

# Konzept: Essenszubereitung im Kindergarten „Fridolin“

**“Gesund und Lecker“!**

**Mittagessen täglich frisch gekocht!**

## Partizipation und Förderung der Kinderkompetenzen

Warum uns dieses Angebot so wichtig ist:

### **Kinder haben ein Recht auf Gesundheit!**

Im **Artikel 24 Gesundheitsvorsorge** erkennen die Vertragsstaaten unter anderem auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit an und bemühen sich, die volle Verwirklichung dieses Rechts sicherzustellen. Gesunde Ernährung ist ein Teilbereich von Gesundheit.

Eine gesunde Ernährung ist für das Wachstum und eine gesunde Entwicklung von Kindern unverzichtbar.

Das Recht des Kindes auf Selbstbestimmung beim Essen und Vertrauen in die kindliche Kompetenz.

Da wir ein eingruppiger Kindergarten sind und uns als familienergänzende Einrichtung sehen, ist es uns wichtig den Kindern zum **Thema Ernährung und Gesundheit** vielfältigste Erfahrungen zu ermöglichen. Hierbei können viele Alltagskompetenzen und soziale Fähigkeiten erlernt werden. Zusätzlich leistet eine bewusste und ausgewogene Mittagsverpflegung einen positiven Beitrag zur Entwicklung des Essverhaltens.

Da Kinder oftmals viel Zeit in der Kita verbringen, sehen wir es auch als wichtige Aufgabe den Kindern eine familienähnliche Atmosphäre zu schaffen.

### Beschreibung der Durchführung der Mittagessensgestaltung mit wichtigen Bildungs- und Erziehungszielen:

- Die täglich frisch zubereiteten Gerichte sind ausgewogen und ernährungsbewusst für die gesunde Entwicklung der Kinder von Vorteil, da die Speisen keine langen Anlieferungszeiten, wie z.B. durch einen Cateringservice benötigen. Obst, sowie frisch geschnittenes “Knabbbergemüse“ in Bioqualität (Gurken, Paprika, Karotten usw.) bereichern die Mahlzeiten. Wir achten bei der Zubereitung der Speisen darauf, dass diese kindgerecht, beispielsweise mit weniger Salz, ohne Hefeextrakte, sowie mit Kräutern angerichtet werden.

- Als wichtige Erziehungsaufgabe sehen wir in unserem Kindergarten die Kinder zu **partizipieren**.
- Sie nehmen aktiv an der wöchentlichen Speiseplangestaltung teil. Hier können sie ihre Essenswünsche äußern. Durch gemeinsame Überlegungen und einer Konsenzfindung planen und bestimmen sie mit. Außerdem richten ein bis zwei Kinder den Speiseplan (dargestellt mit Fotos an einer Magnettafel) mit ein. Dadurch wird für sie der wöchentliche Speiseplan sichtbar dargestellt. Dabei lernen die Kinder, dass sie ernst genommen werden. Sie treffen Entscheidungen, tragen Mitverantwortung und üben demokratisches Verhalten ein.
- Zwei Kinder sind bei der täglichen Mittagssituation aktiv integriert.
- Sie lernen bei dieser Gelegenheit auf Hygiene zu achten (Hände waschen, auch mehrmals, wenn nötig, eine Schürze anzuziehen...).
- Partizipation geschieht hier, indem ein Kind, das auf der Helfer-Essensliste steht, gefragt wird, ob es denn heute mithelfen wolle. Wenn sich das Kind dafür entschieden hat, sucht sich dieses durch Fragen einen Freund/in für diese Tätigkeit aus. Nach dem Händewaschen decken die Kinder den Tisch. Vorher wird die Anzahl der EssensKinder besprochen. Anschließend wird die benötigte Tischzahl abgeklärt und wie viel Besteck, Teller und Tassen dafür benötigt werden. Die Kinder agieren hier sehr selbstständig. Sie besprechen u.a. ob sie ihre Aufgaben zusammen erledigen wollen oder jeder für sich arbeitet. Die "Arbeit" kann beginnen!
- Bei diesen Tätigkeiten üben die Kinder **soziale Kommunikation und Kooperation, sowie mathematische Vorläuferfähigkeiten** ein. Danach wird mit den Kindern besprochen, welche Aufgabe sie je nach Gericht mit übernehmen können, z.B. Gurken, Obst, Wiener schneiden oder eine Nachspeise (Bananen- oder Zitronenquark) mit zuzubereiten. Außerdem richten sie selbstständig Obst- oder Gemüseteller her. Sie stellen die eingefüllten Nachspeise auf den Tisch. Zusätzlich bereiten sie die Getränke wie Saftschorlen und das Wasser vor.  
An vielen Stellen findet rege Kommunikation unter den Kindern bzw. mit der Köchin (Assistenzkraft) statt.
- Nachdem die Kinder mit ihren Aktivitäten fertig sind, markieren sie auf der Helfer-Essensliste jeweils mit einem Klebepunkt ihren Namen (Namen erkennen bzw. schreiben = **Literacy**).  
So wird den Kindern deutlich aufgezeigt und dokumentiert, wie oft und mit wem sie schon „gekocht“ haben. Diese Art der Dokumentation wurde mit den Kindern gemeinsam erarbeitet.
- Im Anschluss laden die beiden Kinder mit einem Gong alle Mittagskinder zum Essen ein (alle Kinder führen vorher die erforderlichen Hygienemaßnahmen durch!).
- Ein guter Duft, der oftmals durch unsere Einrichtung zieht und das baldige, leckere Mittagessen ankündigt spricht die Sinneswahrnehmung des Geruchssinns an und kann appetitanregend wirken.
- Eine angenehme Atmosphäre entsteht, wenn wir uns an einen liebevoll gedeckten Tisch mit appetitlich zubereiteten Speisen setzen und uns unterhalten. Dies sehen wir als Pflege sozialer Beziehungen.

