Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen* (1. Aufl.). Frühe Kindheit Bewegung, Körpererfahrung & Gesundheit. Berlin: Scriptor.
<http://www.socialnet.de/rezensionen/isbn.php?isbn=978-3-589-24708-0>.
- Coelen, T. W. (2010). Partizipation und Demokratiebildung in pädagogischen Institutionen. *Zeitschrift für Pädagogik*. (56), 37–52.
http://www.pedocs.de/volltexte/2013/7134/pdf/ZfPaed_1_2010_Coelen_Partizipation_Demokratiebildung.pdf [7.6.2016].
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.) (2015) DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder [Themenheft], 2015. Bonn: DGE Bonn.
- Duden: Die deutsche Rechtschreibung* (26., völlig neu bearb. und erw. Aufl.) (2013). Mannheim: Bibliographisches Institut.
- Ellrott, T. (Hrsg.) (2009). *Einflussfaktoren auf die Entwicklung des Essverhaltens im Kindesalter.. : Bd. 2: Oralprophylaxe & Kinderzahnheilkunde*.
- Friebertshäuser, B., Langer, A., & Prengel, A. (Hrsg.) (2013). *Handbuch Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft* (4., durchgesehene Auflage). Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Graf, C., & Dordel, S. (2010). *Ball und Birne: Ein Konzept zur Gesundheitsförderung im Kindergarten*. Dortmund: Verl. Modernes Lernen.
- Hansen, R., Knauer, P. R., & Sturzenhecker, P. B. (Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen, Hrsg.) (2010). *Kinder gestalten aktiv ihre Lebensumwelt: Modellprojekt des Landes Nordrhein-Westfalen*.
- Hansen, R., & Knauer, R. (2015). *Das Praxisbuch: Mitentscheiden und Mithandeln in der Kita: Wie pädagogische Fachkräfte Partizipation und Engagement von Kindern fördern* (2. Aufl.). Gütersloh: Bertelsmann.
- Hansen, R., Knauer, R., & Sturzenhecker, B. (2015). *Partizipation in Kindertageseinrichtungen: So gelingt Demokratiebildung mit Kindern!* (Unveränd. Aufl.). Weimar: Verl. das Netz.
- Hecker, H.-J. (Hrsg.) (2012). *Gesunde Kinder: Ein Handbuch für die interkulturelle Gesundheitsförderung in Erziehung, Pädagogik und Beratung*. Forum Migration, Gesundheit, Integration: Bd. 7. Berlin: VWB Verl. für Wiss. und Bildung.
- Höhl, S., & Weigelt, S. (2015). *Entwicklung in der Kindheit (4-6 Jahre)* (1. Aufl.). Basiswissen Frühpädagogik. München: Reinhardt.
http://ebooks.ciando.com/book/index.cfm/bok_id/1997394.
- Kupffer, H. (1984). *Erziehung - Angriff auf die Freiheit* (2. Aufl.). Weinheim.

- Kurth, B.-M., & Schaffrath Rosario, A. (2007). The prevalence of overweight and obese children and adolescents living in Germany. Results of the German Health Interview and Examination Survey for Children and Adolescents (KiGGS). *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 50(5-6), 736–743.
- Müller, M. J., & Kurth, B.-M. (2007). Prävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. *Präv Gesundheitsf*, 2(4), 240–248.
- Neuß, N., & Bloch, B. (Hrsg.) (2013). *Grundwissen Didaktik für Krippe und Kindergarten* (1. Aufl.). Frühe Kindheit. Berlin: Cornelsen.
- Nomos Verlagsgesellschaft (2016). *Gesetze für die Soziale Arbeit* (5. Auflage, Stand: 1. August 2015). NomosGesetze. Baden-Baden: Nomos.
- Piaget, J. (1982). *Sprechen und Denken des Kindes* (5. Aufl.). Sprache und Lernen: Bd. 1. Düsseldorf: Schwann.
- Regner, M., Schubert-Suffrian, F., & Saggau, M. (2014). *Partizipation in der Kita* (4. Aufl.). Kindergarten heute Praxis kompakt: Bd. 393. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Roberts, A., & Harpley, A. (2008). *Sich sicher und wohl fühlen: Gesunde Kinder* (1. Aufl.). Troisdorf: Bildungsverlag Eins.
- Rolls, B. J., Engell, D., & Birch, L. L. (2000). Serving Portion Size Influences 5-Year-Old but Not 3-Year-Old Children's Food Intakes. *Journal of the American Dietetic Association*, 100(2), 232–234.
- Schäfer, G. E. (2014). *Was ist frühkindliche Bildung?: Kindlicher Anfängergeist in einer Kultur des Lernens* (2. Aufl.). Weinheim: Beltz Juventa.
- Schneider, A., Herzog, S., Kaiser-Hylla, C., & Pohlmann, U. (2015). *Kindertageseinrichtungen: Qualitätsentwicklung im Diskurs: Theorie, Praxis und Perspektiven eines partizipativen Instruments*. Opladen: Budrich. http://content-select.com/index.php?id=bib_view&ean=9783847408550.
- Schröder, R., & Fthenakis, W. E. (Hrsg.) (1995). *Kinder reden mit!: Beteiligung an Politik, Stadtplanung und Stadtgestaltung*. Weinheim: Beltz.
- Schwarzer, G., & Jovanovic, B. (2015). *Entwicklungspsychologie der Kindheit* (1. Auflage). Kohlhammer Standards Psychologie. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Siegler, R., DeLoache, J., Eisenberg, N., Grabowski, J., & Pauen, S. (Hrsg.) (2011). *Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter* (3. Aufl.). Heidelberg: Spektrum Akad. Verl.
- Stange, W., Meinhold-Henschel, S., & Schack, S. (Hrsg.) (2012). *Mitwirkung (er)leben: Handbuch zur Durchführung von Beteiligungsprojekten mit Kindern und Jugendlichen* (3. Aufl.). Gütersloh: Verl. Bertelsmann-Stiftung. <http://www.socialnet.de/rezensionen/isbn.php?isbn=978-3-89204-987-6>.
- Statistisches Bundesamt (2015). *Kinder in Kindertageseinrichtungen zum 1. März 2015 nach Bundesländern*. <https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Soziales/Sozialeleistungen/Kindertagesbetreuung/Tabellen/KinderInKindertageseinrichtungen2015.html> [20.5.2016].
- Walle, H., & Becker, C. (2011). LEAN-Studie II: 1-Jahresergebnisse eines ambulanten, ärztlich betreuten Ernährungskonzepts. *Adipositas – Ursachen, Folgeerkrankungen, Therapie*, 2011(1), 15–24.

