



gesunde kitas · starke kinder

Ganzheitliche Gesundheits- und Bildungsförderung in KiTas

Einführung und Arbeitshilfe für pädagogische Fachkräfte



gesunde
kitas · **starke
kinder**





Grußwort

von Bundesminister Horst Seehofer und Bundesministerin Ursula von der Leyen

Wir alle wünschen uns starke und gesunde Kinder mit den besten Aussichten auf ein glückliches und erfolgreiches Leben. Dafür sind gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und das seelische Wohlbefinden entscheidende Voraussetzungen. Einen wichtigen Aspekt bilden dabei in jungen Jahren gelernte Verhaltensmuster, denn sie sind für die kommenden Jahre prägend.

Insbesondere Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsverhalten und der Umgang mit Stresssituationen entwickeln sich in den Kindertagen. Um das Erlernen dieser Muster günstig zu beeinflussen, ist natürlich zunächst die Familie gefragt. Aber gleich neben der Familie sind der Kindergarten und die Kindertagesstätte die Orte, an denen ein Kind diese essenziellen Verhaltensmuster lernt. Kindergarten und Kindertagesstätte werden damit zu einem entscheidenden Lernort außerhalb der Familie. Daher ist es besonders wichtig, was den Kindern in diesen Einrichtungen vermittelt wird.

Ein alter Spruch heißt: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ Zwar ist der Spruch insofern ein bisschen „reformbedürftig“, als dass unsere Gesellschaft längst ein „lebenslanges Lernen“ als wichtigen Gewinn begreift und es viele ältere Menschen gibt, die noch immer dazulernen und dazulernen wollen. Aber es ist mit Sicherheit richtig, dass in der Kindheit erlernte Gewohnheiten und Verhaltensmuster in späteren Jahren sehr viel schwieriger zu korrigieren sind. Daher müssen wir früh damit anfangen zu vermitteln, wie man sich gesund ernährt, wie man Körper und Geist fit und rege hält, kurz: was man tun muss, um insgesamt gesund und munter zu bleiben. In den Kindergärten und Kindertagesstätten sollte es mehr als bisher darum gehen, den Kindern gezielt dieses Wissen über Ernährung, Körper und Bewegung beizubringen.

Horst Seehofer

Das Projekt „gesunde kitas · starke kinder“ will den Kindergärten und Kindertagesstätten Hilfe zur Selbsthilfe geben. Dabei erhalten zunächst rund 50 Kindergärten und Kindertagesstätten eine Art „Unternehmensberatung“. Ihnen wird ein Coach an die Seite gestellt, der zusammen mit den pädagogischen Fachkräften, Eltern, Trägern und Jugendämtern die Stärken und Schwächen der Einrichtung ausfindig macht und eine entsprechende Strategie entwickelt. Während der Umsetzungsphase steht der Coach der jeweiligen Einrichtung mit Rat und Tat zur Seite. Ziel der Strategie ist insbesondere, dass die KiTa-Teams darin geschult werden, den Kindern die Grundregeln ausgewogener Ernährung und einen altersgerechten Umgang mit Stresssituationen zu vermitteln, sowie zu körperlicher Bewegung zu motivieren.

Positive Erlebnisse für die Kinder und spielerische Elemente sind Leitgedanken dieses Lernweges hin zu einem gesunden Lebensstil. Sinnvoll ist, wenn Familie und Kindergärten bzw. Kindertagesstätten im Alltag Hand in Hand arbeiten und sich ergänzen. Dabei sollen die Familien nicht bevormundet werden. Offenkundig trägt aber ein gesunder Lebensstil maßgeblich zu Lebensfreude, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Erfolg bei. Das sind Ziele, die über die bloße Vermeidung von Krankheiten weit hinausreichen.

Als Schirmherren unterstützen wir den Verein „Plattform Ernährung und Bewegung e.V.“, der das Projekt „gesunde kitas · starke kinder“ fördert. Weil nichts überzeugender ist als ein gutes Beispiel, wollen wir auch die Eltern zu einem gesunden Lebensstil, zu mehr Engagement für Bewegung und zur gesunden Ernährung ermuntern.

Wir freuen uns über weitere Partner, die bei dem Projekt „gesunde kitas · starke kinder“ mithelfen wollen. Allen Helfern, die bereits an diesem wichtigen Projekt mitarbeiten, wünschen wir weiterhin viel Erfolg!

Ursula von der Leyen

gesunde kitas · starke kinder

Das Pilotprojekt der Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb)

peb verfolgt mit ihren Aktivitäten ein anspruchsvolles Ziel. Bis zum Jahr 2010 soll eine Trendwende in der Entwicklung des Übergewichts bei Kindern erreicht werden: Der Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder im Einschulungsalter soll schrittweise sinken bis er 2020 wieder auf dem Ausgangsniveau des Jahres 1990 liegt.

Die Therapie von Übergewicht hat sich als weitgehend erfolglos erwiesen. Deshalb setzt **peb** auf eine möglichst frühe Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche. Mit seinen vielfältigen Möglichkeiten spielt der KiTa-Sektor dabei eine Schlüsselrolle. Gemeinsam mit den KITas, Eltern und allen interessierten Partnern möchte **peb** im Rahmen des Pilotprojektes „gesunde kitas · starke kinder“ eine tragfähige Alltagspraxis für gesunde Lebensstile entwickeln.

Gesundheitsförderung in der KiTa ist ein Prozess, der Kinder dazu befähigen soll, ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken. Die drei Säulen der Gesundheitsförderung, bewusste Ernährung, vielfältige Bewegung und regelmäßige Entspannung, können Kindern vielfältige Sinneseindrücke vermitteln. Auf diese Weise verbessern sich ihre persönlichen Wahrnehmungs- und Handlungskompetenzen. Gesundheitsförderung ermöglicht auch genussvolle Selbsterfahrung und ein ganzheitliches Lernen in realen Lebenswelten. Dabei lernen Kinder sich selbst einzuschätzen und entwickeln ein Selbstvertrauen, das sie für den Umgang mit Belastungen aller Art stärkt und gesund bleiben lässt.

Die vorliegende Arbeitshilfe und die Konzeption des Pilotprojektes sollen dieses ganzheitliche Verständnis von Gesundheitsförderung vermitteln und festigen. Viele enga-



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

gierte Gesprächspartner haben es erst ermöglicht, die notwendigen Konzepte und Praxiserfahrungen aus so unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen wie Erziehungs-, Ernährungs- und Sportwissenschaft, Frühpädagogik und Kinder- und Jugendmedizin sowie aus der Praxis der Trägerverbände, der Erzieherausbildung, der Fachberatungen und der Fachaufsicht, des Qualitätsmanagements und der Organisationsentwicklung zusammen zu tragen und miteinander zu verbinden.

Allen diesen Gesprächspartnern gilt der herzliche Dank der Plattform für ihre uneigennützte Hilfe! Ein besonderer Dank für vielfältige fachliche Beratung geht an Eva Reichert-Garschhammer und Magdalena Hellfritsch (Staatsinstitut für Frühpädagogik), Prof. Ulrike Ungerer-Röhrich (Universität Bayreuth), Maria Flothkötter (aid), Birgit Appenrodt und Georg Israel (OPUS NRW), PD Dr. Mathilde Kersting (Forschungsinstitut für Kinderernährung) und Prof. Wolfgang Tietze (Freie Universität Berlin).

„gesunde kitas · starke kinder“ versteht sich als langfristig angelegtes Projekt, dessen Konzept in einer Pilotphase an zunächst vier Standorten (in der Region Augsburg und in den Städten Bielefeld, Mülheim an der Ruhr und München) erprobt und verbessert wird. Die so gesammelten Erfahrungen werden evaluiert, mit Praktikern und mit Fachwissenschaftlern diskutiert und für ein optimiertes Vorgehen aufbereitet. Die Vorbereitungen für das Projekt begannen im Sommer 2006, der Projektabschluss ist für Mitte 2009 geplant.

www.ernaehrung-und-bewegung.de



gesunde kitas · starke kinder

„gesunde kitas · starke kinder“
ist ein Projekt der
Plattform Ernährung und Bewegung e. V.

Unterstützt durch:

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
BLL – Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde

Schirmherrschaft:

Bundesminister für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
Horst Seehofer

Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Ursula von der Leyen

Projektsteuerung:

Hammerbacher GmbH

Inhalt

	Seite
1. <i>Gesundheit: Basis für Lernen und Entwicklung</i>	8
<p>Gesundheit ist Voraussetzung für das Wohlbefinden sowie für die Lern- und Bildungsfähigkeit von Kindern. Deshalb ist Gesundheitsförderung in KiTas elementar. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung. Sinnliche Anregungen durch diese drei Säulen der Gesundheitsförderung trainieren die kindlichen Fähigkeiten und ermöglichen eine optimale Weiterentwicklung der kindlichen Gesamtpersönlichkeit.</p>	
1.1 GESUNDHEIT BILDET UND BILDUNG MACHT GESUND	9
1.2 ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG SPIELEN EINE SCHLÜSSELROLLE	11
2. <i>Essen und trinken: Genussvolle Selbsterfahrung</i>	14
<p>Den eigenverantwortlichen, ungezwungenen und genussvollen Umgang mit Lebensmitteln können Kinder in der KiTa erlernen. Ein ausgewogenes Lebensmittelangebot, einfache Sinnesexperimente, gemeinsame Mahlzeiten und die Mitarbeit der Kinder bei deren Vor- und Zubereitung fördern ein gesundes Ess- und Trinkverhalten sowie die Sinneswahrnehmung. Darüber hinaus werden feinmotorische, kognitive, soziale und interkulturelle Lernmöglichkeiten geschaffen. Entdeckungsreisen zu den Ursprüngen der Lebensmittel können Kindern deren Herkunft deutlich machen.</p>	
2.1 ESSEN UND TRINKEN IST EIN GENUSS FÜR ALLE SINNE	15
2.2 HUNGER IST NICHT GLEICH APPETIT	18
2.3 GESUNDHEITSFÖRDERNDES ESSEN UND TRINKEN IST EINFACH	19
2.4 KiTa-Mahlzeiten enthalten wichtige Bausteine	22
2.5 Gemeinsam Essen macht Spass und braucht Regeln	22
2.6 Kinder wollen mithelfen und experimentieren	24
2.7 Wir suchen den Ursprung der Lebensmittel	26

	Seite		Seite
3. <i>Bewegung und Entspannung: Motoren kindlicher Entwicklung</i>	28		
<p>Eine elementare Aufgabe der KiTa ist es, dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder Raum und Zeit zu geben. Denn über Bewegung erfahren Kinder sich selbst und die Welt. Wichtig sind Gelegenheiten zur freien Bewegung, aber auch gesteuerte Angebote, die gezielt Bewegungsdimensionen wie Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit trainieren. Entspannung ist die andere Seite der Bewegung. Sie fördert die Wahrnehmung zusätzlich und hilft Kindern, zur Ruhe zu kommen. Wenn pädagogische Fachkräfte Freude an Bewegung und Entspannung vermitteln, entwickeln auch Kinder dazu ein positives Verhältnis.</p>			
3.1 BEWEGUNG ERSCHLIESST DIE WELT	29	4.1 SOZIALE LERN- UND ENTSCHEIDUNGSKOMPETENZEN WEITERENTWICKELN	41
3.2 BEWEGUNGSFÖRDERUNG BRAUCHT VIELFALT	30	4.2 KOMPLEXE SINNESERFAHRUNGEN ERMÖGLICHEN UND STÄRKEN SPRACHKOMPETENZ	42
3.3 BEWEGUNGSVIELFALT IST MIT ALLTÄGLICHEN MATERIALIEN MÖGLICH	34	4.3 BEWEGUNG ERLEICHTERT DAS MATHEMATIK-VERSTÄNDNIS	42
3.4 BEWEGUNG MACHT SPASS UND SINN	37	4.4 NATURGESETZE LASSEN SICH MIT DEM KÖRPER ERLEBEN	43
3.5 BEWEGUNGSFREUDE LÄSST SICH ERHALTEN UND STÄRKEN	37	5. <i>Schatzsuche: Stärken entdecken und entwickeln</i>	44
3.6 ENTSPANNUNG LÄSST KINDER SICH SELBST UND ANDERE BESSER ANNEHMEN	38	<p>Die Schatzsuche in der KiTa orientiert sich nicht an Problemen und Schwächen, sondern an vorhandenen Ressourcen. Sie sucht nach den Stärken und Kompetenzen der Kinder, der Fachkräfte, der Eltern, der Einrichtung, der Ausstattung, des Trägers und weiteren Verbündeten. Die vorhandenen Möglichkeiten gilt es zu nutzen und weiterzuentwickeln – zum Wohle der Kinder.</p>	
4. <i>Ganzheitliche Gesundheits- und Bildungskonzepte: Entlastung des KiTa-Alltags</i>	40	5.1 JEDES KIND HAT STÄRKEN	45
<p>In ganzheitlichen Bildungs- und Erziehungskonzepten ist Gesundheitsförderung integrierter Bestandteil der pädagogischen Arbeit. Gesundheitsförderung kann den KiTa-Alltag von emotionalen Spannungen befreien und die Kinder zugleich bei der Weiterentwicklung und beim Erwerb sozialer Kompetenzen sowie von Entscheidungsfähigkeit unterstützen. Eingebettet in komplexe Sinneserfahrungen, die Kinder über Bewegung und Ernährung machen, können sie ihre Sprachkompetenzen stärken sowie mathematische und naturwissenschaftliche Zusammenhänge verstehen lernen.</p>			
		5.2 KINDER LERNEN VON VORBILDERN	45
		5.3 KITAS NUTZEN IHRE RESSOURCEN	46
		6. <i>Partnerschaften: Gemeinsam viel erreichen</i>	48
		<p>Um die Bildungs- und Erziehungsarbeit in der KiTa voranzutreiben, bedarf es Partner, die die KiTa wirksam unterstützen. Gemeinsam lässt sich gerade in der Gesundheitsförderung mehr erreichen. Darüber hinaus führen die regelmäßige Reflexion der pädagogischen Arbeit und gegenseitige, konstruktive Rückmeldungen im KiTa-Team zu einer kontinuierlichen Verbesserung der KiTa-Arbeit.</p>	
		6.1 DAS KiTA-TEAM ALS LERNENDE GEMEINSCHAFT	49
		6.2 PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE UND ELTERN ZIEHEN AN EINEM STRANG	50
		6.3 UNTERSTÜTZUNG DURCH GEMEINWESEN-ORIENTIERUNG UND KOOPERATION	52
		<i>Service</i>	54
		<i>Impressum</i>	58



1. *Gesundheit: Basis für Lernen und Entwicklung*

Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Kinder effektiv lernen können und sich körperlich und geistig gut entwickeln. Eine ausgewogene, kindgerechte Ernährung und vielseitige Bewegung sowie ausreichend Entspannungsmöglichkeiten sind dabei von grundlegender Bedeutung. Ist die Gesundheitsförderung in KiTas ganzheitlich ausgerichtet und in das pädagogische Konzept eingebettet, lassen sich mit ihrer Hilfe Bildungs- und Erziehungsqualität nachhaltig verbessern.

Gleichermaßen wie Gesundheit die Grundlage für eine gute Bildung und Entwicklung der Kinder ist, sind eine optimale Entwicklung und Bildung die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Denn gut entwickelte und kompetente Kinder finden eher ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht, sind selbstbewusster und widerstandsfähiger gegenüber Belastungen und Lebenskrisen.



gesunde
kitas · **starke
kinder**



1.1 GESUNDHEIT BILDET UND BILDUNG MACHT GESUND

Dass Gesundheit Voraussetzung für unsere Lern- und Bildungsfähigkeit ist, kann jeder leicht nachvollziehen. So ist es einsichtig, dass sich kranke Kinder schlechter konzentriert auf Bildungsprozesse einlassen können. Ebenso wenig können pädagogische Fachkräfte, die sich unwohl fühlen, Bildungsprozesse mit den Kindern optimal gestalten und begleiten.

Was aber ist eigentlich Gesundheit, was ist Krankheit? Das Konzept der Salutogenese geht von fließenden Übergängen aus. Demnach gibt es keine absolute Gesundheit. Auch Kranke sind nicht in jeder Beziehung krank, sondern besitzen auch immer noch gesunde Anteile. Entscheidend für unser persönliches Wohlbefinden ist vielmehr die Balance zwischen Risiko- und Schutzfaktoren, die Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen. Wenn es uns gelingt, auf die vielfältigen körperlichen und geistigen, sozialen und materiellen Anforderungen an unsere Person mit Hilfe gut ausgebildeter persönlicher Ressourcen zu antworten, befinden wir uns in einem gesunden Gleichgewicht und fühlen uns wohl. Nur aus dieser Situation heraus können wir uns voll entfalten und unsere Entwicklungspotenziale effektiv nutzen. Das trifft für Erwachsene und insbesondere für Kinder zu. Folgt man den Grundsätzen der Salutogenese, dann ist Gesundheitsförderung von Kindern und den pädagogischen Fachkräften ein essenzieller Bestandteil des pädagogischen KiTa-Konzeptes. Denn Gesundheitsförderung ist nicht nur für sich ein wichtiger Zweck, sondern ebenso ein Mittel, um Bildungsziele zu realisieren und zu erreichen.





