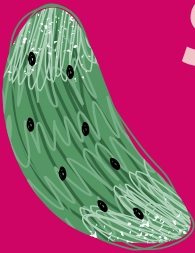


Mmh, das schmeckt lecker!



Mittagessen in der Kita

In den meisten Kitas gibt es für die Kinder Mittagsverpflegung. In einigen Kitas wird das Essen von einer Cateringfirma vorgekocht geliefert und dann aufgewärmt. Deutlich weniger Kitas haben eine Köchin oder einen Koch, die täglich das Essen frisch zubereiten. Spaß und Freude bei den gemeinsamen Mahlzeiten sind für einen gelungenen Tag in der Kita sehr wichtig. In diesem Beitrag bekommen Sie dafür praktische Anregungen.

Michaela Lambrecht

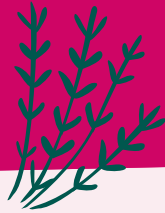
Kennen Sie die Situation auch? Es ist Mittagsessenszeit. Einige Kinder wippen unruhig auf ihrem Stuhl, ein Trinkglas wird umgeschüttet, zwei Kinder rufen: „Bäh, das will ich nicht essen!“, andere Kinder rufen: „Oh, wie lecker das schmeckt!“ Wie kann in der täglichen Essenssituation trotz alltäglicher Herausforderungen eine angenehme Atmosphäre geschaffen werden?

Zeit zur Reflektion

Sinnvoll ist eine Bestandsaufnahme gemeinsam im Team. Besprechen Sie gemeinsam:



Bezug zu Lebensmitteln



- **W**ie erleben die Erwachsenen die Essenssituation? Fühlen sie sich gestresst, wird öfters geschimpft oder gibt es gar Sanktionen am Essenstisch? Wichtig ist es hier, ehrlich zu sein, nur so können Sie die Situation verändern und verbessern.
- **M**üssen die Kinder alles probieren, ihren Teller leer essen, oder dürfen sie ihr Essen selbst schöpfen und entscheiden wie viel Hunger sie haben und wie viel sie essen möchten?
- **W**elche Einstellung haben wir Erwachsenen selbst zum Essen? Haben wir Spaß am Essen, probieren wir gerne neue Gerichte aus, oder essen wir lieber, was wir kennen?
- **G**elten in allen Gruppen und bei jeder pädagogischen Fachkraft die gleichen Regeln oder wird es sehr unterschiedlich gehandhabt?
- **W**as ist uns für eine gelungene Essenssituation wichtig?
- **W**ann können wir beim Essen entspannte und gut gelaunte Kinder beobachten?

Was ist für euch beim Essen wichtig?

Oft wird vergessen, die Kinder in die Essensgestaltung miteinzubeziehen. Dabei wünschen sich Kinder eine angenehme Atmosphäre am Essenstisch. Gemeinsam mit Kindern oder einer Kindergruppe kann man sich folgende Fragen stellen:

Wie findet ihr die Essenssituation? Was gefällt euch am Mittagessen, dem Frühstück und den Snackzeiten? Welches Essen findet ihr lecker? Was soll anders sein? Welche Gerichte sollten auf dem Speiseplan stehen?

Hier lohnt es sich, z. B. eine Essens-AG zu gründen, wo eine Kindergruppe diese Fragen diskutiert und mit dem Essenlieferanten, der Köchin/dem Koch oder/und den pädagogischen Fachkräften Verbesserungsvorschläge bespricht.

Essens-Atmosphäre

Gespräche: Auch wenn es nahe liegend ist, weil meist die ganze Gruppe zusammen sind, sollten während der Essenszeit keine Probleme, Streitigkeiten angesprochen werden. Die Si-

tuation beim Essen sollte ausschließlich mit Genuss und Freude in Verbindung gebracht werden.

Bewegung: Hatten die Kinder vorher die Möglichkeit zur Bewegung? Je länger die Kinder bereits vor dem Essen ruhig sitzen sollen, desto schwieriger ist es, nochmal ruhig zu sitzen.

Selbstbestimmtes Handeln: Jedes Kind sollte die Möglichkeit haben, sein Essen selbst zu schöpfen. Sinnvoll ist es hier mit den Kindern zu überlegen, wie sie die richtige Menge für sich finden. Hilfreich sind geeignete kindgerechte Löffel und Schöpfkellen. So können sie vereinbaren, dass sich jede*r maximal eine Schöpfkelle oder einen Löffel nimmt. Wer noch Hunger hat, kann jederzeit noch etwas nachschöpfen. So vermeiden Sie, dass sich beispielsweise ein Kind zu viele Kartoffeln auf seinen Teller legt, diese nicht isst und evtl. für die anderen Kinder zu wenig bleibt.

Individualität: Respektieren Sie die individuellen Essensvorlieben. Manche Kinder mögen keine Soße oder kein Fleisch.

Respekt: Kinder dürfen nicht zum Essen gezwungen werden! Leider ist dies immer noch in einigen Kitas üblich. Kontraproduktiv sind hier z. B. die Regeln: Jedes Kind muss alles probieren! Was auf dem Teller ist, wird aufgegessen! Du bleibst so lange sitzen, bis du aufgegessen hast!

Wichtig: Als pädagogische Fachkraft haben Sie den Kindern gegenüber eine Fürsorgepflicht. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Grenzüberschreitungen von Erwachsenen hier konsequent ansprechen und thematisieren.

Gemeinsam: Beziehen Sie die Kinder in die Vorbereitungen mit ein, beispielsweise gemeinsames Tischdecken, Tischabräumen und Tischwischen.

Partizipation: Besprechen Sie die Essenspläne mit den Kindern. Lassen Sie, wenn möglich, die Kinder bei der Essensauswahl mitbestimmen. Klären Sie auch ab, ob es möglich ist, dass die Kinder Vorschläge vorbringen können.