Fragebogen: Ernährung in der KiTa

Liebe Erzieherinnen und Erzieher, ich führe im Rahmen meiner Bachelorarbeit im Studienfach Early Education eine Umfrage bezüglich Ernährung in der KiTa durch und würde mich über Ihre Mitarbeit freuen. Vielen Dank.
Isabel Schuster

1. Wie viele Kinder betreuen Sie in ihrer Einrichtung?

- | | |
|----------------------------------|---|
| a ☐ 0-20 | e ☐ 80-100 |
| b ☐ 20-40 | f ☐ 100-150 |
| c ☐ 40-60 | g ☐ 150-250 |
| d ☐ 60-80 | h ☐ mehr als 250 |

2. Wie alt sind die Kinder in Ihrer Gruppe?

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| A ☐ 0-3 | C ☐ gemischt |
| B ☐ 3-6 | |

3. Nach welchem Konzept arbeitet Ihre Einrichtung?

- A ☐ offene Arbeit
B ☐ Montessori
C ☐ Situationsansatz
D ☐ Reggiopädagogik
E ☐ Sonstiges, _____

4. Spielt in Ihrer Konzeption Ernährung eine gesonderte Rolle?

- A ☐ ja
B ☐ nein
C ☐ Wenn ja, welche? _____

5. Welche Mahlzeiten bieten Sie in der KiTa an?

- A ☐ Frühstück
B ☐ Mittag
C ☐ Vesper
D ☐ Snacks zwischendurch

6. Wann essen die Kinder?

- A ☐ Feste Zeiten
B ☐ Kinder entscheiden
C ☐ flexibel - je nach Tagesablauf

7. Woher bekommen Sie das Mittagessen für die KiTa?

- A ☐ eigene Küche
B ☐ Eltern kochen
C ☐ Sonstiges, und zwar _____

D ☐ Essensanbieter, welcher? _____

8. Wenn Sie einen Essensanbieter haben, wer wählt ihn aus?

9. Nach welchen Kriterien werden die Lebensmittel bzw. der Essenslieferant gewählt?

- A ☐ Essensanbieter spezialisiert auf KiTas
B ☐ Preis
C ☐ Bio-Essen
D ☐ Vielfalt an Gerichten
E ☐ Sonstiges _____

10. Was machen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten?

- A ☐ Unser Essensanbieter bietet Alternativgerichte an.
B ☐ Wir bereiten ein Alternativessen in der KiTa vor.
C ☐ Wir haben keine Alternative.
D ☐ Die Eltern kümmern sich darum.

11. Werden die Eltern in die Essensplanung mit einbezogen?

A ☐ Ja, und zwar _____

B ☐ Nein

12. Wer wählt die Gerichte aus?

- A ☐ Die Leitung der KiTa.
B ☐ Die Erzieher.
C ☐ Die Kinder.
D ☐ Die Erzieher mit den Kindern gemeinsam.
E ☐ Die Eltern.

13. Wo Essen die Kinder in Ihrer KiTa?

- A ☐ In ihrem Gruppenraum.
B ☐ Wir haben einen Essensraum.
C ☐ Wir haben ein Kinderrestaurant.
D ☐ Sonstiges,

14. Gibt es Essensrituale? (z.B. Tischsprüche, Sitzordnung, etc.)

- A ☐ Ja
B ☐ Nein
C ☐ Wenn ja,
Welche? _____

15. Wer deckt den Tisch?

- A ☐ Die Erzieher.
B ☐ Die Kinder.
C ☐ Die Erzieher und die Kinder gemeinsam.

16. Was machen Sie, wenn es einem Kind nicht schmeckt?

- A ☐ Das Kind soll kosten.
B ☐ Das Kind soll trotzdem ein Bisschen essen.
C ☐ Das Kind muss nichts essen.
D ☐ Wir bieten etwas anders an.
E ☐ Wir fragen das Kind, was es will.

17. Müssen Kinder aufessen?

- A ☐ Ja B ☐ Nein

18. Wird auf die Wünsche und Vorlieben der Kinder beim Essen eingegangen?

- A ☐ Ja, und zwar

- B ☐ Nein

19. Gehen Sie gemeinsam mit den Kindern einkaufen?

- A ☐ Ja C ☐ Ab und zu.
B ☐ Nein

20. Kochen Sie mit den Kindern gemeinsam?

- A ☐ Ja C ☐ Ab und zu.
B ☐ Nein

21. Wird Ernährung im Alltag mit den Kindern gemeinsam thematisiert?

- A ☐ Ja
B ☐ Nein
C ☐ Wenn ja,
inwiefern? _____

22. Halten Sie es für sinnvoll, Kinder in die Essensplanung miteinzubeziehen?

- A ☐ Ja,
weil _____

- B ☐ Nein,
weil _____

23. Würden sie die Ernährung in ihrer KiTa als gesund bezeichnen?

- A ☐ Ja,
weil _____

- B ☐ Nein,
weil _____

24. Was bedeutet für Sie gesunde Ernährung?

25. Was ist für Sie wichtig während des Essens? (z.B. leise sein, aufessen, Gemütlichkeit, Sitzen bleiben bis der Letzte aufgegessen hat, etc.)

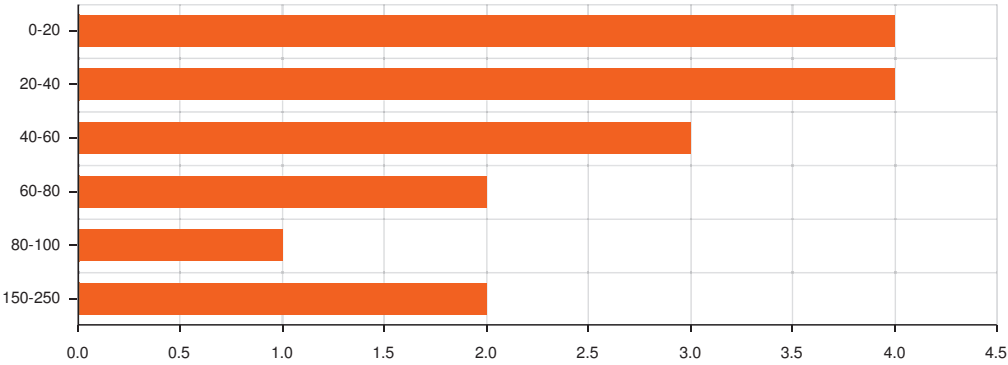
Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!!