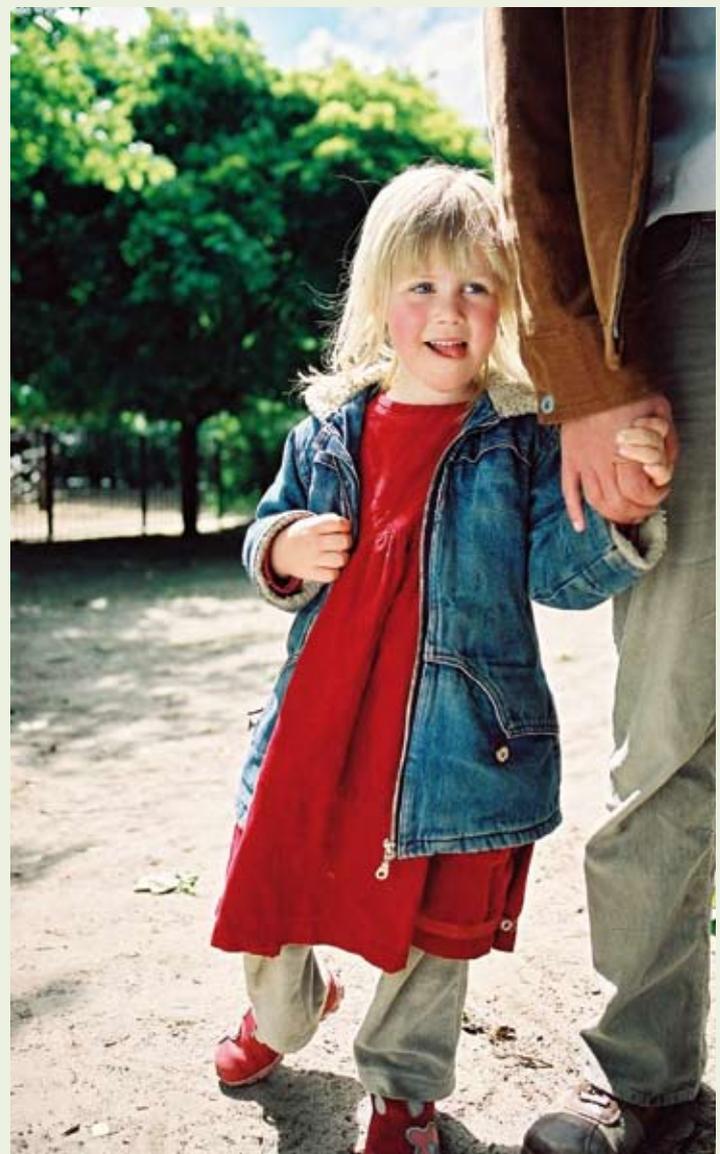
Selbstbewusstsein und Widerstandskraft sind Bildungsaufgaben

Ein zentraler Ansatzpunkt der Gesundheitsförderung ist die Widerstandsfähigkeit der Kinder im Umgang mit Veränderungen und Belastungen. Die Stärkung dieser sogenannten Resilienz ist in vielen Bildungs- und Erziehungsplänen für den Elementarbereich als Ziel festgeschrieben. Dabei steht im Gegensatz zur früheren Gesundheitserziehung nicht die Vermeidung von gesundheitlichen Risikofaktoren im Vordergrund, sondern die Stärkung von individuellen und sozialen Schutzfaktoren bzw. Ressourcen.

Damit Kinder dauerhaft resilient, also widerstandsfähig gegenüber Veränderungen und Belastungen werden, brauchen sie die Hilfe und Unterstützung der Eltern und der pädagogischen Fachkräfte in der KiTa. Lern- und Bildungserfolge stärken das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen der Kinder. Auf diese Weise können sie ein positives Selbstbild entwickeln, das sie für den Umgang mit Herausforderungen stärkt und gesund erhält. Bildung ist also ebenso die Basis für Gesundheit, wie Gesundheit die Grundlage für Bildungserfolg.

Resiliente Kinder erfahren Herausforderungen und Probleme, die sich ihnen aktuell stellen, als lösbare Aufgaben, weil sie sich ihrer körperlichen und geistigen Fähigkeiten bewusst sind. Deshalb tragen Erziehende die Verantwortung, Kinder in der Wahrnehmung und Wertschätzung ihrer eigenen Persönlichkeit zu unterstützen. Wenn Kinder beispielsweise Rückmeldungen über ihre Stärken und ganz persönlichen liebenswerten Eigenheiten bekommen, wenn sie Bedürfnisse, Wünsche und Abneigungen wahrnehmen und ausdrücken dürfen, wenn sie Situationen mitgestalten und Aufgaben selbstständig bewältigen dürfen und darüber hinaus viel Gelegenheit zum Experimentieren und Kennenlernen ihres eigenen Körpers haben, können sie ein positives Bild von sich selbst entwickeln. Ein Kind, das vielfache Erfolgserlebnisse im Sinne von „Ich habe es geschafft“ erfährt und sich seiner Stärken bewusst ist, wird sich mehr zutrauen und besser in der Lage sein, äußerem Druck standzuhalten.

*Zahlreiche Möglichkeiten für die positive Selbsterfahrung bieten die drei anerkannten Säulen der Gesundheitsförderung:
Ernährung, Bewegung und Entspannung.*





1.2 ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG SPIELEN EINE SCHLÜSSELROLLE

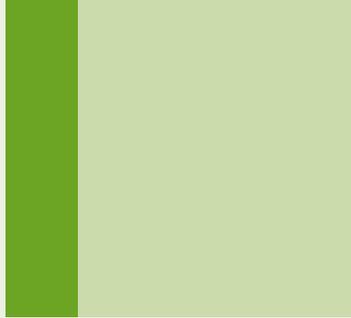
Kinder lernen mit allen Sinnen. Sie begreifen die Welt, indem sie diese mit Augen, Ohren, Mund, Nase sowie durch Tasten und Bewegung erfahren. Je mehr die Sinne dabei verfeinert werden, desto spezifischer entwickelt sich die Wahrnehmungsfähigkeit, deren Qualität wiederum den Lern- und Bildungserfolg direkt beeinflusst. Dazu ein Beispiel: Das Wort Apfel können Kinder nur begrenzt über eine Abbildung der Frucht erfassen. Wenn sie aber den Apfel in die Hand nehmen, seine angenehm glatte Schale fühlen und das Auge die leuchtend rote, gelbe oder grüne Farbschattierung wahrnimmt, wenn der fruchtig-frische Geruch in die Nase steigt, wenn es beim Abbeißen herrlich knackt und wenn sich der süß-säuerliche Geschmack im Mund entfaltet, erschließt sich die volle Bedeutung des Wortes.

Vieles spricht dafür, dass die mit Essen und Trinken, Bewegung und Entspannung verbundenen sinnlichen Anregungen Vernetzungen im Gehirn fördern. Über eine Förderung der Sinneswahrnehmung werden die kindlichen Fähigkeiten trainiert und herausgefordert. Auf diese Weise ist eine optimale Weiterentwicklung der Gesamtpersönlichkeit möglich.

Der Apfelgenuss ist nur eines von vielen Beispielen dafür, dass unmittelbares Erleben mit allen Sinnen einer einseitigen Wahrnehmung, z. B. über vorgefertigte Arbeitsblätter, vorzuziehen ist. Je mehr Sinne beim Lernen angesprochen werden, desto einfacher und nachhaltiger prägen sich die Lerninhalte ein.

Kinder bilden ihre Basiskompetenzen aus und eignen sich Sachwissen an

Indem sich Kinder mit ihrem eigenen Körper auseinandersetzen, entwickeln sie ein Bild von sich selbst und ihren Fähigkeiten (personale Kompetenz). Sie lernen, wie sie mit ihrem Körper die Welt beeinflussen können. Wenn beispielsweise ein Tisch oder Stuhl das Spiel auf der freien Fläche behindert, können sie die Situation mit der Kraft ihrer Arme verändern. Indem sie das Hindernis zur Seite schieben, erfahren sie sich selbst als wirksam. In der aktiven und verbalen Auseinandersetzung mit ihrer materialen Umwelt entdecken Kinder wie Dinge beschaffen sind und lernen die Zusammenhänge kennen (Sachwissen und lernmethodische Kompetenz). So erfahren sie beispielsweise, dass sich ungekochte Kartoffeln fest anfühlen. Durch Kochen verlieren sie einen Teil ihrer Festigkeit und im Kartoffelpüree sind sie ganz weich. Soziale Kompetenzen lassen sich ebenfalls über Sinneswahrnehmung erlernen. So erleben ältere Kinder in der KiTa-Gruppe die Freude der Neankömmlinge, wenn sie diesen helfen, sich in der neuen Umgebung zurechtzufinden. Kinder spüren, dass feste Regeln bei den Mahlzeiten sinnvoll sind, damit es am Tisch ruhig und gemütlich zugeht und sie das Essen ungestört genießen können. Durch gemeinsames Vor- und Zubereiten von Mahlzeiten und die dabei geführten Gespräche merken sie zudem, wie viel Fertigkeit und Zeit in einer einzigen Speise stecken kann. Sie lernen, ihr spontanes Hungergefühl zurückzustellen bis die Mahlzeit fertig und der Tisch schön gedeckt ist.



Ausgewogen essen und trinken hält Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht

Eine hinsichtlich Menge und Inhaltsstoffen ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung ist ein Grundpfeiler für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung von Kindern. Bestimmte Nährstoffe aus den Nahrungsmitteln sind lebensnotwendig, weil unser Körper sie nicht oder nicht in ausreichendem Maße selbst herstellen kann. So müssen wir beispielsweise Vitamine und Mineralstoffe mit der Nahrung aufnehmen. Gute Quellen für lebenswichtige Nährstoffe sind Getreideerzeugnisse, Gemüse, Kartoffeln und Obst, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Pflanzenöle. Kinder brauchen diese Lebensmittel für optimales Wachstum, als Körperbausteine und Energielieferanten, für sämtliche körperlichen und geistigen Leistungen, für Auf-, Ab- und Umbauvorgänge, zum Schutz der Organe und Körperzellen und für einen reibungslosen Stoffwechsel.

Lebensmittel benötigen wir aber nicht nur zum Überleben, sie bedeuten darüber hinaus Genuss und Wohlbefinden. Körper, Geist und Seele bleiben im Gleichgewicht, wenn der Genuss nicht zu kurz kommt und wir gleichzeitig mit Energie und Nährstoffen optimal versorgt sind. Es kommt also darauf an, dass es uns schmeckt und dass wir ausgewogen essen und trinken.

Kinder brauchen in der Regel fünf bis sechs tägliche Mahlzeiten und ausreichend Getränke, um gut versorgt zu sein und die Anstrengungen des Tages zu bewältigen. Ein erstes und ein zweites Frühstück, ein Mittagessen, eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag und ein Abendessen sind sinnvoll. Welche der Mahlzeiten Kinder in der KiTa einnehmen, hängt von der Situation der Eltern und der Einrichtung ab.

Oft bietet die KiTa Kindern die einzige Möglichkeit, ein Essen in ruhiger Atmosphäre zu genießen. Viele der Kinder kommen ohne Frühstück in die Tagesstätte. Deshalb ist es umso wichtiger, dass das KiTa-Team für ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Angebot an Lebensmitteln sorgt und die Esssituation Freude bereitet. Denn die Stimmung, in der wir unsere Mahlzeiten einnehmen, ist von großer Bedeutung für das Wohlbefinden und ein positives gemeinsames Erleben. Wenn die KiTa-Mitarbeiter Kindern vermitteln, dass ausgewogenes und abwechslungsreiches Essen und die Nahrungszubereitung Spaß machen, und wenn sie in einer positiven Sprache die Wirkung unserer Lebensmittel beschreiben, verstehen Kinder, was gut und gesund ist. Die positiven Erfahrungen, die sie in der KiTa mit vielfältigen und ausgewogenen Mahlzeiten machen können, prägen sich ein und legen die Basis für ein lebenslang gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten.

Zusammenhänge für Kinder und Eltern einprägsam machen

Um die komplexen Zusammenhänge zwischen Nahrungsmitteln und Wohlbefinden für Kinder einprägsam zu machen, helfen manchmal Merksätze wie „Brot und Müsli geben Kraft“, „Milch macht groß und stark“ oder „Apfelsinen schützen vor Erkältungen“. Solche – allerdings stark vereinfachenden – Wirkbilder machen es oft für Eltern einfacher, den Kindern Argumente nahezubringen.

Wenn Kinder zudem in der KiTa lernen, wie man einfache Mahlzeiten zubereitet, können sie auch zu Hause als kleine Experten auftreten. Vermutlich wünschen sie sich dann auch von den Eltern, dass sie ihre Ideen umsetzen dürfen und dass ihre Vorstellungen bei der Gestaltung des Speiseplans berücksichtigt werden



Vielfältig bewegen regt Körper, Geist und Seele an

Bewegung und Entspannung tun Körper und Seele gut – und auch der Leistungsfähigkeit. Mit Bewegung kommt der Stoffwechsel in Schwung und der Körper wird besser durchblutet. Über das Blut gelangen Sauerstoff und Nährstoffe dorthin, wo sie gebraucht werden – in jede einzelne Körperzelle und das Gehirn. Muskeln werden aufgebaut, der Körper wird kräftiger und stärker. Regelmäßige Bewegung macht Kinder auch leistungsfähiger, weil das Herz-Kreislauf-System in einem guten Trainingszustand ist. Erfahren die Kinder durch Bewegung, dass sie etwas leisten können, werden sie selbstbewusster und belastbarer. Stress, Angst und Aggressionen können abgebaut werden, Stimmung und Wohlbefinden steigen.

Bewegung fördert zudem Wahrnehmung und Konzentration. Mit ihren Bewegungen lernen Kinder ihre Umwelt und ihren Körper mit all seinen Möglichkeiten und Grenzen kennen. Sie erfahren den Unterschied zwischen oben und unten, schnell und langsam, schwach und stark. Ebenso sind die Entwicklung des Denkens und des Lernvermögens eng an die Motorik gebunden. So ist beispielsweise die Fähigkeit rückwärts zu laufen mit der Fähigkeit rückwärts zu zählen verknüpft.

Durch Bewegung setzen sich die Kinder mit sich selbst und mit anderen auseinander und können ihre Gefühle zum Ausdruck bringen. Bewegungsspiele fördern deshalb soziales Lernen und die Kommunikationsfähigkeit. In Fangspielen beispielsweise kommt es darauf an, die Mitspieler genau zu beobachten, um selbst nicht gefangen zu werden. Die Kinder lernen, sich in andere hineinzuversetzen und darauf ihre Reaktionen abzustimmen. Auf diese Weise schult Bewegung die Wahrnehmung auch nonverbaler Signale.

Bewegung ist die Grundlage aller Sinneswahrnehmung

Vor allem die Nahsinne werden über Bewegung beansprucht und gefördert. Dazu gehören der Gleichgewichtssinn (vestibulärer Sinn), die Wahrnehmung von Muskeln, Sehnen und Gelenken (kinästhetischer Sinn) und die Tastwahrnehmung über die Haut (taktiler Sinn).

Der Gleichgewichtssinn bildet die Grundlage für Haltung, Bewegung und die motorische Koordination. Er befähigt Kinder dazu, sich im Raum sicher zu orientieren. Eine gute Raumorientierung ist beispielsweise förderlich für das mathematische Verständnis. Denn mathematische Beziehungen sind räumlicher Natur. So können wir uns auf dem Zahlenstrahl und der Hunderter-Tafel vorwärts, rückwärts, diagonal oder nach rechts und links bewegen.

Eine gut funktionierende taktil-kinästhetische Wahrnehmung bildet die Grundlage für den geschickten Einsatz des Körpers, besonders der Hand. Kinder mit einem ausgeprägten taktil-kinästhetischem Sinn können deshalb besser malen und schreiben. Mit dem taktil-kinästhetischem Sinn erschließen sich Kinder auch die Welt der Formen. Sie drehen sich im Kreis, hüpfen hoch und runter, schlängeln sich am Boden und balancieren auf geraden und schiefen Linien. Dabei erspüren sie mit ihren Muskeln, Sehnen, Bändern und der Haut die verschiedenen Formen und Oberflächen ihrer Umgebung.

Die vielfältigsten und interessantesten Bewegungsanreize finden Kinder in naturnahen Räumen: Balancieren auf Baumstämmen, Laufen, Hüpfen, Springen, Rollen und Kriechen auf Wiesen, Hügeln, Schleichwegen, Mauern oder wackelnden Steinen im Bach – das schult die Sinne und macht Kindern viel Spaß. Gezielte Bewegungsangebote für Vorschulkinder müssen für sie nachvollziehbar sein und sich zum Wiederholen eignen: Bewegung auf wiederkehrende Rhythmen und Reime, Lieder und Refrains oder im Rahmen von Kreisspielen bietet den Kindern ein System, und sie entwickeln Freude daran.

Ideal ist Bewegung im Wechsel mit Entspannung

Über Entspannungsübungen im Wechsel mit Bewegungseinheiten lassen sich Körperwahrnehmung und Lernfähigkeit weiter verbessern. Während der Übungen entspannen sich die Muskeln, das Herz schlägt ruhiger, die Atmung wird gleichmäßiger. Es kehrt Ruhe und Stille ein, und die Kinder schöpfen neue Kraft. Nach der Entspannung können sie sich besser konzentrieren und sind wieder aufnahmefähig.



2. *Essen und trinken: Genussvolle Selbsterfahrung*

In der KiTa können Kinder eigenverantwortliches, ungezwungenes und genussvolles Essen und Trinken erlernen – aus einer breiten Auswahl heraus und in der anregenden Gesellschaft von Gleichaltrigen, die oft aus vielen unterschiedlichen Kulturen kommen. Die Essgewohnheiten der Kinder werden – auch wenn das Elternhaus sie zuallererst prägt – in der KiTa entscheidend mit beeinflusst.

Gemeinsame, ausgewogene Mahlzeiten und die aktive Einbeziehung der Kinder in deren Vor- und Zubereitung, wo immer möglich, fördern die Esskultur und ein gesundes Ernährungsverhalten. Gleichzeitig werden dadurch die Sinneswahrnehmung verbessert sowie feinmotorische, kognitive, soziale und interkulturelle Lernmöglichkeiten geschaffen. Die Möglichkeiten von KiTas, Mahlzeiten oder Teile der Mahlzeiten gemeinsam mit den Kindern zuzubereiten und die Qualität selbst zu bestimmen, sind dabei oft beschränkt. Es lohnt sich jedoch, nach Wegen zu suchen – z. B. im Gespräch mit dem Caterer, dem KiTa-Träger und den Eltern.

Unabhängig von den unterschiedlichen Verpflegungssystemen und -möglichkeiten kann jede KiTa für regelmäßige Mahlzeiten und eine ruhige Atmosphäre sorgen, in der die Kinder sich wohl fühlen.



gesunde kitas · **starke kinder**



2.1 ESSEN UND TRINKEN IST EIN GENUSS FÜR ALLE SINNE

Mit den Sinnen erschließen sich Kinder die Welt – auch die der Lebensmittel. Sie (er)hören, (durch)schauen, (be)greifen ihre Umgebung, kommen auf den Geschmack, können etwas gut oder aber gar nicht riechen. Eine umfassende Wahrnehmung mit Augen, Nase, Ohren, Mund und Fingern ermöglicht ihnen vielfältige Erlebnisse rund ums Essen und Trinken. Auch „das Auge isst mit“, z. B. durch eine angenehme Beleuchtung, einen schön gedeckten Tisch und einen gemütlichen Raum. Je besser die Sinne geschult sind, desto besser können Kinder die geschmacklichen Feinheiten von Speisen wahrnehmen – eine bedeutende Voraussetzung für genussvolles Essen und Trinken.

Die gespeicherten Geschmacksempfindungen, Düfte und das Mundgefühl sind Erinnerungen von lebenslanger Bedeutung für das, was schmeckt. Über eine intensive Beanspruchung aller Sinne lernen Kinder auch langsam und bewusst zu essen und auf Sättigungssignale zu achten. So steigen die Chancen der Selbstregulierung, und die Wahrscheinlichkeit, über den Hunger hinaus zu essen, sinkt.