Ideen für die Kita

Gemeinsam einkaufen

Gehen Sie gemeinsam mit den Kindern zum Einkaufen. So sehen die Kinder, wie die Waren gelagert werden, die Kartoffeln für das Püree usw. Je kleiner das Geschäft, desto entspannter. Auch ein Besuch auf dem Wochenmarkt kann ein besonderes Erlebnis sein.

Wir sind Gärtner!

Kresse ansäen oder Kräutertöpfe für die Gruppe ansäen ist einfach und macht Spaß. Sie können dann Kressebrote zubereiten oder Salate und Suppen mit den eigenen Kitakräutern würzen. Pflücksalat, der immer wieder nachwächst, kann auch prima in einem Balkonkasten gezogen werden. Frischer Salat, der selbst angesät wurde, schmeckt umso besser und kann gut zum Mittagessen als Vitaminkick gereicht werden.

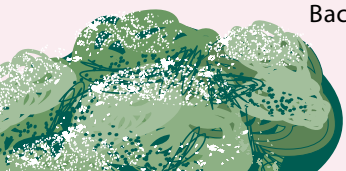
Köche des Monats

Eine Kleingruppe sind die Köche des Monats. Sie dürfen zusammen mit einem Erwachsenen ein kleines einfaches Gericht auswählen und gemeinsam zubereiten. Gegessen wird dann gemeinsam. Alle Köche erhalten natürlich ein Erinnerungsfoto. Eine Mappe mit allen Rezepten ist ebenfalls eine gute Idee, so können die Familien auch die Gerichte nachkochen.

Kochen mit Kindern

Ein paar Tipps und Regeln sind für eine gelungene Kochsession von Vorteil!

- Jedes Kind bekommt eine Kinderschürze.
- Gründlich mit Seife vor der Zubereitung Hände waschen.
- Achten Sie auf Hygiene, Händewaschen vor Beginn und zusammengebundene Haare.
- Wer eine Verletzung an den Händen hat oder ein Pflaster trägt, muss Einmalhandschuhe tragen.
- Beachten Sie Lebensmittelvorschriften Ihres Bundeslands.
- Kinder oder Erwachsene mit Schnupfen, Husten, Erkältung oder Bauchweh sollten an keinem Kochangebot teilnehmen.
- Auf die Haltbarkeit der Lebensmittel und die richtige Lagerung, Einhaltung der Kühlkette achten.
- Beim Schneiden mit Kindern eignet sich der Krallengriff. Hier werden die Fingerkuppen nach innen eingekrallt, falls die Kinder mit dem Messer abrutschen, scheiden sie sich nicht in die Fingerspitzen.
- Auch die Einrichtung eines Messerparkplatzes ist sinnvoll. Kopieren Sie die Umrisse von liegenden Messern, kleben Sie diese dort auf, wo die Kinder die Messer ablegen sollen. So vermeiden Sie, dass die Messer unsachgemäß und gefährlich gelagert werden.
- Je nach gegebener Situation erkundigen Sie sich, ob aufgrund der Corona-Pandemie das Kochen und Backen in Ihrer Kita erlaubt ist.



Apfel- Karotten- Salat

Zutaten: 500g Karotten, 250g Äpfel, 1 Zitrone (bio), 1 Prise Salz, 1 EL Zucker (kann auch reduziert oder weggelassen werden), 2 EL Sonnenblumenöl

Materialien: Schäler, Messer, Schneidebretter, Reibe, große Schüssel, Zitronenpresse

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (ohne Durchziehzeit)

So geht's:

Zuerst die Karotten schälen und mit einer Reibe in eine große Schüssel raspeln.

Die Äpfel ebenfalls schälen, dann vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel reiben. Die Zitrone auspressen. Beides vermengen und mit Salz, Sonnenblumenöl, Zucker und 1 bis 2 Esslöffel Zitronensaft abschmecken. 20 Minuten durchziehen lassen und dann als Vitaminsnack oder Beilage zum Mittagessen reichen.

Bananenquark

Zutaten: 6 reife Bananen, 1 Zitrone (bio), 3 EL Zucker, 3 Päckchen Vanillezucker, 1500 g Magerquark, 6 EL Wasser

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Materialien: Schneidebrett, Messer, Zitronenpresse, 2 Schüsseln, Kochlöffel, Ess- und Teelöffel, Pürierstab, Schälchen für die Kinder

So geht's:

Die Bananen schälen. Zwei Bananen werden als Dekoration für später beiseitegelegt. Die restlichen Bananen werden in Scheiben geschnitten und in eine Schüssel gegeben.

Die Zitronen auspressen und 3 Esslöffel Zitronensaft davon mit Zucker und Vanillezucker zu den Bananen in die Schüssel geben. Jetzt mit dem Pürierstab fein pürieren. Der Magerquark wird mit dem Mineralwasser in einer Schüssel zu einer glatten Masse verrührt. Mit dem Kochlöffel wird die Quarkmasse zu den Bananen gegeben und vorsichtig verrührt.

Die übrigen Bananen ebenfalls in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Den Bananenquark in die Schälchen verteilen und mit den Bananenscheiben dekorieren. Guten Appetit!

Tipp: Für dieses Dessert eignen sich sehr gut reife Bananen. Oft möchte niemand mehr reife Bananen essen, für den Bananenquark sind sie jedoch perfekt.

Michaela Lambrecht, Sozialpädagogin, Erzieherin, zertifizierte Krippenpädagogin, Genussbotschafterin der Sarah Wiener Stiftung, arbeitet derzeit als freiberufliche Fachautorin für Frühpädagogik und Fortbildnerin.

Kontakt

www.fitmachtschlau.de