Ernährung in der KiTa

1. Wie viele Kinder betreuen Sie in Ihrer Einrichtung?

Anzahl Teilnehmer: 16

- 4 (25.0%): 0-20
- 4 (25.0%): 20-40
- 3 (18.8%): 40-60
- 2 (12.5%): 60-80
- 1 (6.3%): 80-100
- 2 (12.5%): 150-250
- (0.0%): mehr als 250



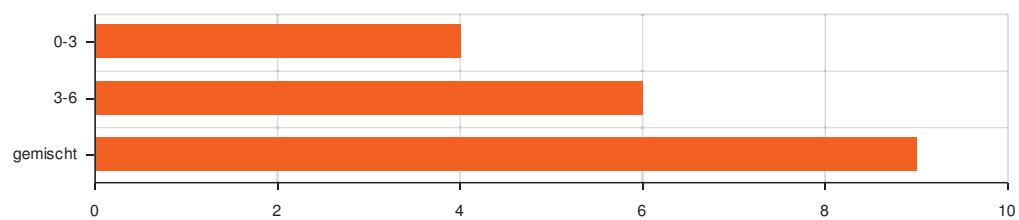
2. Wie alt sind die Kinder in Ihrer Gruppe?

Anzahl Teilnehmer: 16

4 (25.0%): 0-3

6 (37.5%): 3-6

9 (56.3%): gemischt



3. Nach welchem Konzept arbeitet Ihre Einrichtung?

Anzahl Teilnehmer: 15

3 (20.0%): offene Arbeit

1 (6.7%): Montessori

6 (40.0%):

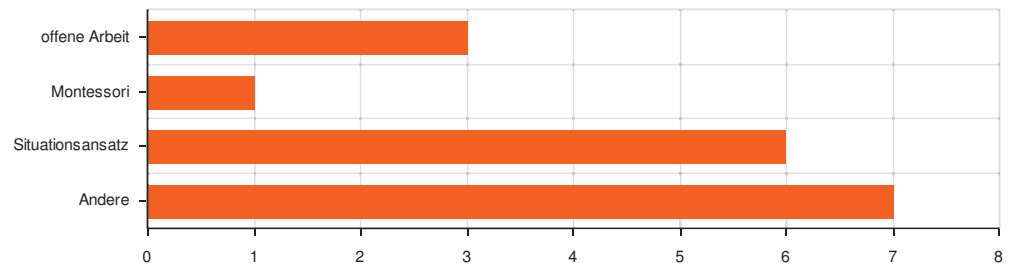
Situationsansatz

- (0.0%): Reggiopädagogik

7 (46.7%): Andere

Antwort(en) aus dem
Zusatzfeld:

- Musikkindergarten mit
eigenem Musikkonzept
- Tiergestützte Pädagogik
- teiloffen
- ganzheitliche Bildung
- Berliner
Bildungsprogramm
- Pikler
- Tel offene Arbeit



4. Spielt in Ihrer Konzeption Ernährung eine gesonderte Rolle?

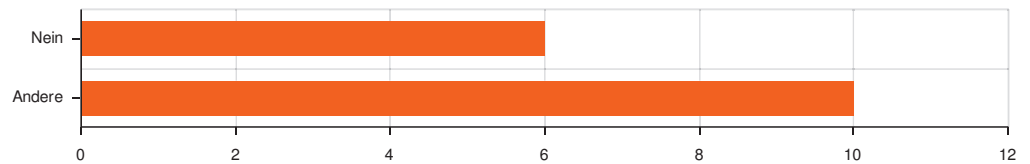
Anzahl Teilnehmer: 16

6 (37.5%): Nein

10 (62.5%): Andere

Antwort(en) aus dem
Zusatzfeld:

- Bio und Regional, Kinder möglichst vieles selber machen lassen (Essen auf tun etc.)
- Bio vegetarisch
- Ausgewogene Ernährung, einmal Fleisch, einmal Fisch, Obst Gemüse, eigene Zubereitung von Frühstück und Vesper
- Vollwert, Bio
- eigene Köchen, täglich frisch gekocht
- Wir bekommen alle Mahlzeiten frisch aus dem hauseigenen Cafe.
- vegetarisch, BIO, regional, ausgewogen
- Es wird jeden Tag frisch gekocht und wir sind zertifiziert was unsere Ernährung angeht
- Gesunde und ausgewogene Ernährung ist uns wichtig
- sie gehört bei uns zum Alltag dazu



5. Welche Mahlzeiten bieten Sie in der KiTa an?

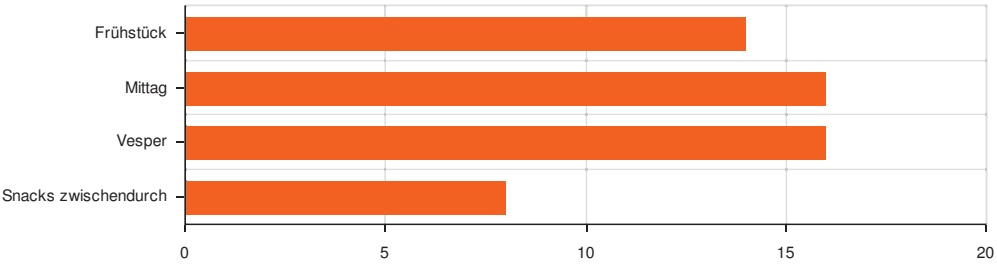
Anzahl Teilnehmer: 16

14 (87.5%): Frühstück

16 (100.0%): Mittag

16 (100.0%): Vesper

8 (50.0%): Snacks
zwischen durch



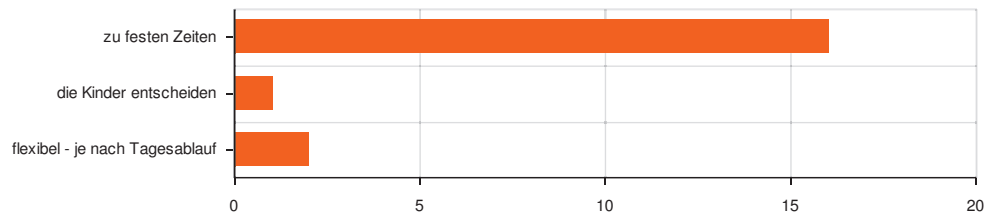
6. Wann essen die Kinder?