In der KiTa können die pädagogischen Fachkräfte Kindern vielfältige sinnliche Esserfahrungen ermöglichen und auf diese Weise eine positive Entwicklung anstoßen.



Riechen und schmecken gehören zusammen

Dass Geruchs- und Geschmackssinn zusammenhängen wird deutlich, wenn wir Schnupfen haben oder uns die Nase zuhalten. Essen wir jetzt etwas, können wir die geschmacklichen Unterschiede verschiedener Speisen kaum feststellen. Ist die Nase frei, „schmeckt“ sie schon einmal über den Geruch der Speise vor, ob diese uns munden wird. Beim Kauen nehmen wir den süßen oder sauren, salzigen oder bitteren Geschmack auf der Zunge wahr und die freigesetzten Aromastoffe über die Nase – so wird der intensive, volle Geschmack erst möglich.

Für Kinder ist es wichtig, dass sie beispielsweise nicht nur *sprechen* und *laufen* lernen, sondern auch, bewusst zu *riechen* und zu *schmecken*. In der KiTa gibt es zahlreiche Möglichkeiten, den Geruchs- und Geschmackssinn spielerisch zu schulen. Mit Hilfe einfacher Experimente können sie lernen, ganz bewusst die verschiedenen Geschmacks- und Geruchsbestandteile unserer Nahrung wahrzunehmen. Anregungen dazu geben unsere kleinen Versuche. An der Duftbar testen die Kinder beispielsweise ihre „Spürnasen“ und lernen den würzigen Geruch von Kräutern kennen, die viele Speisen erst richtig lecker machen. Die Erfahrung des Schmeckens können sie anhand typischer saurer, süßer, bitterer und salziger Lebensmittel machen. Dass Genießer mehr vom Essen haben, erleben sie mit der Schokoladengenussübung.

Duftbar: Wer kennt den Geruch?

Die Kinder füllen verschiedene Kräuter und Gewürze jeweils in leere Film Dosen, z. B. Pfefferminze, Kamille, Zitronenmelisse, Schnittlauch, Basilikum, Anis. Auf jede Duftprobe geben sie etwas Watte, damit man die Kräuter und Gewürze nicht sehen kann. Zum Vergleich stellen sie identische Proben offen, also ohne Watte, auf den Tisch. Die Kinder versuchen nun, die Proben einander zuzuordnen. Alternativ werden Gewürze und Pflanzen sowie entsprechende ätherische Öle in Riechfläschchen bereitgestellt. Die Kinder ordnen die Pflanzen bzw. Gewürze den Riechfläschchen zu. Je öfter sie mit den unterschiedlichsten Düften üben, desto sicherer werden sie unterscheiden können. Wenn die Kräuter – vielleicht sogar aus dem eigenen Kräutergarten – auch fürs gemeinsame Kochen verwendet werden, verstehen die Kinder, wie ihr Essen schmeckt.

Wenn Kinder gefragt werden, welche Gefühle und Erlebnisse sie mit den verschiedenen Gerüchen und Geschmackseindrücken verbinden, erzählen sie meist eifrig aus dem Alltag. Der Geruch von Zimt erinnert sie vielleicht an die gemütliche Adventszeit. Kamille ruft Erinnerungen an Mamas Fürsorge bei Bauchschmerzen wach. Nach Basilikum duftet die leckere Tomatensauce auf den heiß geliebten Spaghetti. Die Zuckerlösung erinnert an das Fest, auf dem es Zuckerwatte gab, und ganz schön salzig schmeckte das Essen, das die Schwester letzten Samstag für die ganze Familie gekocht hat.



Augen und Ohren essen mit

Lebensmittel lassen sich nicht nur „erschmecken“ und „erriechen“. Auch Sehen und Hören spielen beim Essen und Trinken eine Rolle. So lassen uns Speisen, deren Farben und Formen uns gefallen, das Wasser im Mund zusammenlaufen. Die Augen helfen uns auch zu entscheiden, ob ein Lebensmittel für uns bekömmlich ist. Leuchten beispielsweise Erdbeeren schön rot, sind sie reif und schmecken besonders köstlich.

Sehtest: Ich sehe was, was du nicht siehst!

Viele verschiedene Lebensmittel, z. B. unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten, Brot, Nudeln oder Reis liegen auf einem Tisch. Die Kinder bilden einen Stuhlkreis und dürfen nach dem Prinzip des Spiels „Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist ...“ jeweils ein Lebensmittel beschreiben, z. B. dessen Farbe, die Größe und Form (rund, länglich, groß, klein), die Beschaffenheit der Schale, bzw. Haut oder Oberfläche (glatt, rau, noppig, runzelig, stachelig ...). Auf diese Weise lernen die Kinder Eigenschaften eines Lebensmittels mit den Augen wahrzunehmen. Auch verbessert die Übung die Sprachkompetenz, denn die Kinder verleihen in der Beschreibung des Lebensmittels ihrer Wahrnehmung sprachlichen Ausdruck.

Wenn die Kinder „ihr“ Lebensmittel im Anschluss an die Übung malen (ältere Kinder können das Lebensmittel z. B. eingebettet in eine bestimmte Ess-Situation zeichnen), verleiht dies der Wahrnehmung ebenfalls Ausdruck und macht zusätzlich aufmerksam auf die Eigenschaften und Bedeutung von Lebensmitteln.

Die Ohren wollen beim Essen ebenfalls verwöhnt werden. Kinder mögen es, wenn es beim Kauen in den Ohren knackt. Knusprige Brötchen, knackige Äpfel oder Möhren machen herrlichen Lärm. Wenn die Wasserflasche beim Öffnen zischt und die Apfelschorle beim Einschenken gluckert und sprudelt, bekommen wir Lust darauf zu trinken. Störende Geräusche dagegen, laute Musik und Streitereien beim Essen lenken das Ohr ab und lassen die Aufmerksamkeit für bewusstes Essen und Trinken vergehen. Eine ruhige, entspannte Atmosphäre bei Tisch ist deshalb wichtig für den Genuss bei den Mahlzeiten.

Auch der Tastsinn hat Bedeutung

Ein Fühltest verrät uns eine Menge über ein Lebensmittel und seine Bekömmlichkeit. Zuckt die Hand zurück, wenn wir die heiße Milchtasse berühren, lassen wir die Milch noch ein wenig abkühlen, damit wir uns nicht den Mund verbrennen. Außer mit den Fingern können wir auch mit Zunge und Mundschleimhaut tasten. Mit ihrer Hilfe erkennen wir beim Essen unterschiedliche Konsistenzen, z. B. luftig, rau, zart, schmelzend und flüssig. Wenn Kinder bewusst ihren Tastsinn einsetzen, erfahren sie viel über das mit Fingern, Zunge und Mund „befühlte“ Lebensmittel.

Fühltest: Spüren, wie es schmeckt!

Für den Fühltest werden Obst- und Gemüsesorten mit unterschiedlichen Formen und Schalen auf den Tisch gelegt, z. B. Äpfel, Kiwis, Bananen, Ananas, Gurken, Salatblätter, Blumenkohl, Kohlrabi. Darüber breiten Sie ein Tuch oder eine Tischdecke. Die Kinder greifen nun unter das Tuch und versuchen das Obst und Gemüse durch „befühlen“ zu erraten. Anschließend dürfen sie die Lebensmittel untereinander aufteilen und essen.

Für Kinder ist ein gutes Mundgefühl sehr wichtig. Was schmeckt ihnen besser, eine rohe Möhre oder die gekochte? Ist der knackige Apfel leckerer als der mit dem eher mehligem Fruchtfleisch? Trinken sie die Apfelschorle lieber gekühlt oder wenn sie Zimmertemperatur hat? Die Kinder ertasten in kleinen Versuchen mit der Zunge die unterschiedlichen Konsistenzen und Temperaturen der Lebensmittel und entscheiden sich dann ganz bewusst, was ihnen besser schmeckt.

Mit dieser Übung können Kinder auch an noch unbekannte Lebensmittel herangeführt werden. Die Kleinen werden neugierig und möchten vermutlich Neues probieren. Sie lernen zudem, gerecht zu teilen und jedem seinen Anteil zu gönnen.



2.2 HUNGER IST NICHT GLEICH APPETIT

Hunger und Appetit – das ist nicht dasselbe. Manchmal ist es aber gar nicht so einfach, den feinen Unterschied wahrzunehmen. Kinder haben ein angeborenes Gespür für Hunger- und Sättigungsgefühle. Sie können es aber rasch verlernen, auf ihren Körper zu hören, wenn sie seine Signale häufig übergehen. Der Duft von gebackenem Brot oder der Anblick von lecker zubereitetem Essen machen uns Lust darauf, obwohl wir gar nicht hungrig sind. Wir essen dann nicht, um satt zu werden, sondern weil wir Appetit haben und es uns so gut schmeckt.

Bestimmte Gewohnheiten und Gefühle können die Nahrungsaufnahme ebenfalls stark beeinflussen. Wenn Kinder beispielsweise gelernt haben, Essbares als Ersatz für Zuwendung zu empfangen, ist es sehr wahrscheinlich, dass sie sich auch als Erwachsene mit Lebensmitteln belohnen und trösten. Zwar kann Essen angenehme Gefühle hervorrufen, Zuwendung kann es jedoch keinesfalls ersetzen. Wenn wir oft ohne echten Hunger, vielleicht aus Langeweile, Trauer oder Frust zu Lebensmitteln greifen, nehmen wir Sättigungssignale nicht mehr wahr. Auf Dauer kann das zu überflüssigen Pfunden führen.

Regelmäßige Mahlzeiten, die Kinder möglichst zu den gleichen Uhrzeiten am Tisch einnehmen, können unkontrolliertem Essen vorbeugen. In der KiTa können Kinder darüber hinaus mit einfachen Übungen lernen, auf ihren Körper zu hören und seine Signale bewusst wahrzunehmen.

Hungerübung: Langsam wird man schöner satt

Nach dem Frühstück oder Mittagessen in der KiTa dürfen sich alle auf eine Decke legen und spüren, wie sich ihr Körper anfühlt. Wer gegessen hat, merkt das vor allem im Bauch. Was spüren wir? Ist der Bauch prall und zum Platzen voll? Dann haben wir eigentlich zu viel gegessen. Wer fühlt sich rundum wohl? Der ist satt, fit und hat rechtzeitig aufgehört zu essen. Wem knurrt der Magen? Der kann noch etwas essen. Woran liegt es, dass sich der Bauch hungrig anfühlt? Haben wir uns vom Essen ablenken lassen oder hat es uns vielleicht nicht geschmeckt? Wer zu den Mahlzeiten nicht ausreichend isst, kann kurz danach und immer wieder zwischendurch Hunger bekommen. Das führt dazu, dass wir beliebig oft zwischendurch zu Essbarem greifen.

Bei Tisch versuchen in Zukunft alle, sich auf die Mahlzeit zu konzentrieren, langsam zu essen und gut zu kauen. So können wir spüren, wann wir satt sind. Wie fühlt sich das Sattsein jetzt an? Ist der Bauch zum Platzen voll? Oder ist das Gefühl jetzt angenehmer? Nur Langsamesser hören rechtzeitig die Sättigungssignale. Denn bis die Botschaft "Stop – ich habe genug!" ins Bewusstsein dringt, vergehen nach dem ersten Bissen 15 bis 20 Minuten. In dieser Zeit haben Kinder, die schnell essen, bereits größere Mengen aufgenommen als der Körper eigentlich benötigt.

Tellerübung: So lernen die Augen, was der Körper wirklich braucht

Bei Kindern sind die Augen oft größer als der Bauch. Damit sie ihren Teller nicht stets überfüllen, sollten sie an das richtige Augenmaß herangeführt werden, z. B. auf diese Weise: „Wir nehmen uns zunächst nur ein bisschen. Wenn wir den Teller in Ruhe geleert haben und unser Bauch noch hungrig ist, nehmen wir uns noch ein wenig nach. Wenn wir schon satt sind, essen wir nicht weiter – es darf auch ein Rest auf dem Teller bleiben.“ Auf diese Weise lernen die Kinder, mit kleinen Portionen zu beginnen und anschließend zu reflektieren, ob sie bereits gesättigt sind oder eine weitere Portion benötigen.



2.3 GESUNDHEITSFÖRDERNDES ESSEN UND TRINKEN IST EINFACH

Gesundheitsförderndes Essen und Trinken soll den Grundstein für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Kinder legen. Die Regeln für einen ausgewogenen Speiseplan von Kindern im Kindergartenalter sind einfach:

- Zu jeder Mahlzeit und zwischendurch: energiearme Getränke
- Mehrmals täglich: Getreide, Gemüse, Obst und Milch(-produkte)
- Mehrmals wöchentlich: Fleisch, Wurst, Fisch oder Eier
- Täglich: Wenig Fett in guter Qualität

Diese Regeln geben einen Rahmen vor, ohne jedoch dogmatisch sein zu wollen. Wir haben im Folgenden zusätzlich Mengeneempfehlungen aufgeführt, wie sie oft für die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen angegeben werden. Diese Angaben für 4 bis 6-Jährige basieren auf Informationen des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE), Dortmund.

In der KiTa-Praxis wird es nötig sein, diese Orientierungen flexibel umzusetzen. Probieren Sie einfach aus, was sich davon verwirklichen lässt. Wichtig ist vor allem, dass es den Kindern schmeckt und dass Sie ihnen ausgewogene Mahlzeiten und eine ruhige Atmosphäre zum Essen bieten.

Mehrmals täglich:

Getreide, Gemüse, Obst und Milch

Getreideerzeugnisse, z. B. Brot, Getreideflocken, Nudeln und Reis, Kartoffeln, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte versorgen unsere Kinder jeden Tag mit lebensnotwendigen Nährstoffen und Energie, die satt und leistungsfähig macht. In der KiTa können Kinder die Vielfalt dieser schmackhaften Lebensmittel genießen.

Ballaststoffe tun Gesundheit und Verdauung gut

Ballaststoffe in Vollkornbrot, Getreideflocken, Hülsenfrüchten, Naturreis, Kartoffeln, Gemüse und Obst haben vielfältige Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Sie sättigen gut und fördern die Verdauung. Und vermutlich können sie sogar bestimmten Krebserkrankungen vorbeugen.

Manche Kinder lernen eine ballaststoffreiche Ernährung erst in der KiTa kennen. Wenn sie bestimmte Lebensmittel zunächst ablehnen, kommt es darauf an, sie ihnen schrittweise näherzubringen. Wenn Kinder z. B. Brot mit ganzen Körnern als unangenehm im Mund empfinden, bietet sich fein gemahltes Vollkornbrot an. Kleine Mengen Hülsenfrüchte, etwa die roten Kidneybohnen machen Salate bunter. Erbsen, weiße Bohnen und Kichererbsen können leicht püriert und von den Kindern nach eigenem Geschmack z. B. mit Joghurt oder etwas Öl und Kräutern als Dip angemacht werden.

Zur ballaststoffreichen Ernährung gehören reichlich Getränke, damit genügend Wasser zum Ausquellen der Ballaststoffe da ist und sie bekömmlich sind.

Ernährungsexperten empfehlen täglich etwa 120 bis 160 g (ca. 3-4 mittlere Scheiben) Brot oder Getreideflocken sowie 180 g (gekochte) Beilagen: Kartoffeln oder Nudeln, Reis und andere Getreideerzeugnisse.

Die meisten Kinder mögen Getreideflocken. Damit lässt sich in der KiTa rasch eine kleine, gesunde Mahlzeit zaubern: Einfach die Flocken in eine Schüssel geben und Milch darüber gießen. Eine Handvoll klein geschnittenes Obst, Rosinen und Nüsse machen aus der kleinen Mahlzeit ein gehaltvolleres Müsli. Wenn die Kinder sich ihr Müsli aus verschiedenen Komponenten selbst zusammenstellen können, wird es ihnen noch besser schmecken.

Obst und Gemüse bevorzugen viele Kinder in mundgerecht geschnittener Form. Auch „Gemüsemuffel“ greifen häufiger zu, wenn zu jeder Mahlzeit klein geschnittenes frisches Obst und Rohkost auf den Tisch gestellt wird – vor allem, wenn sie vorher selber „schnippeln“ durften. Auf diese Weise lässt sich der Verzehr von gesundem, vitaminreichem Obst und Gemüse ganz zwanglos steigern. Etwa 200 g insgesamt am Tag – in roher und in verarbeiteter Form – sollten es für ein 4 bis 6-jähriges Kind sein.



Auch Milchprodukte können in der KiTa mehrmals täglich in das Nahrungsangebot integriert werden, z. B. zum Frühstück ein mit Käse belegtes Brot, nach dem Mittagessen einen Joghurt als Dessert und nachmittags einen Becher Kakao. So bekommen die Kinder ausreichende Mengen des in Milch und Milchprodukten enthaltenen Calciums. Der Mineralstoff ist unentbehrlich für starke Knochen und Zähne. Das KiTa-Team sollte aber darauf achten, dass Kinder Milch nicht unbegrenzt trinken. Milch ist kein Getränk zum Durstlöschchen, sondern ein kalorienhaltiges, wertvolles Lebensmittel. Sie eignet sich gut als Zwischenmahlzeit und um Mahlzeiten zu ergänzen. Empfohlen werden täglich etwa 350 ml/g Milch oder Joghurt/Quark oder ersatzweise Käse. 100 ml Milch oder Joghurt können beispielsweise durch 15 g Schnitt- oder 30 g Weichkäse ersetzt werden.

Mehrmals wöchentlich:

Fleisch, Wurst, Fisch oder Eier

Fisch, Eier, Fleisch und Wurst gehören ergänzend auf den kindgerechten Speiseplan. Bei Fleisch und Wurst empfiehlt das FKE durchschnittlich 40 g Fleisch oder Wurst pro Tag. Bei Eiern wöchentlich etwa zwei Stück. Neben hochwertigem Eiweiß liefern diese Lebensmittel gut verfügbares blutbildendes Eisen und Vitamin B12 sowie Zink für starke Abwehrkräfte. Seefisch sollte einmal wöchentlich auf den Tisch kommen und zwar ca. 50 g pro Woche. Denn er enthält wertvolles Jod für die Bildung der Schilddrüsenhormone und lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren für den Aufbau und die Funktion von Körperzellmembranen. Gedünstet, in einer milden Soße oder gegrillt schmeckt zum Beispiel Seelachs Kindern oft gut. Die beliebten Fischstäbchen lassen sich im Backofen fettärmer zubereiten als in der Pfanne. Sollten die Kleinen gar nicht auf den Fischgeschmack kommen, können Lebensmittel, die mit jodiertem Speisesalz hergestellt wurden eine gute Jodquelle sein. Auch Milch und Milchprodukte enthalten Jod und bei der Herstellung vieler Brot- und Wurstsorten wird inzwischen Jodsalz verwendet. Wenn Sie in der KiTa selbst kochen, sollten Sie stets Jodsalz anstelle von normalem Speisesalz nehmen.