Kinder lernen selbstbestimmt Verantwortung für ihr eigenes Wohlergehen, ihren Körper und ihre Gesundheit zu übernehmen. Dabei erwerben sie entsprechendes Wissen für ein gesundheitsbewußtes Leben und lernen gesundheitsförderndes Verhalten.

Es gilt also, das „*Selberkochen der Speisen*“ in unserem Kindergarten und die damit verbundene Partizipation unserer Kinder, sowie die bewusste gesunde Ernährung und ausgewogene Mittagsverpflegung besonders hervorzuheben.

Hierbei sehen wir diese Mitgestaltung als pädagogisches Angebot als **vielseitiges Lern- und Erfahrungsfeld** für die Kinder, indem sie

- **das Essen, mit Genuss und allen Sinnen, erleben**
- **Erfahrungen, mit der Zubereitung von Speisen, sammeln**
- **Gespräche über Ernährung führen und sich Wissen über gesundes und ungesundes Essen aneignen.**
- **ihr Essverhalten selbst einzuschätzen lernen und Anzeichen ihres natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühl zu erkennen, so dass sie ihre Portionen selbstbestimmt nehmen.**
- **gemeinsame Mahlzeiten, als ein kulturelles und soziales Ereignis mit Ritualen, (Gebete aussuchen und sprechen, Geschirr in der Mitte stapeln oder abräumen, ein Kind erzählt wie es im Tagesablauf weitergeht ...) erfahren**
- **Gelegenheiten erleben, sich Tisch- und Esskulturen anzueignen**
- **Freude und Spaß empfinden**
- **aktiv und selbstbestimmt mit zum Gelingen dieser komplexen Bildungssituation beitragen und dabei selbständiges Handeln erleben, das eingebunden sein, sowie Mitverantwortung zu tragen und diese zu üben.**

## **Essen ist eine Bildungssituation!**

Als eine wichtige Aufgabe sehen wir es unsere Eltern als Bildungs- und Erziehungspartner mit einzubeziehen. Denn gemeinsam tragen wir die Verantwortung für die ganzheitliche, gesunde Entwicklung der Kinder und für ihre Zukunft.

Unser Leitgedanke lautet:

**"KINDER FÜR DIE WELT VON MORGEN „FIT“ ZU MACHEN"**