Anzahl Teilnehmer: 16

16 (100.0%): zu festen Zeiten

1 (6.3%): die Kinder entscheiden

2 (12.5%): flexibel - je nach Tagesablauf



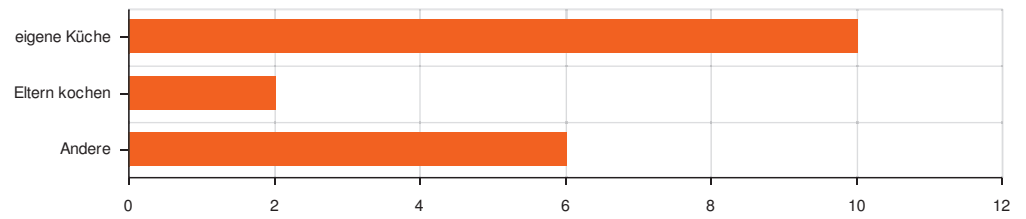
7. Woher bekommen Sie das Essen für die KiTa?

Anzahl Teilnehmer: 16

10 (62.5%): eigene Küche

2 (12.5%): Eltern kochen

6 (37.5%): Andere



Antwort(en) aus dem
Zusatzfeld:

- Restaurant in der Nähe
- Apetito
- Restaurant und Luna
Catering
- LUNA
- Bio Caterer
- in Nachbarkita kocht
Caterer für uns mit

8. Wenn Sie einen Essensanbieter haben, wer wählt ihn aus?

Anzahl Teilnehmer: 6

- Das Team
- Träger/Leitung
- Die Erzieher
- Der Kitavorstand zusammen mit den Kindern
- Eltern, Erzieher, Kinder
- Träger, Geschäftsleitung

9. Nach welchen Kriterien werden die Lebensmittel bzw. der Essenslieferant ausgewählt?

Anzahl Teilnehmer: 16

2 (12.5%): Wir nehmen nur Essensanbieter, die spezialisiert auf KiTa-Essen sind.

3 (18.8%): Wir achten auf den Preis.

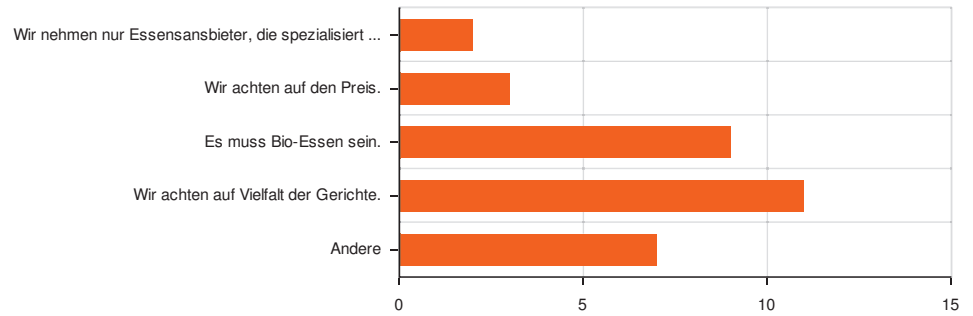
9 (56.3%): Es muss Bio-Essen sein.

11 (68.8%): Wir achten auf Vielfalt der Gerichte.

7 (43.8%): Andere

Antwort(en) aus dem Zusatzfeld:

- es muss frisch gekocht sein
- Hochwertiges Restaurant Essen aus unterschiedlichen Restaurants aus der Umgebung
- vegetarisch
- Biofleisch
- regionale Lebensmittel
- Wir essen lakto-vegetarisch
- frisch, sessional, regional



10. Was machen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten?

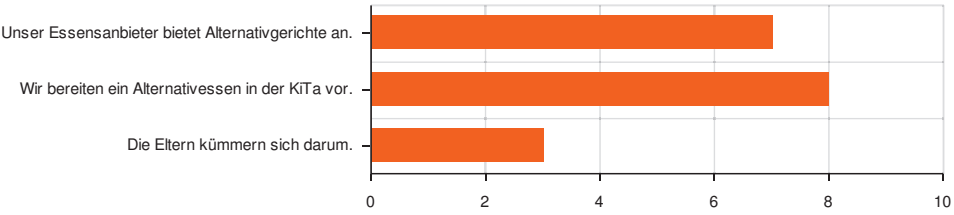
Anzahl Teilnehmer: 16

7 (43.8%): Unser
Essensanbieter bietet
Alternativgerichte an.

8 (50.0%): Wir bereiten ein
Alternativessen in der KiTa
vor.

- (0.0%): Wir haben keine
Alternative.

3 (18.8%): Die Eltern
kümmern sich darum.



11. Werden die Eltern in die Essensplanung miteinbezogen?

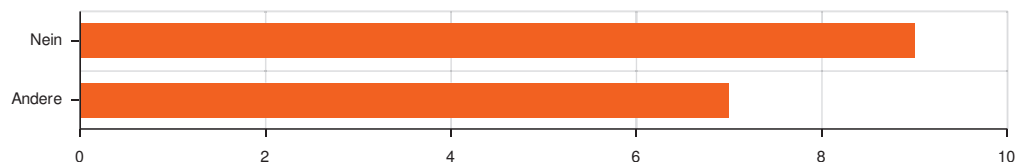
Anzahl Teilnehmer: 16

9 (56.3%): Nein

7 (43.8%): Andere

Antwort(en) aus dem
Zusatzfeld:

- durch Elternvertreter
- Obst/Gemüse für den Nachmittagssnack
- Der Speiseplan hängt öffentlich aus und die Eltern können Vorschläge zur Gestaltung unterbreiten.
- bei der Auswahl
- Die Eltern kochen und erstellen eigenständig den Essensplan
- Eltern kochen selber
- sie unterstützen uns bei Buffets/helfen beim kochen usw