Täglich: wenig Fett in guter Qualität

Fett ist lebensnotwendig und ein wichtiger Geschmacks- und Aromaträger. Kleine Mengen des kalorienreichen Nährstoffs genügen jedoch für eine ausreichende Versorgung. Von Bedeutung ist die richtige Fett-Zusammensetzung:

Gesättigte Fettsäuren, z. B. in Fleisch, Eiern und Butter, essen wir meist mehr als genug. Sowohl Erwachsene als auch Kinder brauchen vor allem ungesättigte Fettsäuren. Diese sind in Nüssen, Seefisch sowie pflanzlichen Ölen wie Raps-, Sonnenblumen- und Olivenöl oder bestimmten Margarinesorten enthalten. Sie wirken im Gegensatz zu den gesättigten Fetten positiv auf Herz und Kreislauf.

Insgesamt sollten wir mit Fett sparsam umgehen, damit wir von den positiven Wirkungen profitieren, ohne zu viele Kalorien aufzunehmen.

Für die Praxis heißt das:

- Fett als Pflanzenöl, Margarine oder Butter zum Kochen oder aufs Brot sparsam verwenden (insgesamt etwa 25 g – 2,5 Esslöffel – Öl/ Margarine/ Butter pro Tag)
- Bei Fleisch und Wurst die mageren Varianten wählen oder auf kleinere Portionen bei fetthaltigen Fleischwaren achten
- Bei Milch und Milchprodukten die fettarmen Produkte bevorzugen oder kleinere Mengen der höheren Fettstufen zu sich nehmen

So profitieren wir vom Fett mit seinen lebenswichtigen Inhaltsstoffen und als Geschmacksträger, ohne dass es sich als überflüssige Pfunde bemerkbar macht.



Bewusst genießen: süße Leckereien

Die meisten Kinder lieben Süßigkeiten. Wer seinen Hunger mit ausgewogenen Mahlzeiten stillt und sich regelmäßig bewegt, hat für eine gute Basis gesorgt. Wenn dann auch Süßigkeiten in Maßen dazu kommen, steht ihrem Genuss nichts im Wege.

Schokoladenübung (zitiert nach Holger Hassel)

Genießern schmeckt's noch mal so gut!

Im Stuhlkreis machen die Kinder es sich auf ihren Stühlen bequem. Vor jedem Kind liegt auf einem kleinen Teller am Boden ein Stück Schokolade. Jeder darf sein Stückchen mit den Augen betrachten, aber noch nicht anfassen. Jetzt schließen alle Kinder die Augen und stellen sich vor, auf einer Schokoladeninsel zu sein. Alles ist aus Schokolade – die Bäume, die Sträucher, die Blumen, die Autos und die Häuser. Es riecht sehr gut und alles darf probiert werden. Die Kinder atmen mit geschlossenen Augen ein paar Mal tief ein und aus. Dann dürfen sie die Augen öffnen und ihr Stück Schokolade in die Hand nehmen. Wie fühlt es sich an? Schmilzt es ein wenig, wenn wir es in der Hand halten? Jetzt dürfen sie probieren und die Schokolade in den Mund stecken, aber nicht darauf beißen. Sie schließen wieder die Augen. Zunächst wandert die Schokolade unter die Zunge. Da bleibt sie eine Zeitlang liegen Nun wandert sie zunächst in die linke Wange ... dann in die rechte Jetzt lassen die Kinder die Schokolade langsam im Mund schmelzen, wie ein Bonbon Am Schluss verfolgen sie noch einmal den Weg der Schokolade im Mund mit der Zunge. Wo hat sie am besten geschmeckt? Die Kinder kommen jetzt langsam von der Schokoladeninsel zurück – sie lassen sich dabei viel Zeit. Dann öffnen alle die Augen, recken und strecken sich, als wären sie gerade aufgestanden.

Zu jeder Mahlzeit und zwischendurch: Getränke

Kindergartenkinder sollten täglich mindestens 800 ml in Form von Wasser, leichten Saftschorlen oder Kräuter- und Früchtetees trinken, damit sie leistungsfähig bleiben und sich gut konzentrieren können. An heißen oder bewegungsintensiven Tagen kann sich der Flüssigkeitsbedarf sogar mehr als verdoppeln.

Kinder vergessen über intensives Spielen das Trinken leicht. Um dem vorzubeugen, können in der KiTa Getränke zu jeder Mahlzeit und auf einem Tisch jederzeit greifbar bereitstehen. Die Kleinen sollten auch immer wieder zwischendurch ans Trinken erinnert werden, z. B. auf diese Weise: „Jetzt machen wir alle gemeinsam eine kleine Trinkpause.“

Durst können wir spüren

Wenn wir eine Zeitlang nichts getrunken haben, fühlt sich unser Mund ganz trocken an. Wir bekommen Durst. Spätestens jetzt brauchen wir dringend Wasser, damit wir uns wohlfühlen und gesund bleiben. Besser ist es, wenn wir gar nicht erst auf den Durst warten, sondern immer wieder zwischendurch etwas trinken. Das Blut braucht genug Wasser, um gut zu fließen und den Kreislauf in Schwung zu halten und beispielsweise Nährstoffe schnell dorthin zu bringen, wo sie in unserem Körper gebraucht werden. Mangelt es uns an Wasser, dann sinkt unsere Leistungsfähigkeit, es kann sogar zur Kreislaufschwäche kommen.



2.4 KiTa-Mahlzeiten enthalten wichtige Bausteine

Kinder brauchen ein ausgewogenes Frühstück für einen optimalen Start in den Tag. Ideal sind ein großes und ein kleineres Frühstück, ganz gleich in welcher Reihenfolge.

Für Kinder, die daheim nichts oder nur wenig gegessen haben, ist das Frühstück in der KiTa besonders wichtig. Ob Sie sich für eine gemeinsame erste Mahlzeit zu einer festgelegten Zeit oder ein freies Frühstück während des Freispiels entscheiden, hängt in erster Linie von den Gegebenheiten in der KiTa ab. Vielleicht ist es möglich, beide Frühstücksformen im Wechsel an zu bieten, denn beide Varianten haben Vorteile.

Folgende Komponenten sollte ein großes Frühstück den Kindern anbieten:

- Getreideprodukte, z. B. Müsli oder Brot, ergänzt durch Beilagen wie fettarmen Käse, magere Wurst oder Schinken, Konfitüre, Honig etc.
- Obst oder Rohkost wie Möhren, Gurken, Paprika
- Milch oder Milchprodukte wie Joghurt und Quark
- Getränke wie Wasser, leichte Fruchtsaftchorlen oder Kräutertees

Ein leichtes **zweites Frühstück** oder eine kleine **Zwischenmahlzeit am Nachmittag** lässt sich aus denselben Komponenten zusammensetzen. Dabei sollten dann aber Obst, Rohkost und Milchprodukte stärker im Vordergrund stehen.

Sprechen Sie gleich zu Beginn mit den Eltern über Ihre Vorstellungen von einem ausgewogenen Frühstück und über das, was Kinder in die KiTa mitbringen sollten. So können Sie Missverständnissen und Konflikten vorbeugen.

Wenn Sie in der KiTa eine warme Mittagsmahlzeit anbieten, sollte diese auf die folgenden Bausteine aufbauen:

- Kartoffeln oder Getreideprodukte (z.B. Nudeln und Reis)
- Gemüse oder Salat
- Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchte
- Nachspeise, z. B. Obst, Joghurt, Quark, Pudding
- und natürlich reichlich Getränke

Meist ist es in der KiTa nicht möglich, Kindern, die sich vegetarisch ernähren und kein Fleisch oder keinen Fisch essen, spezielle Mahlzeiten zu servieren. Wenn die Kinder diese tierischen Lebensmittel nicht essen, sollten sie vermehrt bei Hülsenfrüchten (wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen, Kichererbsen, Zuckerschoten), Getreideerzeugnissen, Gemüse, Milchprodukten und Obst zugreifen. Bieten Sie den Kindern zu den Mahlzeiten gezielt Vitamin C-reiches Obst oder Gemüse (wie Kiwis, Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Brokkoli, Paprika, Blumenkohl) an. Dann können sie das blutbildende Spurenelement Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln besser nutzen.

2.5 GEMEINSAM ESSEN MACHT SPASS UND BRAUCHT REGELN

Gemeinsame Mahlzeiten mit den Erziehern und Freunden in der KiTa machen Kindern Appetit und steigern den Genuss beim Essen. Am Tisch können sie sich mit anderen austauschen, schauen, was andere essen und Neues probieren. Sie lernen viele Lebensmittel kennen und erhalten zahlreiche Geruchs- und Geschmackseindrücke für ihr sensorisches Gedächtnis.

Die richtigen Rahmenbedingungen schafft das pädagogische Team. Die Fachkräfte stellen ein ausgewogenes Nahrungsangebot zur Verfügung und leiten die Kinder an, auszuwählen und zu entscheiden, was und wie viel sie essen möchten. Als Vorbilder prägen sie dabei die Ernährungsgewohnheiten der Kinder auch durch ihr eigenes Essverhalten entscheidend mit. Feste Zeiten und Regeln fürs Essen und Trinken geben dem Alltag und der Bedürfnisbefriedigung der Kinder zudem einen Rahmen, an dem sie sich orientieren können. Das hilft ihnen beim Aufbau ihres Selbstmanagements und stärkt ihr Sozialverhalten.



Tischsitten sind Spielregeln für Mahlzeiten

Den Übergang vom bewegten Spielen zum ruhigen Essen können kleine Rituale erleichtern. Ein Gebet, ein Tischspruch, Fingerspiele oder ein Lied lassen die Kinder zur Ruhe kommen und stimmen auf die Mahlzeit ein. Feste Essenszeiten geben dem Tagesablauf in der KiTa einen Rahmen, an dem sich die Kinder orientieren können. Gemeinsam mit den Kindern können die pädagogischen Fachkräfte immer wieder neue Sprüche, Lieder und Reime, passend zur jeweiligen Mahlzeit oder zum Anlass, erfinden. Anregungen dafür gibt es z. B. im Internet in der „Musikecke“ von www.kindergarten-workshop.de.

Tischsitten dienen dazu, den Ablauf der Mahlzeiten für alle so angenehm wie möglich zu gestalten. Ein „kleines Regelwerk“, an das sich alle halten, könnte so aussehen:

- Beim Tischdecken, Abräumen und Abwaschen helfen alle mit.
- Wir essen immer am Tisch, nicht im Stehen oder Gehen. Sonst können wir die Mahlzeit nicht genießen.
- Wir versuchen, mit Messer und Gabel zu essen.
- Bei den Mahlzeiten wollen wir uns aufs Essen konzentrieren, dann schmeckt es uns besser. Spielzeug lenkt ab, deshalb nehmen wir es nicht mit an den Tisch.
- Wir schlingen unser Essen nicht, sondern essen langsam. Dann können wir spüren, wenn wir satt sind.
- Wir schmatzen, schlürfen und rülpfen nicht absichtlich bei Tisch. Das lässt anderen den Appetit vergehen.
- Wir probieren alles und wählen selbst, wie viel wir wovon essen möchten. Wenn wir aber schon wissen, dass uns etwas gar nicht schmeckt, wählen wir etwas anderes.
- Wir sprechen und lachen miteinander. Streiten bei Tisch ist aber nicht erlaubt, denn das stört uns beim Essen.
- Wer früh mit dem Essen fertig ist, bleibt so lange sitzen, bis alle ihre Mahlzeit beendet haben.

Natürlich können die Kinder nicht gleich alle Regeln umsetzen. Es kann auch sein, dass sie bestimmte Regeln wieder vergessen und erneut daran erinnert werden müssen. Bis sich das Gelernte verfestigt hat, wird vermutlich einige Zeit vergehen. Das Regelwerk lässt sich übrigens auch gut als Informationsblatt für Eltern aufbereiten.



Andere Länder haben andere Sitten

In den verschiedenen Völkern der Erde wird ganz unterschiedlich gegessen. Nicht nur die Lebensmittel, auch Esskultur und Tischsitten unterscheiden sich. Viele KiTas werden von Kindern unterschiedlicher Nationen besucht – eine gute Gelegenheit für alle, fremde Bräuche kennen und verstehen zu lernen.

Bei einer „kulinarischen Weltreise“ erfahren die Kleinen viel über andere Kulturen. Beim gemeinsamen Kochen und Verspeisen von Gerichten aus fremden Ländern können sie beispielsweise lernen, dass es in Asien große Reisfelder gibt und Reis deshalb dort ein Grundnahrungsmittel ist. Sie erfahren, dass Afrikaner viel Hirse und Türken häufig Auberginen verzehren. Darüber hinaus lernen sie, dass in manchen Teilen der Welt am liebsten mit Stäbchen oder mit den Fingern gegessen wird und dürfen es selbst einmal ausprobieren.

Wie essen Kinder in unterschiedlichen Nationen? Im Stuhlkreis können alle gemeinsam überlegen, wie Menschen in anderen Ländern frühstücken. Dabei können alle Kinder erzählen, was sie zuhause essen und trinken: Eine Schale Kakao und ein Croissant in Frankreich? Brot, Schafskäse, Tomaten, Gurken und Oliven in der Türkei oder vielleicht Joghurt mit Honig und frischem Obst? In England Toast, Rühr- oder Spiegeleier, Würstchen oder Porridge? Zwieback, Butter und Marmelade in Italien? In Deutschland Brot mit Wurst oder Käse, eine Tasse Milch oder Kakao oder Müsli mit Milch? Jedes Kind kann auch auf ein Blatt malen, was es zu Hause zum Frühstück isst und trinkt.

In KiTas mit Migrantenkinder bietet es sich an zu überlegen, ob verschiedene Essgewohnheiten und kulturell bedingte Vorschriften für die Mahlzeiten zu berücksichtigen sind.

2.6 KINDER WOLLEN MITHELFEN UND EXPERIMENTIEREN

Kinder genießen es, wenn sie den Tisch decken und wie die Großen Speisen vor- und zubereiten dürfen. Dabei erfahren sie, dass Essen etwas Besonderes ist und sie lernen frühzeitig mit einfachen Küchengeräten und Geschirr umzugehen. Dies wirkt sich wiederum positiv auf ihre motorischen Fähigkeiten wie auf ihre Selbständigkeit aus. Erfolgserlebnisse beim Kochen oder durch eine selbst gestaltete Tischdekoration steigern zudem das Selbstbewusstsein der Kinder. Der praktische Umgang mit Lebensmitteln und Tischkultur lässt sie bewusster mit dem Thema Ernährung umgehen.

Waffelzubereitung: Kinder probieren gerne aus

Gemeinsam mit den Kindern werden die Waffelzutaten besorgt und bereitgestellt. Nun wissen die Kinder genau, was in den leckeren Waffeln steckt. Bei der Zubereitung erfahren sie ganz nebenbei Wissenswertes über unsere Lebensmittel, z. B. dass Milch für starke Knochen und Zähne sorgt.

Kinder experimentieren gern. Weiß- und Vollkornmehl, Obstmus, Kokosraspeln, geraspelte Möhren oder gehobelte Mandeln – damit können die Kleinen unterschiedliche Waffelvarianten kreieren und ihren Forscherdrang ausleben.

Zutaten (für 4 Waffeln):

Für den Teig:

5 Esslöffel weiche Butter

1 frisches Ei (Größe M)

1-2 Teelöffel Zucker

1 Banane

100 g Weizen(vollkorn)mehl

1 TL Backpulver

3 Esslöffel Kokosraspeln, geraspelte Möhren oder Mandeln

125ml Milch

etwas Pflanzenöl für das Waffeleisen

1 Teelöffel Puderzucker

Zubereitung:

Die Butter zusammen mit dem Zucker und dem Ei schaumig rühren. Das Waffeleisen vorheizen. Die Banane schälen, in Stücke schneiden und mit einer Gabel klein drücken. Die klein gedrückte Banane sofort mit der Butter-Eier-Creme verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver sowie den Kokosraspeln mischen und alles zusammen mit der Milch unter die Bananenmischung rühren. Das Waffeleisen mit etwas Öl bepinseln und 2 Esslöffel des Teiges in die Mitte des Waffeleisens setzen. Das Waffeleisen schließen und die Waffel goldbraun backen. Aus dem restlichen Teig die übrigen Waffeln backen und diese mit etwas Puderzucker bestäuben.



Je mehr Handlungsspielraum und Erfahrungsmöglichkeiten Kinder bei der Nahrungszubereitung haben, desto mehr können sie lernen und desto zufriedener sind sie mit sich selbst. Wenn sie sich beim Kochen und Tisch decken frei entfalten und experimentieren dürfen, können die entwickelten Eigenkreationen das Gefühl von Befriedigung und Stolz vermitteln. Der Tisch lässt sich mit Servietten, selbst gebastelten Tischsets oder Naturmaterialien wie Blättern, Steinen, selbst gepflückten Blumen, Kastanien, bemalten Nüssen oder Eicheln fantasievoll und je nach Jahreszeit ganz unterschiedlich gestalten. Beim gemeinsamen Dekorieren und Kochen erfahren die Kinder die Gemeinschaft mit anderen sowie deren Hilfe und Unterstützung. Und sie lernen eigene Bedürfnisse aufzuschieben. So müssen sie ihren Hunger ein wenig zügeln, bis alle gemeinsam die Mahlzeit fertig zubereitet haben. Die Freude beim Essen ist anschließend umso größer.

Obstquark selber machen

Zutaten: 100 g Quark, 3 Esslöffel Milch, frisches Obst (unterschiedliche Sorten, je nach Jahreszeit), 1 Esslöffel gehackte Nüsse oder Mandeln und eventuell etwas Zucker, Honig oder Sirup nach Geschmack

Zubereitung: Quark mit Milch oder auch Mineralwasser cremig rühren, Früchte wählen, waschen, evtl. schälen und in kleine Stücke schneiden, Stückchen mit dem Kakaopulver, etwas Zucker/ Honig/ Sirup und den Nüssen in den Quark geben und alles miteinander verrühren.



Wer macht die lustigste Pizza?

