

### Was uns wichtig ist:

- ◆ kein Kind wird zum Essen gezwungen
- ◆ kein Kind wird gezwungen, etwas zu probieren
- ◆ wir berücksichtigen die Mitsprache und Mitwirkung der Kinder
- ◆ Regeln und Vereinbarungen werden mit den Kindern gemeinsam bestimmt
- ◆ die Zeit des Essens soll den Kindern Freude bereiten und als wertvoll erlebt werden
- ◆ es geht auch nicht nur um das Essen, sondern auch um eine gute Kommunikation, gemeinsames Beisammensein und eine wertschätzende Atmosphäre
- ◆ wir bereiten die Essensphasen in den Gruppen so individuell wie möglich vor
- ◆ wir motivieren die Kinder und sind selbst Vorbild
- ◆ die Kinder entscheiden bewusst und selbstbestimmt, was sie essen und wieviel sie essen möchten

### Zusammenarbeit mit den Eltern:

Uns ist eine gute Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Kindergarten sehr wichtig. Deshalb sind uns die Wünsche, Anliegen und Bedürfnisse der Eltern immer von großer Bedeutung.

Wenn Familien an uns Wünsche, in Bezug auf die Essenszeit herangetragen, kommen wir mit ihnen ins Gespräch, erklären ihnen unsere Sichtweise und stellen das Kindeswohl immer an erste Stelle.

*„Wenn mehrere Kinder  
zusammen essen,  
wird das Essen nicht kalt.“*

*Sprichwort*



## Unsere Essenszeit im



KINDERHAUS  
ST. KONRAD

Gänsruh 5  
63741 Aschaffenburg  
Leitung@KigaSt-Konrad.de  
☎ 06021 423600  
www.kigast-konrad.de

(Stand: Juni 2022)

## Grundlagen unserer Arbeit:

Ernährungsangewohnheiten werden maßgeblich in den ersten Lebensjahren geprägt. Deshalb ist uns wichtig, durch unser Essenskonzept allen Kindern einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln zu vermitteln, um damit Wege für eine gesunde Lebensweise zu schaffen.

Die Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern. Gerade die ersten Lebensjahre sind prägend für das Ernährungsverhalten von Kindern. Deshalb muss frühzeitig damit begonnen werden, Kinder an ein gesundes Trink- und Essverhalten heranzuführen. Durch Selbstvertrauen, Selbstbestimmung, Aufbau von Eigenaktivitäten, Verantwortungsgefühl, Genussfähigkeit und vieles mehr.

Essen ist Genuss. Essen ist Lust. Essen soll das Wohlbefinden stärken, Spaß machen und die Sinne ansprechen.

Das Essen findet in den jeweiligen Gruppenräumen statt, um für eine familiäre und ruhige Atmosphäre zu sorgen. Die Kinder essen an kleinen Tischgruppen, gemeinsam mit einem Erzieher\*in. Den Fachkräften ist bewusst, dass ihr Essverhalten von den Kindern beobachtet und imitiert wird und sie dadurch einen großen Einfluss auf die Essgewohnheiten der Kinder haben.

Uns liegt besonders am Herzen, dass Essen ohne Zwang, lustvoll und mit Spaß - auch neues zu probieren - vermittelt wird.

Die Essenszeiten sind in unserer pädagogischen Arbeit ein elementarer Bestandteil im Tagesablauf.

Essenlernen und Essenkennlernen bieten ein weites Feld, sich Fertigkeiten und Fähigkeiten zu erschließen und diese weiterzuentwickeln. Die Mahlzeit an sich, sowie die mit ihnen zusammenhängenden Tätigkeiten, eröffnen eine Vielzahl an Bildungsthemen.

## Unsere Pädagogik:

Unser Essenskonzept wurde durch einen Entwicklungsprozess, bestehend aus Abfragen der eigenen Haltung, der eigenen Essgeschichten bzw. Essbiografien und verschiedenen Skripten begleitet und mit den pädagogischen Fachkräften erstellt.

Der zeitliche Rahmen für die Essenszeit ist so geregelt, dass die Kinder ausreichend Zeit haben, in ihrem individuellen Tempo zu essen.

Zu Beginn sind verschiedene Abläufe ritualisiert und bieten dem Kind Orientierung und Sicherheit im Ablauf. Wie z. B. ein Tischspruch signalisiert die Mahlzeit.

Das Ess- und Trinkgeschirr ist aus Porzellan oder Glas und ermöglicht den Kindern die Erfahrung mit zerbrechlichem Material zu machen. Das Essen wird in Schüsseln auf den Kindertischen bereitgestellt, so dass sich die Kinder, ihrem Entwicklungsstand entsprechend, ihr Essen selbst auffüllen und ihr Getränk selbst eingießen.

Während des gemeinsamen Essens wecken die pädagogischen Fachkräfte die Neugier der Kinder für die Speisen.

Die Erzieher\*in ermuntern die Kinder durch aufmerksame Zuwendung auch unbekannte Speisen zu probieren, akzeptieren aber auch deren Entscheidungsfreiheit. Kein Kind wird von uns zum Essen gezwungen, Reste auf dem Teller werden akzeptiert.

Uns ist es wichtig, dass Essen und Trinken mit angenehmen Erfahrungen verknüpft wird. Deshalb wird Essen grundsätzlich nicht zur Bestrafung oder Belohnung eingesetzt. So gibt es für jedes Kind Nachtisch, unabhängig davon, ob es die Hauptmahlzeit aufgegessen hat.

Es wird Wert gelegt auf Tischkultur und eine positive Atmosphäre in der Gemeinschaft.

Der wöchentliche Speiseplan hängt für die Eltern im Kindergartenflur an der Pinnwand aus. Für die Kinder wird das Wochenmenü anschaulich durch Fotokarten im Flur ausgehängt.