12. Wer wählt die Gerichte aus?

Anzahl Teilnehmer: 13

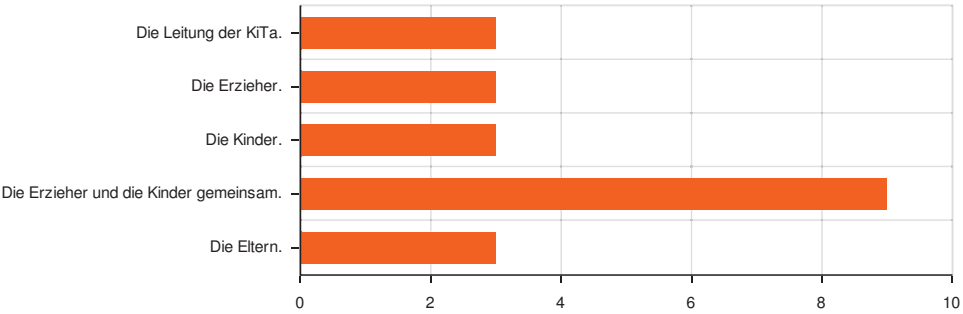
3 (23.1%): Die Leitung der KiTa.

3 (23.1%): Die Erzieher.

3 (23.1%): Die Kinder.

9 (69.2%): Die Erzieher und die Kinder gemeinsam.

3 (23.1%): Die Eltern.



13. Wo essen die Kinder in ihrer KiTa?

Anzahl Teilnehmer: 16

13 (81.3%): In ihrem Gruppenraum.

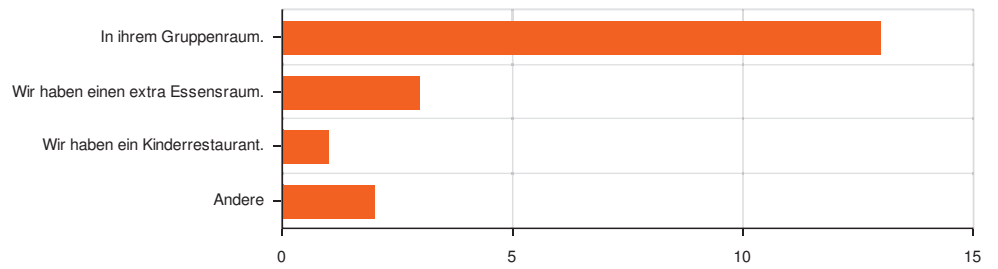
3 (18.8%): Wir haben einen extra Essensraum.

1 (6.3%): Wir haben ein Kinderrestaurant.

2 (12.5%): Andere

Antwort(en) aus dem Zusatzfeld:

- In der Küche
- unterwegs beim Ausflug



14. Gibt es Essensrituale? (z.B. Tischsprüche, Sitzordnung, etc.)

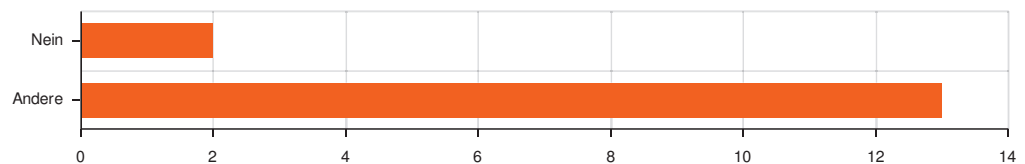
Anzahl Teilnehmer: 15

2 (13.3%): **Nein**

13 (86.7%): **Andere**

Antwort(en) aus dem
Zusatzfeld:

- Tischlied, Teller und Besteck holen durch die Kinder, Kinder decken den Tisch, Servietten verteilen
- Tischspruch
- Tischsprüche
- Vor dem Essen/nach dem Essen Tischspruch, die Kinder decken den Tisch, jeder tut sich alleine auf
- Tischspruch
- lebendige Gespräche
- Tischsprüche
- Tischsprüche, Tischdienst
- Tischsprueche
- tischsprüche zu den jeweiligen Wochentagen
- Tischsprüche, von den Kindern ausgewählt
- Gemeinsamer Start durch Tischspruch, Liedern oder Gebet
- wir haben ein großes Repertoire an Tischsprüchen und Liedern



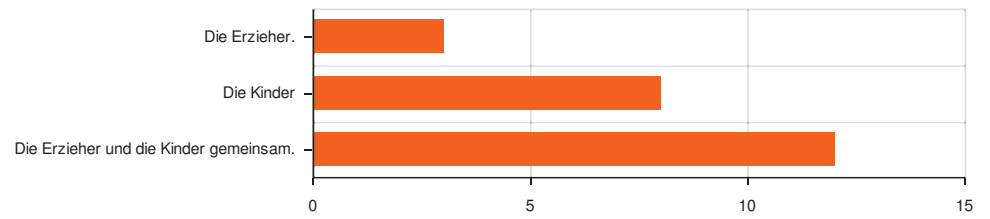
15. Wer deckt den Tisch?

Anzahl Teilnehmer: 16

3 (18.8%): Die Erzieher.

8 (50.0%): Die Kinder

12 (75.0%): Die Erzieher
und die Kinder gemeinsam.



16. Was machen Sie, wenn es einem Kind nicht schmeckt?

Anzahl Teilnehmer: 16

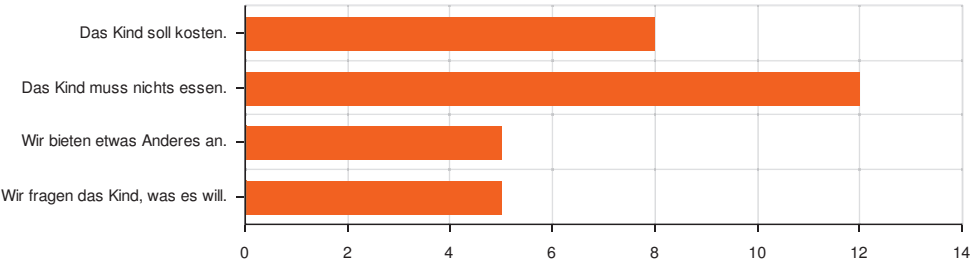
8 (50.0%): Das Kind soll kosten.

- (0.0%): Das Kind soll trotzdem ein bisschen essen.