Kinder lieben es, wenn sie Pizza selbst belegen dürfen. Dafür kann man unterschiedliche Zutaten zur Verfügung stellen, z. B.:

- Schale mit Tomatensauce
- Schale mit geriebenem Käse
- Schälchen mit klein geschnittenem Gemüse wie Tomaten- und Zucchinischeiben, Mais, geraspelten Möhren, Champignons und Paprikastreifen
- Teller mit gekochten Schinken- und Salamistückchen

Als Basis braucht man einen Hefeteig:

Zutaten für 4 Personen: 270g Weizenvollkornmehl, 3/4 Päckchen Trockenhefe, 150ml lauwarmes Leitungswasser, 1 Esslöffel Olivenöl, 1/2 Teelöffel Jodsalz

Zubereitung: Mehl, Trockenhefe und Jodsalz mischen; anschließend mit lauwarmem Wasser und Olivenöl zu einem glatten Teigkloß verkneten. An einem warmen Ort etwa 20–30 Minuten gehen lassen.

Die Kinder können beim Teigausrollen helfen und dürfen sich ganz nach Geschmack ihre eigene Pizza gestalten.

Im vorgeheizten Backofen braucht die Pizza bei ca. 250°C Ober- und Unterhitze circa 40 Minuten.

Wir machen bunte Brotspieße

Zutaten: feines Vollkornbrot, Frischkäse, Radieschen, Gurken, Käse, z. B. Gouda oder Butterkäse, Holzspieße

Zubereitung: Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen, jeweils in zwei Hälften schneiden, zusammenklappen und in kleine, etwa gleich große Würfel schneiden; Gemüse waschen und putzen; Radieschen in zwei Hälften, Gurken in Scheiben und Käse in Würfel schneiden; Gemüse, Brot- und Käsewürfel abwechselnd auf die Spieße stecken. Besonders farbig und leicht süß werden die Spieße, wenn man das fast schwarze Pumpernickel nimmt.



Mit Dipp schmeckt Rohkost besonders gut

Dipps sind besonders gut zum Experimentieren geeignet. Hier können Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen: Quark oder Joghurt? Süß oder sauer? Mit Zitronensaft, Zucker, Salz, Gewürzen, frischen oder getrockneten Kräutern – das ist hier die Frage! Jeder darf nach seinem eigenen Geschmack die Zutaten mischen.

Beim Umgang mit Lebensmitteln ist Hygiene erforderlich

Einrichtungen, in denen Lebensmittel gelagert, zubereitet oder auch nur verteilt werden, sind für die hygienische Unbedenklichkeit aller Speisen verantwortlich. Um Infektionen und Lebensmittelvergiftungen in der KiTa zu vermeiden, ist die Einhaltung bestimmter Vorschriften bei der Lagerung sowie der Vor- und Zubereitung von Lebensmitteln unbedingt erforderlich. Das KiTa-Team kann sich beispielsweise bei den Verbraucherzentralen der Länder (Adressen über www.vzbv.de) oder der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V., Godesberger Allee 18, 53175 Bonn, (www.dge.de) informieren und nach speziellen Fortbildungsveranstaltungen zum Thema Lebensmittelhygiene fragen. Für Kinder ist es wichtig, dass sie lernen, sich vor und nach der Zubereitung von Lebensmitteln und vor und nach dem Essen die Hände zu waschen.

2.7 WIR SUCHEN DEN URSPRUNG DER LEBENSMITTEL

Vor allem Stadtkinder kennen den Ursprung unserer Lebensmittel nicht mehr. Sie können den Zusammenhang zwischen Milch, Käse und Butter oft nicht herstellen. Dass Brötchen, Nudeln und Kuchen allesamt aus Getreide gemacht werden, ist ebenfalls nicht unbedingt klar.

Entdeckungsreisen mit den Kindern helfen ihnen, die bunte Welt unserer Lebensmittel zu erschließen und ihren Wert zu erkennen. Ein guter Anlass ist beispielsweise das gemeinsame Frühstück: Alle überlegen, wo die Bestandteile herkommen, z. B. die Milch, die Butter, die Wurst und der Käse. Stammen die braunen Eier von braunen Hühnern und die weißen von weißen? Woraus wird das Brot gemacht? Wo „wächst“ das Mehl fürs Brot? Wie werden Müsliﬂocken, Saft und Konfitüre hergestellt? Fragen über Fragen, die neugierige Kinder stellen. Ein Besuch auf dem Bauernhof, beim Bäcker, in der Saftfabrik oder Molkerei macht Kindern vieles deutlich. Die Kinder lernen, den Wert ihrer Lebensmittel besser zu schätzen.

Woher kommt das Mehl?

Die Herkunft von Mehl lässt sich in der KiTa gut demonstrieren. Dazu braucht man:

- Einen Armvoll reife Getreideähren vom Bauern
- einen großen, leicht nach innen gewölbten, möglichst rauen Kieselstein
- einen kleineren flachen, möglichst rauen Kieselstein

Die Kinder holen mit den Fingern die Körner aus den Ähren. Dann legen sie die Körner auf den großen Stein. Mit dem kleinen Stein drücken sie kräftig auf die Körner und mahlen diese kreisförmig. Jetzt ist das weiße Mehl neben den Schalen des Getreidekorns deutlich zu sehen. Zum Vergleich stellen die Kinder gekauftes Mehl daneben.

Vielleicht wollen die Kinder wissen, wie viele Körner man eigentlich braucht, um ein Brötchen zu backen? Es sind ungefähr 600 Körner. Wenn in jeder Getreideähre etwa 30 Körner stecken, benötigt man für ein Brötchen circa 20 Ähren.

(Quelle: Schlaraffenland von Christiane van Betteray)



3. *Bewegung und Entspannung: Motoren kindlicher Entwicklung*

Die körperlich-motorische, emotionale und soziale Entwicklung von Kindern, ihre Denk- und Problemlösungsfähigkeiten sind eng mit Bewegungs- und Sinneserfahrungen verknüpft. Denn körperliche Erfahrungen durch Bewegung im Wechsel mit Entspannung stärken die Wahrnehmung und haben einen positiven Einfluss auf Gehirnentwicklung und Lernfähigkeit. Kinder mit vielfältigen Bewegungserfahrungen haben zudem ein geringeres Unfallrisiko.

Allerdings haben Veränderungen in der Gesellschaft die Bewegungsräume von Kindern stark eingeschränkt. So werden im Zuge der Motorisierung und des alltäglichen Zeitdrucks Kinder häufig mit dem Auto zur KiTa gebracht und wieder abgeholt. Das Umfeld der Wohnungen bietet oft keine ungefährlichen Spielmöglichkeiten mehr. In der Wohnung laden Fernseher und Computer mehr zum passiven Sitzen als zum aktiven Tun ein.

Dem natürlichen Bewegungs- und Spieldrang der Kinder entgegenzukommen und ihnen vielfältige Gelegenheiten für spielerische Bewegung zu bieten, zählt heute zu den Kernaufgaben einer KiTa. Die pädagogischen Fachkräfte können ganz praktisch freien Raum und Bewegungsmöglichkeiten in ihrer Einrichtung schaffen. Sie können dabei helfen, dass Kinder Freude an der Bewegung haben und ein positives Verhältnis dazu entwickeln. Und das schon mit einfachsten Mitteln.

Einrichtungen, die einen besonderen Schwerpunkt in der Bewegung setzen wollen, können sich zertifizieren lassen. Zertifikate für bewegungsfreundliche Kitas vergibt z. B. der Landes Sport Bund in Nordrhein-Westfalen. Voraussetzung für die Vergabe des Gütesiegels „Anerkannter Bewegungskindergarten des Landes Sport Bundes Nordrhein-Westfalen“ ist die vollständige Erfüllung eines Kriterienkatalogs.

Kontaktadresse: Sportjugend NRW, Referat 5, Koordinator „Anerkannte Bewegungskindergärten“, Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg.

Andere Bundesländer vergeben ebenfalls Zertifikate, teils mit noch weitergehenden Anforderungen wie z. B. in Rheinland Pfalz.

Kontaktadresse: Sportjugend Rheinland-Pfalz, Aktionsbündnis „Bewegungskindergarten RLP“, Rheinallee 1, 55116 Mainz.



gesunde kitas · starke kinder

3.1 BEWEGUNG ERSCHLIESST DIE WELT

In den ersten Lebensjahren spielen vielseitige Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen eine entscheidende Rolle, denn Kinder nehmen die Welt zuallererst mit ihrem Körper wahr. Sie begreifen ihre Umgebung weniger mit dem Kopf, als vielmehr mit allen Sinnen. Dazu sind umfangreiche Körpererlebnisse notwendig. Über das Zusammenwirken von Bewegung, Wahrnehmung, Denken, Erleben und Handeln setzen sich Kinder mit sich selbst, ihren körperlichen Fähigkeiten, Grenzen und Ausdrucksmöglichkeiten auseinander. Sie sammeln Erfahrungen mit räumlichen und dinglichen Gegebenheiten der Umwelt und lernen so physikalische Phänomene und Gesetzmäßigkeiten von Objekten kennen. Auf diese Weise erkennen sie Zusammenhänge und erleben Ursache und Wirkung unmittelbar.

So wird ein Kind, das auf einen Stuhl klettert und anschließend hinunterspringt, den Unterschied zwischen oben und unten erfahren. Es lernt, dass die Welt von oben anders aussieht und sich ganz neue Perspektiven eröffnen. Einen stabilen Stuhl kann es als Hilfe benutzen, um Dinge zu erreichen, die vom Boden aus nicht erreichbar sind. So kann es beispielsweise selbstständig Teller und Tassen aus dem Schrank nehmen, um den Tisch zu decken und anderen damit eine Freude zu bereiten. In solchen Situationen erfahren sich Kinder als wirksam. Sie leben ihren Bewegungsdrang aus, handeln selbstbestimmt, entwickeln Freude und Motivation, Fantasie und Kreativität, haben Erfolgserlebnisse und entwickeln so Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Und wenn es einmal nicht klappt, lernen Kinder so den Umgang mit Misserfolgen.

Wenn in der KiTa für ausreichend Freiraum und vielfältige Bewegungsmöglichkeiten gesorgt ist, können Kinder Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit entfalten und erleben.



3.2 BEWEGUNGSFÖRDERUNG BRAUCHT VIelfALT

Kinder brauchen eine Umgebung, die Bewegung herausfordert und die vielfältige Erfahrungsräume bietet. Dabei sind sowohl Wahlfreiheit als auch Anregung zur Bewegung wichtig. Gezielte und freie Bewegungsangebote haben gleichermaßen Bedeutung, um die verschiedenen Dimensionen der Bewegung zu fördern.

Je vielfältiger die Bewegungsanreize, desto besser lassen sich sowohl Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, koordinative Fähigkeiten und die Geschicklichkeit der Kinder schulen. Diese Fähigkeiten sind in allen Lebensbereichen und Alltagssituationen elementar. Möglichkeiten zum Training der verschiedenen Bewegungsdimensionen zeigt die Tabelle.

Bewegungsformen zum Training unterschiedlicher Bewegungsdimensionen

Bewegungsdimension	Bewegungsformen
Kraft	z. B. Schieben, Ziehen und Tragen von Gegenständen wie Reifen, Bretter und Holzklötze, Klettermöglichkeiten, z. B. Klettergerüst und Sprossenwand
Schnelligkeit	z. B. Wettrennen, Fang- und Versteckspiele, Rollenspiele wie „Laufen so schnell wie ein Gepard – Kriechen so langsam wie eine Schnecke“
Ausdauer	z. B. Lauf-, Tanz-, Ballspiele, Hügel zum Besteigen und Hinunterrutschen oder -rollen, Treppen, Spiel in der Natur, intensive Nutzung von Fahrgeräten
Beweglichkeit	z. B. Hindernisse überwinden, durch einen Geräteparcours krabbeln, laufen, klettern, springen
Koordinative Fähigkeiten und Geschicklichkeit (Fein- und Grobmotorik)	z. B. Zirkusspiele, auf Felsen klettern, durch ein Tunnellabyrinth kriechen, Seile kneten, malen, schneiden, auf Bänken oder Baumstämmen balancieren, Alltagshandlungen wie Kochen, Putzen, Reparieren

Sowohl bei freien Bewegungsaktivitäten und beim natürlichen Spielen der Kinder als auch bei angeleiteten Bewegungsaufgaben werden fast immer verschiedene Dimensionen der Bewegung gleichzeitig angesprochen.

Situative Anlässe für Bewegungsförderung

Kinder brauchen täglich ausreichend Gelegenheit, ihre motorischen Fähigkeiten selbsttätig zu erproben und zu vertiefen. Pädagogische Fachkräfte können dafür in der KiTa viele Situationen nutzen, aus denen sich spontan Bewegungsmöglichkeiten ergeben. Für die Bewegung im freien Spiel sollten für die Kinder Außengelände, Turnhalle und möglichst viele andere Räumlichkeiten frei zugänglich sein – bei Bedarf unter Aufsicht. Vielfältige Materialien und ein durchdachtes Raumarrangement fordern zu freiem Gestalten von Bewegungsspielräumen heraus.

Matten, Polster und Kissen machen Lust auf gemeinsames Toben. Kriechtunnel, Tische, Stühle und Decken bieten Möglichkeiten zu bewegungsintensiven Rollenspielen. Trampolin, Bälle, Kästen, Bänke, Sprossenwand, Schaukeln, Roller, Dreirad und Klettergerüst laden zum Klettern, Hüpfen, Springen, Schaukeln, Fahren, Werfen und Fangen ein. Hier können die pädagogischen Fachkräfte sorgfältig beobachten, falls notwendig Unterstützung geben, Bewegungsfortschritte, -stärken und -schwächen der Kinder feststellen und auch situative Anlässe erkennen, die für gezielte Bewegungsangebote nutzbar sind.

Wenn Kinder beispielsweise im Rollenspiel besonders gerne wie Pferde durch die Gegend galoppieren, buckeln oder springen, macht es Sinn, diesen Ansatz in Bewegungsspielen aufzugreifen: Eine an die Kinder gerichtete Idee, z. B. einen Reitplatz und einen Springparcours aus selbst entworfenen Hindernissen zu bauen, setzt Aktivität in Gang. Die pädagogische Fachkraft selbst oder ein Kind „dressiert“ die „Pferde“ und lässt sie die unterschiedlichen Gangarten „Schritt“, „Trab“ und „Galopp“ auf Kommando ausüben oder die selbst gebauten Hindernisse überspringen. Die „Pferde“ können natürlich auch buckeln und den Sprung über ein Hindernis verweigern. Wer es schafft, durch den Parcours zu kommen, erhält eine Plakette, die die Kinder bei einer anderen Gelegenheit gebastelt haben.



Gezielte Bewegungsangebote setzen zusätzliche Impulse

Angeleitete Sing-, Rhythmik-, Sprech-, Fang-, Lauf-, Ball- und Rollenspiele, Geschicklichkeits- und Reaktionsübungen, Gymnastikangebote, Waldexpeditionen und vieles mehr stärken die Beweglichkeit der Kinder ergänzend zum freien Angebot. Bewegungswerkstätten und -baustellen ermöglichen neben Körpererlebnissen zudem Erfahrungen mit Materialien, denn die Kinder können sich ihre Bewegungslandschaften selbst und kreativ errichten. Die Praxis zeigt, dass sich Kinder in Bewegungsbaustellen besser für anstrengende und schwierige Übungen motivieren lassen, als beispielsweise in einer üblichen Turnstunde. Bei Aktivitäten, die sie in Eigenregie übernehmen, sind sie konzentrierter, aktiver und leistungsbereiter.

Bewegungsbaustellen und freie Bewegungsangebote laden zur Selbsterfahrung ein

Eine Bewegungsbaustelle, auf der Kinder selbst mit auffordernden Materialien bauen und ihre Bewegungsumwelt mit gestalten können, bietet ihnen viele Möglichkeiten, sich selbst zu verwirklichen und ihre eigenen Möglichkeiten zu entdecken. Mit einfachen Bauteilen wie Holzklötzen, Papprollen, Plastikrohren, Brettern, Balken, Fahrradschläuchen und Malerplanen können Kinder ihre eigenen Anlässe zum Balancieren, Rutschen, Klettern, Fahren und Schaukeln schaffen. Sie können damit Rollenspiele inszenieren und natürliche Bewegungskünste, Beweglichkeit und Geschicklichkeit trainieren. Die Materialien regen die Fantasie der Kinder an und motivieren sie zu neuen Unternehmungen und Wagnissen. Das Gelingen wie auch das Mislingen ihrer Baupläne und Bewegungsabsichten durch gemeinsames Ausprobieren führt zu Bewegungserfahrungen und Bewegungssicherheit.

Bewegungsbaustellen ermöglichen neben Körpererlebnissen zudem Erfahrungen mit Materialien, denn die Kinder können sich ihre Bewegungslandschaften selbst und kreativ errichten. Oft entwickelt sich eine Bewegungsbaustelle von selbst zu einer Themenbaustelle oder die pädagogische Fachkraft kann durch das Vorgeben eines Themas wie z.B. „Dschungel“ den Kindern zu Ideen verhelfen.

Auch der Aufbau bestimmter Gerätekombinationen sowie Bewegungsparcours, in denen sich die Kinder frei nach ihren Fähigkeiten und Vorstellungen bewegen können, haben einen hohen Aufforderungscharakter, ermöglichen das Sammeln neuer Erfahrungen und eine hohe Bewegungsintensität. Kinder fahren mit Freude mit ihrem „Schiff“ oder ihrem „Auto“ - einem umgedrehten kleinen Kasten auf einem Rollbrett - durch die Halle oder klettern unermüdlich durch Kriechtunneln, Klettergärten und Schaukeln, die aus Matten, Bänken und Ringen oder auch aus Kartons, Brettern, Decken und Abdeckplanen gebaut sind.

Kinder lassen sich in Bewegungsbaustellen und Bewegungsparcours erfahrungsgemäß besonders gut für anstrengende und schwierige Übungen motivieren - oft besser als beispielsweise in einer herkömmlichen Turnstunde. Bei Aktivitäten, die sie in Eigenregie übernehmen sind sie sehr konzentriert, aktiv und leistungsbereit.

Bewegungsbaustellen – Kinder entwickeln ihre eigenen Bewegungswelten

Zirkus, Dschungel, Waschstraße oder Flughafen – all dies sind mögliche Bewegungswelten, die sich Kinder in Bewegungsbaustellen errichten können. Sie bauen Schaukeln, Wippen und Rutschen, in denen sie als Jongleure, Akrobaten, Clowns, Zauberer oder Löwen auftreten. Sie können aber auch Seilgärten, Lianen, gefährliche Wassergräben planen, in denen sie als Dschungel-Kinder überleben müssen.

Indem sie als Artisten übers selbstgebaute Trapez balancieren, als Piraten selbst erbaute Schiffe entern oder als Bergsteiger Hügel aus Getränkeboxen erklimmen, gewinnen sie Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Beim Balancieren, Klettern oder Fortbewegen schwerer Gegenstände bitten sie um die Hilfe anderer oder bieten Hilfe an und erfahren sich auf diese Weise sozial. Sie können einen Irrgarten mit Hindernissen und versteckten Schätzen gestalten, in dem andere auf Schatzsuche gehen. Mit einem selbst gebauten Megafon in der Hand sind sie der Bauleiter, der den Bauarbeitern möglichst klare Anweisungen und Hilfen beim Bauen eines Hochhauses gibt.



Gezielte Bewegungsangebote setzen zusätzliche Impulse

Angeleitete Sing-, Rhythmik-, Sprech-, Finger-, Fang-, Lauf-, Ball- und Rollenspiele, Geschicklichkeits- und Reaktionsübungen, Gymnastikangebote, Waldexpeditionen und vieles mehr stärken die Beweglichkeit, führen zur Kräftigung des Bewegungsapparates und fördern die Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer der Kinder ergänzend zum freien Angebot.

So toben Kinder bei einfachen Fangspielen wie „Tierfangen“, „Chinesische Mauer“, oder bei Ballspielen wie „Abwerfen“, „Bälle treiben“ unermüdlich durch den Raum und verbessern somit unmerklich ihre Ausdauer und Schnelligkeit. Durch musikalische Bewegungsgeschichten und kleine Bewegungstänze oder -spiele wird die Rhythmisierungsfähigkeit und Koordination spielerisch geschult.

Mit großer Begeisterung nehmen Kinder an Bewegungsgeschichten teil. Oft lassen sich dadurch auch diejenigen motivieren, die sich Bewegungsangeboten gegenüber zögerlich verhalten. Eine pädagogische Fachkraft erzählt eine Geschichte und die Kinder setzen sie in Bewegung um. Mit Freude unternehmen sie „Eine fantastische Urlaubsreise“, erleben „Einen Tag mit Zauberer Hokuspokus“, verbringen „Einen Tag im Gespensterland“ oder fliegen ins „All“. Dabei macht es keinen großen Unterschied, ob sie sich mit kleinen und großen Geräten wie Bällen, Seilen, Sandsäcken, Reifen, Kästen und Bänken oder mit Alltagsmaterialien in das Land der Fantasien begeben.

Bewegungsgeschichten lassen sich auch sehr gut in Projektthemen einbinden und übergreifend behandeln. Parallel zur Bewegungsgeschichte „Die Hundefamilie Wuff“ können die Kinder über ihre Haustiere erzählen oder verschiedene Tiere malen. Vielleicht gibt es einen Besuch im Zoo. Bei einer „Reise ins Schlaraffenland“ können die Kinder ihr Lieblingsessen malen und zusammen ein Schlaraffenland-Frühstück zubereiten.

Bewegungsgeschichten

Kleine Putzteufel in der Halle

Material: je ein Staubtuch oder Handtuch für jedes Kind

Der Hausmeister hat mir heute sein Leid geklagt. Seit einigen Tagen ist die Frau krank, die immer die Halle sauber macht. Er hat mich freundlich gefragt, ob wir ihm nicht ein wenig helfen möchten, damit der viele Schmutz und Staub wieder aus der Halle verschwindet. Ich habe ihn beruhigt und gesagt, dass die Kinder ganz besonders gerne behilflich sind.

Zuerst wollen wir die Geräte und die Wände gründlich abstauben. Mit einer flotten Musik macht das sogar Spaß. Lauft kreuz und quer von einer Wand zur anderen, denn das ist viel lustiger als immer nur auf einem Fleck zu stehen.

- Kinder wischen zu einer flotten Musik Staub von den Hallenwänden.

Schaut einmal die vielen Spinnenweben dort oben unter der Hallendecke. Wie schaffen wir es nur, sie zu beseitigen, wenn wir keine lange Leiter haben?

- Kinder werfen ihre Tücher hoch in die Luft und fangen sie wieder auf.

Wie zu Hause im Wohnzimmer stehen auch hier viele Gegenstände herum. Es gibt Bänke, Schränke und Matten auf denen wir auch Staub wischen müssen.

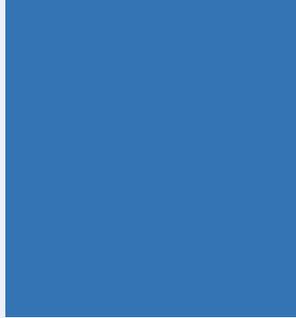
- Es werden Gegenstände in den Raum gestellt, die die Kinder abwischen.

Bevor wir nun an den Fußboden gehen, schütteln wir die Staubtücher noch mal tüchtig aus. Wenn der rechte Arm müde ist, nehmen wir den linken.

Die Kinder schütteln ihre Arme

Nun gut, dann kommt der Fußboden dran. Jeder wischt zuerst einmal auf den Knien ein möglichst großes Stück.

- Kinder knien auf dem Boden. Sie schieben mit weit ausholenden Armbewegungen das Tuch von rechts nach links, von vorn nach hinten.



Puh, ist das mühsam. Ich glaube, wenn wir mit den kleinen Tüchern so weiter putzen sind wir bis heute Abend noch nicht fertig. Lasst es uns einmal mit dem großen Besen versuchen.

- Kinder wedeln wie beim Fegen, mit ihren Tüchern über den Boden.

Noch besser wäre allerdings ein Staubsauger.

- Kinder setzen einen Fuß auf das Tuch und schieben sich mit dem anderen Fuß vorwärts. Halt, wollt ihr nicht einmal einen größeren Staubsauger ausprobieren?
- Je ein Kind setzt sich auf ein Tuch, Ein anderes Kind schiebt es vorwärts.

Nun schaut Euch einmal um. Ist es nicht wunderbar sauber in der Halle geworden? Jetzt können wir noch eine Bohnermaschine gebrauchen, damit alles schön blank wird.

- Kinder setzen sich auf das Tuch und schieben sich mit den Füßen rückwärts durch den Raum, sie drehen sich in einem Sitzkarussell im Kreis.

Fertig! Die Halle ist wieder blitzblank. Nun müssen die schmutzigen Tücher in die Waschmaschine.

- Kinder knien dicht nebeneinander in einem Kreis. Die Tücher liegen in der Mitte und werden durch Weiterschieben in eine Kreisbewegung gebracht. Ob sich die Trommel rechts- oder linksrum dreht, entscheiden die Kinder durch Zuruf. Außerdem kann die Rotationsgeschwindigkeit verändert werden.

Da wir keinen elektrischen Trockner haben, müssen wir die Tücher im Wind trocknen.

- Kinder halten Tücher mit beiden Händen hoch und blasen dagegen.

Zum Glück sind die Tücher nicht gar zu sehr verknauscht, bügeln ist also nicht notwendig. Um sie aber wieder weglegen zu können, wollen wir sie ordentlich falten und aufeinander stapeln.

- Kinder falten die Tücher und bauen daraus einen Wäscheturm.

Auf fremden Planeten

Knall, knall, knall, wir fliegen jetzt ins All.

Der Countdown läuft: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1!

Mit dem Flugritual beginnt die Reise zu fremden Planeten. Dabei klatschen alle mit den Händen auf den Boden, bei 3 gehen Kinder und Betreuer in die Hocke und bei 0 steigen die „Raketen“ im Strecksprung in die Höhe.

Nach dem Start landet die Rakete auf fremden Planeten und startet von dort immer wieder zum nächsten Planeten. Auf jedem Planeten gibt es etwas zu tun, zum Beispiel:

- Tierplanet (Tiere imitieren)
- Fahrzeug Planet (Fahrzeuge imitieren)
- Zeitungsplanet (Spiel mit Zeitungen)
- Spielplatzplanet (Bewegungsparcours)

Zum Abschluss geht es zurück zur Erde. Wie auch auf den fremden Planeten endet der Flug immer mit einer sanften Bauchlandung.



Spiele mit Alltagsmaterialien

Klopapierrollen ...

Regenwetter: Die Kinder werfen gleichzeitig möglichst viele Klopapierrollen in die Luft.

Rollmarkt: Das Kind rollt mit der Hand (dem Fuß, mit einem Stock, mit Pusten) die Klopapierrolle. Es kann auch ein Parcours aufgebaut sein, durch die die Rolle gerollt werden muss (schiefe Ebenen, Gassen, Tunnel mit Kartons).

Baustelle: Das Kind baut mit Klopapierrollen, Bierdeckeln und Kartons hohe Türme und Burgen auf.

Hindernisrennen: Die Klopapierrollen stehen im Raum verteilt als Hindernisse, die nicht von den herumrennenden Kindern berührt werden dürfen. Erschwert wird das Bewegen durch verschiedene Bewegungsformen (Hüpfen, einbeinig Hüpfen, Rückwärtsgehen, Krabbeln) .

... und alte Zeitungen

Gegen den Wind: Das Kind legt eine aufgeschlagene Zeitungsseite an seine Brust und rennt durch den Raum, so dass diese nicht zu Boden fällt.

Fuchsschwanz: Jedes Kind steckt sich einen Streifen eines Zeitungspapiers hinten in den Hosenbund (Fuchsschwanz). Der Fänger besitzt kein Zeitungspapier. Er rennt den anderen Kindern hinterher, um diesen das Zeitungspapier aus dem Hosenboden zu ziehen. Hat ein Kind keinen Fuchsschwanz mehr, hilft es dem Fänger.

Skilauf: Das Kind steht mit einem Fuß auf einem Zeitungspapier und rutscht auf glattem Fußboden vorwärts.

Inselwandern: Das Kind steht auf einem Zeitungspapier. Es benutzt ein zweites Zeitungspapier, steigt auf das zweite Zeitungspapier über, nimmt das erste Zeitungspapier nach vorne, ... bis es ins Ziel gelangt ohne den Boden zu berühren.

Schneeballschlacht: Die Kinder bewerfen sich mit zusammengeknülltem Zeitungspapier.

3.3 BEWEGUNGSVIELFALT IST MIT ALLTÄGLICHEN MATERIALIEN MÖGLICH

In der Regel kann selbst mit einfachsten Mitteln wie mit verschiedenen Alltagsmaterialien in der KiTa ein vielfältiges Bewegungsangebot umgesetzt werden. Dabei ist die Fantasie des pädagogischen Teams gefordert. Bewegungsgeschichten, Bewegungsparcours und Bewegungsspiele lassen sich sehr gut mit dem phantasievollen Einsatz von Alltagsmaterialien wie Zeitungen, Wäscheklammern, Bierdeckeln, Teppichfliesen, Papprollen, Handtüchern, Pinseln, Pappkartons, Plastikplanen, Wollknäueln, Zeitungspapier und Korken ausgestalten. So bauen, spielen und toben die Kinder mit Freude auf Burg „Pappstein“, gehen mit Kartons, Teppichfliesen und Pappferngläsern als „Wikinger auf Weltreise“ oder versuchen sich bei dem Spiel „Schwänzchenklauen“ gegenseitig die Wäscheklammerschwänzchen zu ziehen.

Ebenso helfen Alltagsmaterialien bei abwechslungsreichen Körperwahrnehmungsspielen und Entspannungsübungen. Gerne decken Kinder sich gegenseitig mit Zeitung oder Bierdeckeln zu, massieren sich abwechselnd mit Korken, bepinseln Beine und Arme oder erraten Körperteile an denen der Partner Igelstacheln in Form von Wäscheklammern befestigt hat.



Bewegungsangebote lassen sich in jeder KiTa individuell gestalten

In der Regel kann selbst mit einfachsten Mitteln in der KiTa ein vielfältiges Bewegungsangebot umgesetzt werden. Dabei ist die Fantasie des pädagogischen Teams gefordert. Denn Bewegungsmöglichkeiten sollen sowohl dem Bewegungsdrang der Kinder als auch ihrem Bedürfnis nach kreativem Tun gerecht werden. Nicht zu vergessen sind Rückzugs- und Entspannungsmöglichkeiten, die es den Kindern ermöglichen, zur Ruhe zu kommen. Die in der Tabelle genannten Möglichkeiten sind als Sammlung von Anregungen zu verstehen, die Bausteine einer bewegungs- und entspannungsfreundlichen KiTa sein können.

Weitere Anregungen und vertiefende Überlegungen gibt es zum Beispiel im Online-Handbuch „Kindergartenpädagogik“ unter www.kindergartenpaedagogik.de in der Rubrik „Raumgestaltung“ oder im „Online-Familienhandbuch“ unter www.familienhandbuch.de in der Rubrik „Kindertagesbetreuung“.

Zum Thema „Bildung und Bewegung im Elementarbereich“ bietet das Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth Online-Seminare für pädagogische Fachkräfte an. www.bewegtebildung.uni-bayreuth.de

Mögliche Bausteine einer bewegungs- und entspannungsfreundlichen KiTa

Gestaltung der Innenräume

- Bewegter Eingangsbereich, z. B. mit Sprossen- oder Kletterwand
- Matratzenecke zum Hüpfen und Bauen
- Gruppenraum mit Labyrinth aus Zeitungen und Wollfäden, Tischen und Stühlen
- Tobe-, Kuschel- und Traumecken oder Nischen mit Matratze, Hängematte, Musik, Lesematerial
- Turnraum als frei zugängliche Bewegungslandschaft mit Material zum selber gestalten, z. B. Schaumstoffwürfeln, Bänken, Klötzen, Decken
- Treppe zum Springen
- Schrägen und Aufgänge mit Klettertauen, Sprossenleitern, Rutschen
- Fahrgeräte, z. B. Rollbretter

Gestaltung des Außengeländes

- Möglichkeiten zum Balancieren, z. B. Baumstämme, Balken, niedrige Geländer
- Barfußparcours mit unterschiedlichen Untergründen wie Kies, Sand, Beton, Gras für die Schulung der Wahrnehmung
- Bewegungsbaustelle oder offene Bewegungslandschaften zum selber gestalten mit Brettern, Wippen, Schaukeln, Klötzen etc.
- Hügel und Anhöhen zum Hinauf- und Hinunterrennen, -rollen oder -klettern
- Matschstelle mit Wasser, Sand, Schöpfkellen, Gießkannen, Schläuchen, Spurrillen etc.
- Kletter-, Hüpf- und Springmöglichkeiten, z. B. Treppen, Absätze, Baumstämme, Trampolin
- Fahrgeräte wie Roller, Laufrad etc.

Geräte- und Materialausstattung / Aktivitäten

- Großgeräte (z. B. Klettergerüst, Rutsche, Trampolin, Weichboden)
- Kleingeräte (z. B. Bälle, Seile, Fahrgeräte)
- Psychomotorik-Geräte (z. B. Schwungtuch, Rollbretter)
- Alltagsmaterialien (z. B. Zeitungen, Pappdeckel, Klorollen, Wäscheklammern)
- Bauelemente (z. B. kleine Kästen, Klötze, Reifen, Schaumstoffbausteine)
- Spaziergänge auf autofreien Wegen
- Ausflüge in den Wald, zum Tierpark, zum Schwimmbad und überall dorthin, wo es etwas zu entdecken gibt
- Bewegungsfeste und Veranstaltungen, z. B. Zirkustage, Festival der Sinne, Eltern-Kind-Spiel-, Entspannungs- und Bewegungstage
- Aktion: Wir fahren Rad oder gehen zu Fuß zur KiTa und nach Hause



KiTa und Familien sorgen gemeinsam für Bewegung im Alltag

Ausreichende Bewegung gehört heute nicht mehr automatisch zum Alltag von Kindern und noch weniger von Erwachsenen. Im Familienalltag wie im KiTa-Alltag gibt es jedoch viele Möglichkeiten, mehr Bewegung in das ganz alltägliche Leben zu integrieren. Manchmal fehlt Eltern nur ein Anlass oder ein Erlebnis, um wieder an frühere positive Erfahrungen mit der eigenen körperlichen Aktivität anzuknüpfen. KiTa-Teams können hier Anregungen geben, indem sie ihre Bewegungsarbeit für Eltern sichtbar machen und indem sie gemeinsame Erlebnisse ermöglichen.

Morgens, wenn die Kinder nach und nach in den Kindergarten gebracht werden, kann zum Beispiel ein Bewegungsparcours schon im Eingangsbereich – auch für die Eltern erlebbar – beginnen. Räumlichkeiten in der KiTa lassen sich mit geringem Aufwand bewegungsfreundlich umgestalten. Wenn die pädagogischen Fachkräfte dann auch mit den Eltern sprechen und am Beispiel zeigen, mit welchen Zielen sie eine Umgestaltung anstreben und sie nach ihren eigenen Ideen fragen, wird die neue Raumgestaltung in der KiTa zu einem Stück gelebte Bewegungspartnerschaft zwischen KiTa-Team und Eltern.

Wenn Ausflüge mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder zu Fuß unternommen werden, sind vielleicht einige Kinder aufgeregt und angespannt, weil sie es gewohnt sind, immer mit dem PKW von einem Ort zum anderen gebracht zu werden. Dabei möchten fast alle Kinder sehr gerne beim gemeinsamen Ausflug dabei sein. Das kann ein Anlass sein, um Eltern die Beobachtung zu berichten und sie zu bestärken, ihrem Kind auch andere Mobilitätserfahrungen, z.B. mit dem Bus, dem Fahrrad und zu Fuß, zu ermöglichen.

Gemeinsame Ausflüge des KiTa-Teams, der Kinder und der Eltern mit Bewegungsaktionen wie Abenteuerwanderung, Waldschnitzeljagd oder Spielfest, verbinden viel körperliche Aktivität mit Spaß und Familien-Teamwork. Besonders aktivierend wirkt es sich aus, wenn alle Eltern eine Aufgabe übernehmen, damit die gemeinsame Aktion funktioniert.

Schließlich kann ein Ausflug – wie der tägliche Abschied aus der KiTa – durch eine kurze Bewegungsgeschichte, ein Fingerspiel oder einen kleinen Tanz begleitet werden. Einfache Bewegungsrituale lassen sich auch gut zu Hause nachspielen.

Kurze Bewegungsgeschichte für den Begrüßungs- oder Abschlusskreis

Die beiden Füße

*Guten Tag, ihr Füße
Wie heißt ihr denn?
Ich heiße Hampel -
und ich heiße Strampel.
Ich bin das Füßchen Übermut
und ich das Füßchen Tunichtgut.
Übermut und Tunichtgut
gingen auf die Reise.
Patsch, durch alle Sümpfe,
nass sind Schuh und Strümpfe.
Schaut die Mutter um die Eck'
Laufen alle beide weg.*

Kinder sitzen im Kreis und begrüßen ihre Füße.
Den rechten und den linken Fuß anheben.
Mit dem rechten und linken Fuß zappeln.
Aufstehen und auf der Stelle treten.
Mit beiden Füßen kräftig auf den Boden stampfen.
Beide "nassen" Füße in der Luft ausschütteln.

Eine Hand über die Augen legen und Ausschau halten.
Kinder laufen weg oder durcheinander und suchen sich einen neuen Platz.