12 (75.0%): Das Kind muss nichts essen.

5 (31.3%): Wir bieten etwas Anderes an.

5 (31.3%): Wir fragen das Kind, was es will.

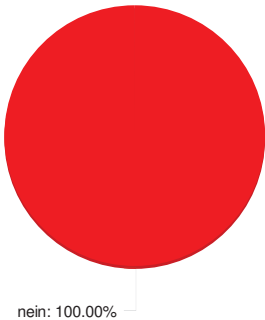


17. Müssen die Kinder aufessen?

Anzahl Teilnehmer: 16

- (0.0%): ja

16 (100.0%): nein



18. Wird auf die Wünsche und Vorlieben der Kinder eingegangen?

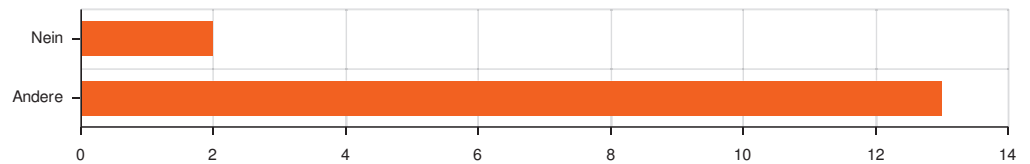
Anzahl Teilnehmer: 15

2 (13.3%): **Nein**

13 (86.7%): **Andere**

Antwort(en) aus dem
Zusatzfeld:

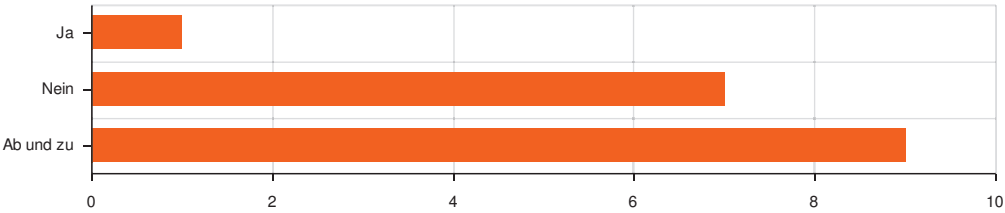
- wir schreiben oft der Küche und die Kinder malen Bilder dazu, was ihnen schmeckt und was sie sich wünschen
- Beteiligung am Essensplan
- Vorschläge
- zum Geburtstag wählt sich das Kind sein Essen. Frühstück/Vesper können die Kinder wünschen äußern
- Wir fragen was sie essen wollen
- Tage mit Wunschessen
- Die Großen beteiligen sich an der Essenplanung.
- können Wünsche in der Küche äußern, was sie gerne auf dem Plan hätten
- bei der Auswahl
- Wenn etwas gar nicht gegessen wird, streichen wir es vom Plan und ersetzen es durch ein anderes Gericht
- Sie können sich Gerichte wünschen, die die Köchin dann in ihre Planung mit einbezieht.
- Freitags Kochgruppe alternativ zum Mittagessen
- wir versuchen eine gute Abwechslung zwischen den beliebten Kinderess und neuen Dingen, das ausprobieren von Sachen gehört bei uns dazu



19. Gehen Sie gemeinsam mit den Kindern einkaufen?

Anzahl Teilnehmer: 16

- 1 (6.3%): Ja
- 7 (43.8%): Nein
- 9 (56.3%): Ab und zu



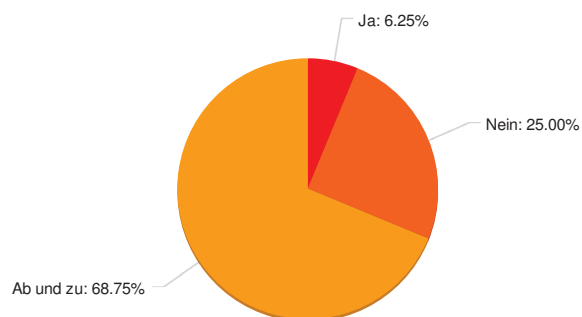
20. Kochen Sie gemeinsam mit den Kindern?

Anzahl Teilnehmer: 16

1 (6.3%): Ja

4 (25.0%): Nein

11 (68.8%): Ab und zu



21. Wird Ernährung im Alltag mit den Kindern gemeinsam thematisiert

Anzahl Teilnehmer: 15

2 (13.3%): Nein

13 (86.7%): Andere

Antwort(en) aus dem
Zusatzfeld:

- wir hatten schon das
Thema Essenspyramide, da
ein Kind dieses Thema
interessierte; oft wird
aber auch beim Essen über
das Essen gesprochen

- Projektarbeit

- Morgenkreis, in der
Kinderküche- Kochbuch

- regelmäßige

Ernährungsschulung mit
einer Ernährungsberatung
mit den Kinder zusammen
(1x im Jahr)

- Ab und zu im Morgenkreis

- täglich in Gesprächen
über gesundes und
schlechtes Essen und
Trinken

- Unsere Köchin fragt wg.
Speiseplan bei den Kindern
1X in der Woche nach,
Geburtstagsessen

- im Bildungsbereich
Gesundheit ,

- Mitarbeit in der Küche,
Thematisieren im
Morgenkreis

- in verschiedenen
Situationen. beim
RollenSpiel wird von den
Kindern oft etwas
gekocht. wir reden jeden
tag über das was wir
essen, was das essen
beinhaltet und wo es her
kommt

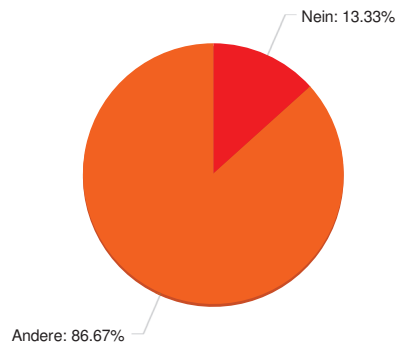
- Gruppenfrühstück mit
gesunden Zutaten, viel
Obst auch als

Zwischenmahlzeit,
ungesüßte Getränke,
Wasser im

Getränkeautomaten zur
freien Verffügung,

- Gespräche beim Essen
über das Essen

- Bsw. in Form von
Kleinprojekten, täglichem
Auseinandersetzungen,
beim Essen, wir rdene
darüber, testen aus usw



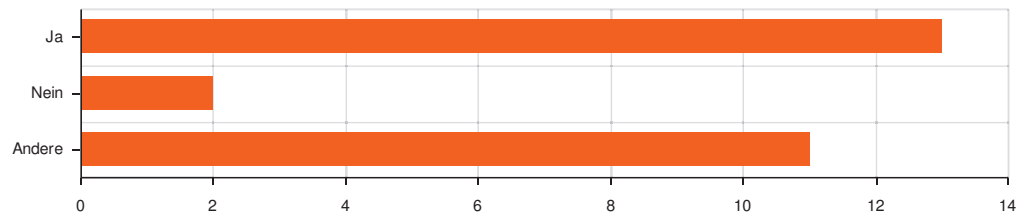
22. Halten Sie es für sinnvoll, Kinder in die Essensplanung miteinzubeziehen?