3.4 BEWEGUNG MACHT SPASS UND SINN

Bewegung ist ein natürliches Bedürfnis – auch „Toben“ und „sich dreckig machen“ und „tüchtig Schwitzen“ gehören dazu. Kinder wollen sich spontan bewegen und nicht daran gehindert werden. Wenn Bewegung Kindern Freude macht, erleben sie diese als sinnhaft für ihre aktuellen Bedürfnisse. Kommt Bewegung dagegen auf Druck oder unter Zwang zustande, ist sie in den Augen der Kinder ohne Sinn, und der Spaß an der Bewegung geht verloren.

Dazu zwei denkbare Situationen:

Situation 1

Kinder spielen an einer Treppe. Sie steigen unermüdlich die vielen Stufen hinauf und springen herunter. Zuerst nehmen sie eine Stufe, dann mehrere auf einmal, immer höher geht's hinauf und immer tiefer springen sie hinunter. Kaum sind sie auf dem harten Boden angekommen, drehen sie um und rasen die Treppe wieder hoch.

Situation 2

Dieselben Kinder befinden sich einige Zeit später in einer Turnhalle. Sie stehen in einer langen Reihe hinter einer Kastentreppe. Sie bekommen die Aufgabe, immer schön nacheinander auf den höchsten Kasten hinaufzuklettern und dann die Treppe hinunterzuspringen. Sie dürfen nur eine Stufe nach der anderen nehmen, nicht zwei Stufen auf einmal, das ist zu gefährlich, und schon gar nicht dürfen sie an der Seite abspringen, nur auf die Weichbodenmatte ist dies erlaubt.

Situation 1 zeigt: Hier handelt es sich um eine Bewegungsmöglichkeit, die die Kinder selbst entdeckt haben. Sie testen eifrig ihr Können und ihre Fähigkeiten. Zunächst gehen sie vorsichtig an die selbst gewählte Aufgabe heran. Mit der Zeit werden sie selbstbewusster und mutiger, denn sie haben gelernt, was ihr Körper alles kann. In Situation 2 ist das Bewegungsangebot eng begrenzt. Die Kinder können nicht frei wählen, wie sie die Kastentreppe nutzen und haben immer wieder lange Pausen bis sie erneut an die Reihe kommen. Sie müssen Geduld haben und dürfen sich nicht spontan bewegen. Auf diese Weise können sie ihre Fähigkeiten nur begrenzt erproben und die Erfolgserlebnisse sind gering. Der Lernerfolg und der Spaß an der Bewegung sind im Beispiel 1 deutlich größer als in Beispiel 2. Denn wenn Kinder ihre Bewegungsbedürfnisse voll ausleben dürfen, entwickeln sie ein positives Verhältnis zur Bewegung und haben Freude daran.

Die KiTa-Fachkräfte können auch Kindern mit geringer Bewegungsmotivation oder eingeschränkter Beweglichkeit helfen, Spaß an körperlichen Aktivitäten zu entwickeln. Solche Kinder sind besonders zu ermutigen und benötigen individuelle Impulse. Wichtig ist es, ernsthafte Bemühungen und Teilerfolge bei ihnen auch dann lobend hervorzuheben, wenn sie nicht zum gewünschten Erfolg geführt haben.

3.5 BEWEGUNGSFREUDE LÄSST SICH ERHALTEN UND STÄRKEN

Bewegung, die mit Erlebnis und Freude verbunden ist, spornt die Begeisterung der Kinder an. Wenn Kinder sich begeistert bewegen, kann das auch zu einer positiven Lebenseinstellung führen. Möglicherweise sind Kinder mit Spaß an der Bewegung deshalb Konflikten jeglicher Art besser gewachsen, denn sie trauen sich in anderen Lebensbereichen ebenfalls mehr zu und können Probleme eher bewältigen.

Wenn die Mitglieder des KiTa-Teams Begeisterung und Freude am Bewegen auch durch ihr Verhalten vermitteln und das Wohlbefinden in Bewegung vorleben, motivieren sie die Kinder, es ihnen gleichzutun. So erleben Kinder Bewegung auch für sich als bedeutsam. Erziehende sollten sich deshalb der Frage stellen, ob sie Kindern tatsächlich Vorbild sein können oder ob ihre momentane Situation und ihr Verhältnis zu Bewegung und Sport eher von Unlust und Frust begleitet ist. In einem solchen Fall ist es besser, den Bewegungspart Kollegen zu überlassen, die gerne körperlich aktiv sind. Im Rahmen einer offenen Reflexion des eigenen Verhaltens können die KiTa-Fachkräfte wahrscheinlich Bewegungsbereiche finden, die ihnen einmal Spaß gemacht haben und an die sie wieder anknüpfen können. Wenn eine Änderung der eigenen Beziehung zur Bewegung im positiven Sinne gelungen ist, werden sich Kinder umso stärker von der neuen Freude anstecken lassen.

Gerade Kinder mit eingeschränkter Beweglichkeit brauchen die Anregung durch das Verhalten der Erziehenden. Hier können Erwachsene, die selbst in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind und trotzdem Spaß an der Bewegung haben, besonders gut als Vorbilder wirken.



3.6 ENTSPANNUNG LÄSST KINDER SICH SELBST UND ANDERE BESSER ANNEHMEN

Kinder und Erwachsene brauchen den Wechsel von Bewegung und Entspannung. Auf diese Weise können sie ihren Körper in Aktivität und Ruhe spüren. Ein Gleichgewicht von Aktivität und Ruhe, von Leistung und Erholung ist wichtig für den Erhalt des Wohlbefindens. Regelmäßige Entspannung verbessert das Körperbewusstsein und die Körperwahrnehmung und damit die Kompetenz, sorgsam mit dem eigenen Körper umzugehen und seine Gesundheit zu fördern.

Die Wahrnehmung des eigenen Körpers geschieht in erster Linie über die Haut durch Tasten und Berühren, über den Gleichgewichtssinn und über den kinästhetischen Sinn, welcher Bewegungsempfindungen über Muskeln, Sehnen und Gelenke vermittelt. Diese sogenannten Nahsinne werden durch Entspannungsübungen besonders beansprucht und gefördert, was zu intensiven Wahrnehmungserlebnissen führt. Und wer seinen Körper bewusst wahrnimmt, sich also selbst mit allen Empfindungen und Bedürfnissen intensiv spürt, der nimmt auch Bedürfnisse und Empfindungen anderer Menschen besser wahr – eine grundlegende Voraussetzung für positives Sozialverhalten.

Entspannung ermöglicht es Kindern, mit Stress besser umzugehen und emotionale Spannungen und Aggressionen abzubauen. Kinder werden durch regelmäßige Entspannungsübungen widerstandsfähiger gegenüber Belastungen aller Art. Feste Entspannungszeiten können darüber hinaus – genau wie feste Essenszeiten – dem Alltag der Kinder eine Struktur geben, an der sie sich orientieren können und die ihnen beim Aufbau ihres Selbstmanagements hilft.

Da Stillemomente im Alltag der Kinder häufig zu kurz kommen, ist es wichtig, gezielt ausreichend Gelegenheit zum Ausruhen zu geben. In der Stille haben Kinder die Möglichkeit, sich auf einzelne Erlebnisse und Bilder zu konzentrieren und Erlebtes zu verarbeiten. Nischen, Zelte, Kuschel- und Traumecken bieten sich in der KiTa als Rückzugs- und Ruheinseln an.

Wahrnehmungsspiele, Massagen und Stilleübungen helfen zu entspannen

Gezielte Angebote helfen den Kindern dabei, sich richtig zu entspannen und Entspannung zu lernen. Dabei sind die Angebote so zu gestalten, dass sie sich an den individuellen Bedürfnissen der Kinder und ihrer Erlebniswelt orientieren und aus Kindersicht als sinnvoll erfahren werden. Kinder lassen sich auf Entspannungsübungen ein, wenn sie spielerisch herangeführt werden, die Übungen Spaß machen und ihre Bedürfnisse befriedigen. Sie kommen im Rahmen der Übungen leichter zur Ruhe, wenn die anleitende Person selbst Ruhe ausstrahlt und eine entspannte Atmosphäre schafft. Dazu gehören beispielsweise sanftes Licht, eine angenehme Raumtemperatur, weiche Matratzen und kuschelige Decken.

Wir spüren Wohlbefinden

Die Kinder legen sich auf eine Decke und machen es sich gemütlich. Dann schließen sie die Augen und stellen sich vor, unter einem Baum zu liegen, der Orangen trägt. Die anleitende Fachkraft liest vor und die Kinder erleben die Geschichte gedanklich mit:

„Die Strahlen der Abendsonne fallen durch die Blätter des Orangenbäumchens auf unseren Körper, und wir spüren ihre angenehme Wärme. Wir sehen eine reife Orange, die prall und saftig dicht über unseren Augen hängt. Wie schön sie aussieht! Wir pflücken die Orange mit den Händen und streicheln ihre Schale mit den vielen kleinen Erhebungen und Tälern. Dann schälen wir die Frucht und der herrlich frische Duft steigt uns in die Nase. Wir zerteilen die Orange und beißen in ein Stück hinein. Der süße, fruchtige Geschmack breitet sich in unserem Mund aus und der erfrischende Saft gleitet den Hals hinunter in unseren Magen. Wir kauen lange und sorgfältig und schlucken auch den Rest des Stückchens hinunter. Das macht unseren Bauch ganz warm. Das warme Gefühl durchwandert unseren Körper bis zu den Zehen und wieder hinauf bis zum Kopf. Wir fühlen uns jetzt vollständig wohl – ausgefüllt vom süßen Saft und der Sommersonne, die in der Orange steckt.“

Nun werden die Kinder aufgefordert, die Augen zu öffnen, Arme und Beine auszuschütteln und langsam aufzustehen. Wer will darf jetzt eine Orange genießen und noch einmal spüren, wie sich das Wohlbefinden anfühlen kann.



4. *Ganzheitliche Gesundheits- und Bildungskonzepte: Entlastung des KiTa-Alltags*

Gute pädagogische Konzepte spiegeln die ganzheitliche Art und Weise, wie Kinder lernen, wider. Sie sehen Lernbereiche wie Denken, Kommunikation, Gesundheits- und Körperbewusstsein, Verständnis der Umwelt, soziale, sprachliche und mathematische Fähigkeiten nicht als getrennte Aufgaben, sondern als ganzheitlichen Erziehungs- und Bildungsprozess, der eine Einheit bildet.

Dabei orientieren sich die gebotenen Lernmöglichkeiten an den kindlichen Bedürfnissen, individuellen Stärken und realen Lebenswelten. Sie sind stets handlungsorientiert und fördern Entscheidungskompetenz, Selbstbewusstsein, Selbstbild, Selbständigkeit, Selbstregulation und Selbstvertrauen der Kinder.

Auf diese Weise ermöglicht die Verzahnung von Bildungs- und Kompetenzbereichen die optimale Förderung der kindlichen Entwicklung. Wenn eine bereichsübergreifende Bildungsarbeit Alltagssituationen aufgreift, die sich für Lernprozesse eignen, erleichtert dies zudem die Arbeit des KiTa-Teams und kann dessen Alltag entlasten.





4.1 SOZIALE LERN- UND ENTSCHEIDUNGS-KOMPETENZEN WEITERENTWICKELN

In ganzheitlichen Bildungs- und Erziehungskonzepten ist Gesundheitsförderung keine isolierte Zusatzaufgabe. Sie ist vielmehr integrierter Bestandteil der pädagogischen Arbeit und lässt sich vielfach durch ein bewusstes Aufgreifen von Alltagssituationen einbetten. Wenn die pädagogischen Fachkräfte die Dimensionen der Gesundheitsförderung – den Dreiklang von bewusster Ernährung, Bewegung und Entspannung – für die Entwicklung der Kinder klug nutzen, kann dies im pädagogischen Alltag emotionale Spannungen und aggressive Handlungen verringern und auch die Lern- und Entscheidungsfähigkeit der Kinder fördern.

Bewegung und Entspannung helfen beim Stressabbau

Kinder, die ihre Bewegungsbedürfnisse ausleben dürfen, sind ausgeglichener und seltener aggressiv. Denn Bewegung ist ein Ventil für emotionale Spannungen und Stress. Klar wird dies, wenn wir an das Fight- and Flight-Syndrom denken, das in der Natur eine große Rolle spielt. So reagiert eine Antilope, die einen anschleichenden Löwen bemerkt, mit Flucht (flight), während der Löwe sich auf einen Kampf (fight) vorbereitet. Beide Tiere erwartet eine enorme Anstrengung, die ihren Körper veranlasst, Stresshormone auszuschütten, um die körperliche Belastung zu bewältigen. Dass es dieses Phänomen ebenso beim Menschen gibt, hat jeder schon einmal erfahren, der Herzklopfen oder Lampenfieber, Wut und Zorn verspürt hat. Beim Menschen erfolgt die Ausschüttung der Stresshormone nicht nur unmittelbar vor einer körperlichen oder seelischen Herausforderung. Situationen, die Gefühle wie Ärger, Trauer, Verzweiflung oder Wut hervorrufen, können unseren Körper ebenfalls „aufputschen“. Wenn wir in der Folge keine Gelegenheit haben, mit physischer Anstrengung zu reagieren, werden die Stresshormone nicht vollständig abgebaut. Sie verbleiben teilweise im Blut und unser Körper sucht sich ein anderes Ventil. Bei Kindern kann sich der angestaute Stress in aggressivem Verhalten gegenüber anderen zeigen. Wenn sie aber ausreichend Möglichkeiten haben, sich auszutoben, nehmen aggressive Handlungen deutlich ab.

Ebenso wie Bewegung hilft auch Entspannung, mit Belastungen besser umzugehen. Ein ausgewogenes Verhältnis von Bewegungs- und Entspannungsphasen in der Kita-Arbeit trägt dazu bei, die Widerstandsfähigkeit der Kinder gegenüber Stress zu stärken und eine ausgeglichene Lern- und Arbeitsatmosphäre für Kinder wie auch für das KiTa-Team zu erhalten.

Wahlmöglichkeiten beim Essen stärken die Entscheidungskompetenz

Das Einnehmen gemeinsamer Mahlzeiten ist ein wichtiger Bestandteil des strukturierten KiTa-Alltags. Die täglich verlässlich wiederkehrende Zusammenkunft gibt Kindern Halt und Orientierung, bietet Gelegenheit sich in der Gruppe zusammenzufinden und sich auszutauschen. Gemeinsame Aktivitäten rund ums Essen und Trinken intensiv als Erfahrungs- und Lernort zu nutzen, ist sinnvoll. Hier können Kinder neue und unbekannte Lebensmittel probieren und „gute“ Tischsitten einüben. Wenn Kinder beim – angeleiteten – Einkauf von Lebensmitteln und bei dem, was sie essen und trinken möchten, mitbestimmen dürfen, stärkt das ihre Fähigkeit zur Selbstregulation. Sie lernen beispielsweise unter den vorhandenen Speisen auszuwählen und Mengen richtig einzuschätzen. Auf diese Weise erwerben sie Entscheidungskompetenzen, die sie auch auf andere Lebensbereiche übertragen. So kann man erleben, dass Kinder, die bei den Mahlzeiten mitbestimmen dürfen, bei der Spielzeugauswahl ebenfalls entscheidungsfähiger sind.

Neben der Selbstbedienung bei Speisen und Getränken kann auch das Angebot gleitender Mahlzeiten (freies Frühstück) sinnvoll sein, damit Kinder lernen, ihr Hunger- und Sättigungsgefühl selbst richtig einzuschätzen und zu regulieren.

Ernährungsthemen über Bewegung vertiefen

Ernährungsthemen lassen sich auch gut „bewegt“ vermitteln, indem man sie in Bewegungsübungen „verpackt“. So setzen sich die Kleinen spielerisch mit Lebensmitteln auseinander, schulen ihr Konzentrations- und Reaktionsvermögen und trainieren gleichzeitig Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Die im Folgenden beschriebenen Übungen sind – neben zahlreichen weiteren – Bestandteil der Broschüre „Wenn das Essen laufen lernt – Bewegungsspiele rund um die Ernährung“. Herausgeber ist der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e. V. in Duisburg.



Spion kundschaftet Lebensmittel aus

Für das Spiel finden sich jeweils zwei Kinder zusammen. Jedes Kind trägt eine Karte auf dem Rücken, die ein Lebensmittel abbildet (Die Karten haben die Kinder selbst gebastelt). Die Kinder versuchen, das Lebensmittel ihres Spielpartners auf einer begrenzten Spielfläche, z. B. Markierungen in der Turnhalle, auszuspiönieren und zu verhindern, dass der Partner das eigene Lebensmittel errät. Es sind Varianten denkbar, die gegenseitiges Festhalten verbieten oder erlauben.

Fänger jagt Gemüse Kinder

Ein Kind der Gruppe wird als Fänger markiert und versucht, auf einer abgesteckten Spielfläche die anderen Kinder zu fangen. Schafft der Fänger es, ein anderes Kind zu fangen, wird dieses zum Fänger und erhält die Markierung. Die Kinder können sich vor dem Fänger schützen, indem sie eine Gemüsesorte rufen. Dann dürfen sie nicht mehr gefangen werden, können sich aber auch nicht mehr bewegen und müssen sich breitbeinig hinstellen. Erst wenn andere Kinder zwischen ihren Beinen hindurchkrabbeln, dürfen sie wieder mitspielen. Jedes Kind muss bei jedem Mal ein anderes Gemüse nennen. Das Spiel kann natürlich mit beliebigen Lebensmitteln gespielt werden, z. B. Milchprodukten, Getreideerzeugnissen, Obstsorten.

Milch macht starke Knochen

Mitglieder des pädagogischen Teams erklären den Kindern die Bedeutung von Milch und Milchprodukten bzw. des enthaltenen Mineralstoffs Calcium als Baustein für Knochen und Zähne. Anschließend gestalten die Kinder Plakate mit je einem Knochen, der innen hohl ist sowie Lebensmittelkarten, die unterschiedliche Lebensmittel – auch Milchprodukte – zeigen. Im Spiel gilt es, den Knochen mit Calcium bzw. Milch und Milchprodukten zu füllen, damit er fest und stark wird.

Die Kinder werden in Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält ein Plakat mit der Abbildung des hohlen Knochens und hat die Aufgabe, diesen Knochen so schnell wie möglich zu füllen. Auf ein Startzeichen läuft jeweils ein Kind aus jeder Gruppe los, um sich eine Lebensmittelkarte mit einem Milchprodukt zu holen und zum Knochen zu bringen. Anschließend startet das nächste Kind. Das Spiel endet, wenn alle Milchprodukt-Karten verteilt sind. Die Gruppe mit dem kräftigsten Knochen (mit den meisten Milchprodukt-Karten) hat gewonnen.