Anzahl Teilnehmer: 15

13 (86.7%): Ja

2 (13.3%): Nein

11 (73.3%): Andere



Antwort(en) aus dem

Zusatzfeld:

- damit die Kinder gerne essen und wir dadurch auch über gesundes Essen sprechen können
- Wünsche der Kinder sollten immer eine Berücksichtigung finden.
- Kinder wählen sich ihr Essen und essen es dann oft besser, die Kinder entscheiden sich oft für gesundes Essen und freuen sich, wenn es zubereitet wird und man lobt, dass sie sich so schöne Gerichte aussuchen
- Es gibt so unendlich viele unterschiedliche Geschmäcker
- Was die Kinder sich selber wünschen oder kochen, essen sie auch
- die Kinder sollen lernen, wie Essen zubereitet wird, wo es herkommt, was gesund ist
- Die Kinder sollen sich darüber keine Gedanken machen müssen, aber wir achten darauf, dass das, was angeboten wird, auch im großen und ganzen gern gegessen wird.
- Partizipation ist ein großer und wichtiger Teil unserer Arbeit. Da gehört das Thema Essen einfach mit dazu.
- Organisatorisch schwer zu handhaben beim Caterer der für 4 Kitas = ca 600 Essen kocht, grundsätzliche Wünsche werden berücksichtigt durch Rückmeldung gut oder schlecht gegessen etc.
- Dadurch kann das Interesse am Thema gesunde Ernährung gesteigert werden und die Kids werden neugieriger und probieren schneller mal was neues aus
- man wird dadurch immer wieder überrascht was die Kinder für Ideen haben und welchen Antrieb sie zum

Essen bewegt, was zu
hause gegessen wird usw

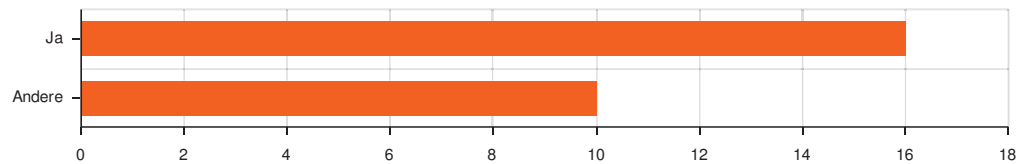
23. Würden Sie die Ernährung in Ihrer KiTa als gesund bezeichnen?

Anzahl Teilnehmer: 16

16 (100.0%): Ja

- (0.0%): Nein

10 (62.5%): Andere



Antwort(en) aus dem
Zusatzfeld:

- ausgewogen, vielseitig
- Hochwertig und abwechslungsreich
- Vollwert, Bio, abwechslungsreich - und hin und wieder auch ein Leckerli zum Dessert
- Wir halten uns an die Vorgaben der DGE
- Nur so kann auf die Vorlieben eingegangen werden.
- wenig Zucker, viel Obst und Gemüse, ausgewogen, BIO, regional
- Es wird immer frisch gekocht. Es gibt viel Obst und Gemüse. Es gibt sehr abwechslungsreiches Essen und die Köchin hat vom Träger ganz klare Vorschriften wie oft sie zum Beispiel Kohlenhydrate als Beilage oder auch Fleisch machen darf.
- Caterer hält sich an Vorgaben der deutschen Gesellschaft für Ernährung
- Gutes ausgewogenes gesundes Essen
- Weil wir denken, das es wichtig ist sich mit seiner Nahrung auseinander zu setzen, zu wissen wo Lebensmittel her kommt, was der Ursprung von ihnen ist, was man damit machen kann, was man selbst alles herstellen kann, weil wir versuchen Abwechslungsreich zu essen

24. Was bedeutet für Sie gesunde Ernährung?

Anzahl Teilnehmer: 14

- ausgewogen und abwechslungsreich, möglichst hochwertige Produkte
- Ausgewogene zu essen.
- wenig Zucker verwenden, zb. ungesüßte Getränke, Frischware im Koch -Prozess zu verwenden, viel Obst und Gemüse keine Süßwaren im Kindergarten(Bonbon, Schokolade, Chips usw.
Freude bei den Kindern wecken, bei der Zubereitung von Esswaren und des selber ernten von Kräutern, Obst und Gemüse aus unseren Garten.
- ausgewogen und abwechslungsreich, viel Obst Gemüse, gesunde Getränke wie Wasser und Tee,
- Es muss nicht immer alles Bio sein!
Wenig Zucker und viel Gemüse ist für uns sehr wichtig !
- Viel, wir achten zudem auf Regionalität und Ausgewogenheit (sowohl beruflich als auch privat).
- Ausgewogen:wöchentlich 1x Fisch, 1 X Fleisch, viel Obst und Gemüse, Kohlehydrate
- Vollwertkost entsprechend des Alters der Kinder, viel Obst und Gemüse, wenig Süßes
- ausgewogene Ernährung, zusammengestellt aus Lebensmitteln, deren Herkunft nachvollziehbar ist
- Frische Biozutaten, Vollkorngetreide, eine abwechslungsreiche Speisefolge, viel Rohkost.
- Abwechslungsreich
viel Gemüse und Obst
kein Zucker
Nicht zu viele Kohlenhydrate
frisch gekocht

Einmal im Monat machen wir ein gemeinsames gesundes gruppenfrühstück. Jedes Kind bringt dazu etwas mit. Vorher besprechen wir im morgenkreis gemeinsam, was gesund ist und wer was mitbringen möchte

- Abwechslungsreiches Essen: frisch gekochtes Essen mit wenig Fleisch im Wochenplan , Salat oder Rohkost, ungesüßte Getränke, wenig Salz, Gewürze sparsam, Kartoffeln, Fisch 1x die Woche, Eintopf 1 x die Woche, Vollkornbrotbrot dazu statt Wursteinlage, Obst oder Quark als Dessert, selber gekochten Pudding usw.

Frühstück mit Eltern thematisieren: keine belegten Brötchen oder süße Brötchen vom Bäcker, sondern belegte Stullen mit Obst,

Gruppenfrühstück: Eltern bringen für alle Kinder an einem Tag der Woche die gesunden Zutaten mit, Kinder bereiten ihr Frühstück selber zu. Krippenkinder: ein Elternteil kauft für die ganze Woche Frühstück ein nach von uns festgelegten Zutaten, gemeinsame Zubereitung, Brot backen mit den Kindern

- Ausgewogene, abwechslungsreiche Gerichte
Keine Süßspeisen
- Für mich, aber auch für uns im Team, die Sachen die bei der Frage davor stehen, spielen eine wichtige Rolle für uns .
Wenn man da einzelne Dinge beachtet kann dies auch an die Kinder weiter geben. Ich persönlich bin Vegetarier, sowohl auch 2 Kinder im Kinderladen. Oft fragen mich die Kinder auch nachdem Warum und ich versuche sie daran teilhaben zu lassen. Damit bekehre ich sie nicht, sondern ebne den Weg für andere Wege oder Ansichtsweisen. Ich selber stelle viel selber her und Fertigprodukte sind bei mir nie im Haus. Im Kila haben wir ein italienische Köchin, die ebenfalls aus einer traditionellen Küche stammt und uns damit auch einbezieht. Ich denke das eine geunder Geist auch einen gesunden Körper braucht in dem er wohnen kann und darum überlege ich mir für mich selber was mir gut tut. Viele Dinge die aus der Natur stammen sind für einzelne Bereiche im Körper Antriebsam und die kann man wunderbar für eine gesunde Ernährung nutzen.
Zucker z.B. gibt es bei mir wenig bis gar nicht. Im Kilaalltag nur an besonderen Tagen, wie Geburtstag oder anderen Festen. Da sind wir mit vielen Eltern konform. :)
Viel Trinken, steht auch immer für alle bereit und bei uns gibt es Wasser mit und hne Sprudel

25. Was ist für Sie während des Essens wichtig? (z.B. leise sein, aufessen, Gemütlichkeit, Sitzen bleiben bis der Letzte aufgegessen hat, etc.)

Anzahl Teilnehmer: 15

- Gemütlichkeit und dass sich die Kinder gut unterhalten können
- Alle Kinder sollen Spaß am Essen haben und können nach Belieben sprechen und nachholen. Wer fertig ist kann aufstehen.
- eine angenehme Atmosphäre schaffen, wo es angenehm ist seine Mahlzeit einzunehmen. Jedes Kind bedient sich selbst, entscheidet was es essen möchte und wieviel (auch unsere jüngsten)
Erzieherin nehmen stets einen Kostehappen zu sich, so dass die Kinder lernen können, man kann alles einmal probieren.
- zusammen beginnen, gemütlich sitzen, nicht hetzen. dass die Kinder das Essen mögen und die Köchin loben
- Leise sein und in tischlautstärke Unterhaltungen führen können!
Gemütlichkeit in Form von Tischdeko (Blumen und Kerzen)
Wir beginnen immer gemeinsam das Essen und beenden es auch gemeinsam
- Gemeinsame Gespräche in einer angenehmen, entspannten und nicht all zu lauten, untereinander achtsamen Atmosphäre mit der gesamten Gruppe.
- Gemütlichkeit, angenehme Tischatmosphäre
- leise Tischgespräche führen, Gemütlichkeit, am Tisch sitzen, bis am Tisch alle fertig sind
- Gemütlichkeit
ruhige atmosphäre
- das gemeinsame Essen, das gemeinsame Erlebnis
- Jeder isst soviel er möchte, darf aufstehen, wenn er fertig ist, die Kinder dürfen sich unterhalten, sie sollen möglichst viel alleine tun (sich Essen und Trinken nehmen etc). Wenn es zu laut wird, sagen wir, sie sollen eine Spielpause machen, damit das zusammen essen im Vordergrund bleibt.
- Essen ist eine gemeinschaftliche Situation. Die Kinder sollen daran teilhaben. (Z.b.Tischdienst) nach einem oft lauten und wuseligen Vormittag ist es oft die erste Situation, in der alle wieder ein bisschen zu Ruhe kommen. Es entstehen oft schöne Gesprächsrunden beim Mittagessen.jedes Kind sollte selbst entscheiden wieviel und was es essen möchte (selbst den Teller auffüllen). Kein Kind muss probieren und kein Kind muss aufessen. Das wir gemeinschaftlich essen, können die Kinder warten bis alle fertig mit dem essen sind bevor wir zusammen Zähne putzen gehen.
- Die Kinder sollen Spaß am Essen haben - genießen, lustvoll essen. Das können manche gar nicht, weil sie gemeinsam am Tisch sitzen nicht kennen. Deshalb fangen wir zusammen an, mit einem Tischspruch, stehen meist tischweise auf. Wenn mehrere am Tisch fertig sind, müssen sie nicht auf den langsamen Esser warten. Nachtisch können sie sich nehmen wenn sie gegessen haben, wenn ihnen das Hauptgericht nicht schmeckt auch nur Nachtisch. Oder nur Kartoffeln oder
Bei Tisch können sich die Kinder unterhalten, aber nicht krakeelen oder andere stören.
- Entspannung und Gemütlichkeit
- Uns allen im Kilateam(Kinder und Erwachsene):
 - zusammen starten
 - sich untereinander fragen, Höflichkeitsformen verwenden ("kannst du mir mal bitte die Butter rüber reichen")
 - Unterhaltungen am Tisch
 - nicht zu laut zu sein (da fühlen sich viele Kinder sonst gestört)
 - sich beim Mittag selbst aufzutun
 - sich zu helfen (ob klein ob groß)
 - zu überlegen wieviel man schafft (damit nicht zu viel weggeschmissen wird u einschätzen lernt was der Bauch verträgt)