4.2 KOMPLEXE SINNESERFAHRUNGEN ERMÖGLICHEN UND STÄRKEN SPRACHKOMPETENZ

Sprachliche Bildungsförderung ist ganzheitlich und immer mit bestimmten Erlebnissen, Handlungen und Erfahrungen verknüpft. So erschließen sich Worte nie isoliert, sondern in ihrer ganzen Bedeutung nur dann, wenn sie eng mit Sinneserlebnissen in Verbindung stehen. Dazu einige Beispiele: Wenn Kinder über Sprache erfahren, was Hunger und was Durst ist, haben sie eine bestimmte Vorstellung davon. Gedanklich erfassen und in ihrer vollen Bedeutung verstehen können sie die Begriffe aber erst dann, wenn sie Hunger und Durst am eigenen Körper erfahren haben. Ein Kind, das spürt, wie sich ein trockener Mund anfühlt, wenn es längere Zeit nichts getrunken hat, weiß um die wirkliche Bedeutung des Wortes Durst. Hunger kann es erst richtig verstehen, wenn es über seine Sinne wahrnimmt, wie der leere Magen knurrt und sich schmerzhaft zusammenzieht, weil er nach Nahrung verlangt. Das Wort „genießen“, lernt es erfassen, indem es beispielsweise eine Mahlzeit in Ruhe einnimmt und Speise sowie Tischatmosphäre möglichst viele Sinne positiv ansprechen. So verwöhnen angenehme Farben das Auge, ein herrlicher Duft die Nase und ein köstlicher Geschmack die Zunge. Und das Vogelzwitschern bei offenem Fenster ist eine Wohltat fürs Ohr.

4.3 BEWEGUNG ERLEICHTERT DAS MATHEMATIK-VERSTÄNDNIS

Kinästhetische Sinneserlebnisse über Muskeln, Sehnen und Gelenke können insbesondere im Kindergartenalter beim Aufbau mathematischer Bilder helfen. So lernen Kinder, sich durch Bewegung im Raum zu orientieren. Sie unterscheiden dabei zwischen oben und unten, rechts und links – eine Grundvoraussetzung für das mathematische Verständnis. Beliebtes Beispiel für das Erlernen eines Zahlenraums mittels Bewegung ist der begehbare Zahlenstrahl.

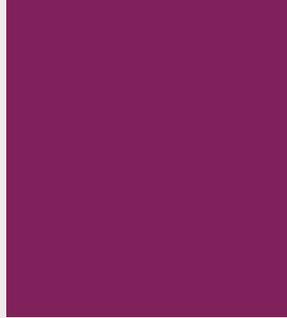


5. Schatzsuche: Stärken entdecken und entwickeln

Wir haben uns angewöhnt, zuallererst nach den Problemen der Welt und den Schwächen in uns selbst Ausschau zu halten. Anstatt die positiven Dinge des Lebens zu suchen, zu finden und weiterzuentwickeln, konzentrieren wir uns auf die Betrachtung der negativen und sind defizitorientiert. Diese Sichtweise wenden wir vielfach auch bei unseren Kindern an. Bei der Beurteilung ihrer Fähigkeiten schauen wir nicht danach, was sie bereits können, sondern nach dem, was sie noch nicht beherrschen und gelernt haben.

Die Schatzsuche in der KiTa geht einen anderen Weg. Sie orientiert sich an den vorhandenen Ressourcen, d.h. sie sucht nach den Stärken und Kompetenzen der Kinder, der Eltern, der Mitarbeiter der Einrichtung, der Ausstattung, des Trägers und weiterer Verbündeten. Auf diese Weise entdecken Schatzsucher vorhandene Möglichkeiten, die sie vorher wenig oder gar nicht wahrgenommen haben und lernen sie zu nutzen und weiterzuentwickeln.





5.1 JEDES KIND HAT STÄRKEN

Schatzsuche bedeutet umdenken und die Wahrnehmung in eine zukunftsorientierte Richtung lenken. Nicht die Schwächen eines Kindes, sondern seine Stärken stehen bei der Betrachtung im Vordergrund. Bei der Schatzsuche geht es nicht darum, dass Leo das Klettergerüst immer noch nicht erklimmen kann, sondern darum, dass er Tina geholfen hat, auf den Kasten zu steigen. Jonas ist vor allem morgens verhaltensauffällig und aggressiv. Sobald die Eltern sich verabschiedet haben, schubst er zunächst einmal alle, die ihm im Weg stehen. Schatzsucher erkennen, dass Jonas unausgeglichen ist, wenn er zu wenig Bewegung hat. Seit im Eingangsbereich der KiTa die Sprossenwand hängt, klettert Jonas gleich nach dem Eintreffen begeistert hinauf und hinunter, lässt sich hängen, zieht sich hoch und versucht alle möglichen Kunststücke. Wenn er sich ausgetobt hat, spielt er zufrieden und ohne zu stören mit den anderen Kindern in der Bauecke. Svenja hat ebenfalls viele Gesichter. Dass sie sich in der Gruppe nicht einbringt und sich still und zurückgezogen verhält, ist die eine Seite – dass sie besonders gut malt und ihrer Freundin zeigt, wie diese es besser machen kann, die andere.

Jedes Kind hat Stärken, die Anerkennung, Lob und Wertschätzung verdienen. Knüpfen die pädagogischen Fachkräfte konsequent an die individuellen Ressourcen der Kinder an, so stärken sie deren Selbstwertgefühl und Motivation. Die jeweils besonderen Interessen und Fähigkeiten des einzelnen Kindes werden als Ausgangspunkt für die weitere pädagogische Arbeit genutzt. So kann Svenja nicht nur ihrer Freundin, sondern auch anderen Kindern zeigen, wie sie den Stift richtig halten und damit schön malen kann. Svenja erfährt sich auf diese Weise als wirksam und entwickelt Selbstbewusstsein, das ihr Auftreten in der Gruppe stärkt.

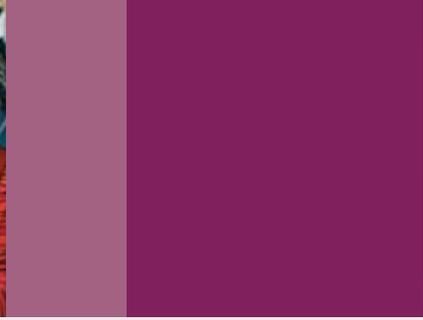
Schatzsuche bedeutet den individuellen Fortschritt zu würdigen und die Kinder nicht miteinander zu vergleichen. Wenn Lou das Seil in der Turnhalle jede Woche nur ein kleines Stückchen höher klettern kann, während Lilly bereits beim ersten Mal bis zur Mitte kommt, sind Lous Fortschritte genauso

lobenswert. Ressourcenorientierte Erziehende ermöglichen auch ängstlichen und gehemmten Kindern oder Kindern mit Bewegungseinschränkungen Erfolgserlebnisse. Sie stellen Bewegungsaufgaben, die diese Kinder lösen und bewältigen können, damit sie sich selbst als wirksam erfahren. Dabei geben sie konkrete Hilfestellung. Bei Misserfolgen sind anerkennende Worte ebenfalls richtig, wenn ein positives Bemühen erkennbar ist. Darüber hinaus helfen Hinweise für eine mögliche Verbesserung. Wenn Tom beispielsweise Schwierigkeiten beim Schaukeln hat, weil er die Beine nicht im richtigen Rhythmus bewegt, ist es richtig zu helfen, indem man sein Bemühen lobt und den Takt durch Ansage vorgibt: „Auf und ab und auf und ab...“.

5.2 KINDER LERNEN VON VORBILDERN

Innerhalb des KiTa-Teams ist die Suche nach Stärken genauso von Bedeutung wie bei den Kindern. Denn das Verhalten der Team-Mitglieder untereinander, ihr Umgang mit Ernährung, Bewegung und Entspannung wird von den Kindern wahrgenommen und nachgeahmt. Deshalb ist es wichtig, in der Erziehungs- und Bildungsarbeit die individuellen Ressourcen der Team-Mitglieder einzusetzen. Wer ist besonders musikalisch oder sportlich? Der kann musikalische Früherziehung leisten oder Kinder für Bewegung begeistern. Wer ist künstlerisch begabt und hat Freude am Basteln und Malen? Wer kocht und isst gerne und mit Genuss? Kinder fühlen es, wenn Erziehende Spaß an ihrer Arbeit haben und mit Begeisterung Vorbild sind. Die Begeisterung steckt an und die Kinder ahmen mit Freude nach, was die Erwachsenen ihnen vorleben.

Pädagogische Fachkräfte stehen daher in der Verantwortung, auch sich selbst zu beobachten und ihr eigenes Verhalten zu reflektieren. Können sie den Kindern in bestimmten Bereichen schon heute ein Vorbild sein, oder ist es zunächst nötig, das eigene Verhältnis zum Essen, zum sich Bewegen und zur Entspannung zu klären?



Verborgene Schätze entdecken

Schatzsucher versuchen, in vernachlässigten Bereichen wieder positive Ansätze für sich zu finden. Zum Beispiel: Bewegung hat mir einmal Spaß gemacht, als ich noch regelmäßig mit dem Fahrrad zur KiTa fuhr. Seit ich das Auto habe, bin ich bequem geworden. Frische Luft am Morgen macht mich aber wach und tut mir gut. Ich versuche, ab heute – zumindest bei trockenem Wetter – mit dem Fahrrad zu fahren. Und ich frage meine sportliche Kollegin nach Bewegungsspielen, die ich auch untrainiert gut mit den Kindern machen kann.

5.3 KITAS NUTZEN IHRE RESSOURCEN

Um alle Möglichkeiten der Bildungs- und Erziehungsarbeit zu nutzen, hilft es sehr, dass die KiTa-Fachkräfte meist schon darin geübt sind, Chancen mit offenen Augen wahrzunehmen und einfache Mittel kreativ zu nutzen. Denn Mittel sind immer nur begrenzt vorhanden und vor allem finanzielle Hemmnisse allgegenwärtig. Umso wichtiger ist es, das vorhandene Know-How im Team, die Kenntnisse und Möglichkeiten der Eltern und alle Umfeldgegebenheiten effektiv einzusetzen.

Mit einfachen Mitteln eine „bewegte“ KiTa schaffen

Wie lässt sich mit vorhandenem Material und einfachen Mitteln eine bewegungsfreundliche KiTa gestalten? Geräte und Materialien sind so beschaffen, dass sie vielseitig verwendbar, möglichst veränderbar und miteinander kombinierbar sind. Das Kita-Team kann in den Räumen seiner Einrichtung auf Schatzsuche gehen und vorhandene Ressourcen zur Gestaltung nutzen. Welche Räume können für Bewegungsaktivitäten genutzt werden? Sind Matratzen zum Toben und Ausruhen vorhanden? Gibt es Treppen zum Springen, Schrägen und Aufgänge, die mit Klettertauen versehen werden können? Eignen sich die Wände zum Anbringen von Sprossenleitern? Sind Nischen für Entspannung und Rückzug vorhanden? Gibt es Fahrgeräte, die die Kinder im Flur benutzen können? Können Stühle, Tische und Decken als Baumaterial für Höhlen, Burgen und Tunnel eingesetzt werden? Bietet der Außenbereich Möglichkeiten zum Balancieren, Klettern, Springen, Hüpfen? Ist Platz genug für eine Matschstelle, die Gelegenheit zum Experimentieren und für Körpererfahrungen mit Wasser und Sand bietet?

Auch pädagogische Konzeptionen und die Beobachtung sind Ressourcen

Die pädagogische Konzeption für die Einrichtung zu erarbeiten und fortzuschreiben braucht Zeit. Diese ist gut investiert, denn nur eine passende und von allen getragene Konzeption ermöglicht Orientierung und Entlastung im täglichen Handeln. Im Rahmen der Konzeptentwicklung diskutiert das KiTa-Team Erfahrungen und Gedanken und leitet daraus für die praktische Arbeit konzeptionelle Inhalte ab. Die Fachkräfte verschaffen sich Klarheit über das gesamte frühkindliche Entwicklungsfeld und reflektieren den aktuellen Stand der Einrichtung. Sie entwickeln gemeinsam einen ganzheitlichen pädagogischen Ansatz und strukturieren den pädagogischen Alltag durch klare Zielsetzungen und Leitlinien. Sie finden Wege, um mit Eltern, Fachberatung, Trägern und Kooperationspartnern bei der Gestaltung der Bildungsprozesse zusammenzuarbeiten und um die Öffentlichkeit zu informieren.

Bei all diesen Arbeitsschritten gilt es, die Förderung eines gesunden Lebensstils im Blick zu haben. Dies ist ein besonderes, übergeordnetes Ziel der Einrichtung und zugleich ein pädagogischer Ansatz, der das einzelne Kind bei seinen Lern- und Entwicklungsprozessen begleitet und zu Spiel und Bewegung in der Gesamtgruppe anregt. Gesundheitsförderung sollte ebenso ein gemeinsames Ziel in der Bildungs- und Erziehungspartnerschaft zwischen Fachkräften und Eltern sein. Darüber hinaus richtet sich Gesundheitsförderung auch als Anforderung an den Träger, um Rahmenbedingungen z. B. für die Ausstattung der KiTa sowie die Entwicklung des Teams und seiner Arbeitsbedingungen zu sichern. Nicht zuletzt ist Gesundheitsförderung eine Chance, mit anderen vor Ort zu kooperieren und eine profilierte Öffentlichkeitsarbeit für die Einrichtung zu betreiben.

Indem das KiTa-Team seine Ansprüche und Ziele für die Bildungs- und Erziehungsarbeit schriftlich festlegt, schafft es die Voraussetzung für eine fundierte Erfolgskontrolle. Anhand der formulierten Erfolgskriterien und mit ihrem Wissen um eine detaillierte Beobachtung und Bildungsdokumentation können KiTa-Fachkräfte die Lern- und Entwicklungsfortschritte der Kinder ermitteln. Die Schatzsuche orientiert sich dabei an folgenden Fragen: Welche besonderen Stärken hat das Kind? Welche Fortschritte hat es in letzter Zeit gemacht? Wie könnten seine Stärken für die weitere pädagogische Arbeit genutzt werden? Was hat das Kind gelernt, und was sollte es in Zukunft lernen und weiterentwickeln?



6. Partnerschaften: Gemeinsam viel erreichen

Um die Bildungs- und Erziehungsqualität entwickeln zu können, sind partnerschaftliches Denken und die Zusammenarbeit im KiTa-Team ebenso nötig wie zwischen Eltern und KiTa sowie KiTa und möglichen Gesundheitspartnern vor Ort. Gemeinsam lässt sich gerade in der Gesundheitsförderung mehr erreichen. Kompetenzen und Ressourcen nicht nur in der KiTa, sondern auch im unmittelbaren Umfeld, bei Eltern, Trägern, Jugend-, Gesundheits- und Sportämtern und weiteren Partnern vor Ort gilt es deshalb zu entdecken und einzubeziehen.



gesunde
kitas · **starke
kinder**





6.1 DAS KiTA-TEAM ALS LERNENDE GEMEINSCHAFT

Die lebendige Auseinandersetzung im KiTa-Team unterstützt die Weiterentwicklung in der gesamten Einrichtung. Dabei können konstruktive Rückmeldungen untereinander dazu dienen, neue Erkenntnisse zu gewinnen. Wer bereit ist, Altes, bisher Bewährtes regelmäßig kritisch zu hinterfragen sowie Neues zu lernen und auszuprobieren, treibt positive Entwicklungen voran – auch für sich selbst.

Wenn das Team gemeinsam Veränderungen beschließt, kann eine realistische Einschätzung – vor allem des Zeitaufwands – vor Überforderung schützen. So lässt sich das Zeitmanagement beispielsweise beim Ablauf von Besprechungen, Ausflügen und Festen verbessern, wenn das Team folgende Fragen klärt:

- Wie hoch sind unsere selbst gesetzten Erwartungen an die Gestaltung von Festen/ Ausflügen?
- Wie strukturiert laufen unsere Besprechungen ab?
- Wie steht es mit unserer Pünktlichkeit bei internen Terminen?
- Gönnen wir uns im Tagesablauf geplante Erholungspausen?

Veränderungen bedeuten immer die Verabschiedung von vielleicht lieb gewonnenen Gewohnheiten, an denen einige gerne weiter festhalten möchten. Andere treiben gerne Neues voran und sind in ihrem Eifer kaum zu bremsen. Beide Einstellungen zuzulassen ist wichtig – dann kann vieles abgewogen und ein tragfähiger Mittelweg gefunden werden. Eine Person im Team sollte dafür verantwortlich sein, dass einmal beschlossene Veränderungen eingehalten werden. So lassen sich diese nicht nur besser durchsetzen, sondern ebenso Schwierigkeiten bei der Umsetzung besser erkennen. Ein erneutes Hinterfragen und Überdenken der getroffenen Vereinbarung führt wieder zu neuen Lösungsansätzen. So entsteht der Kreislauf für eine kontinuierliche Verbesserung der KiTa-Arbeit.





Qualitätsmanagement entlastet den KiTa-Alltag

Bevor pädagogische Konzeptionen entwickelt oder fortgeschrieben werden, sollte sich das Team über die Ist-Situation der Einrichtung klar werden. Anschließend gilt es zu überlegen, welche Ziele und Perspektiven im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten erreicht werden sollen und erreichbar sind. Das kann von KiTa zu KiTa unterschiedlich sein, denn die Gegebenheiten und Ressourcen sind an jedem Standort anders.

Wenn alle Beteiligten ihre pädagogischen Grundsätze, Vorstellungen, Erwartungen und Möglichkeiten offenlegen, fachlich begründen und aufeinander abstimmen, kann eine Qualitätsidee für die KiTa reifen, die anspruchsvoll und realistisch ist. Gleichzeitig lässt sich klären, wie das Erreichen von Zielen und die Reflexion der Prozesse am besten in die Arbeitsabläufe des Teams integriert werden können. Vielleicht ist es nötig, Neuerungen erst einmal selbst einzuüben? Dann gilt es, dafür die Gelegenheit zu finden. Auf diese Weise lassen sich fundierte Qualitätsstandards, die den Alltag des ganzen Teams entlasten, festlegen und ihre Realisierung verfolgen. Die in der pädagogischen Konzeption niedergelegten Standards können z. B. die Ausstattung der KiTa – auch für Kinder mit besonderen Bedürfnissen – bestimmte Abläufe in der Einrichtung und die Zusammenarbeit der pädagogischen Fachkräfte mit den Eltern betreffen. Sie geben etwa Antwort auf die folgenden Fragen:

- Wie wird bei der Eingewöhnung neuer Kinder verfahren?
- Welchem Konzept folgen gemeinsame Mahlzeiten?
- Wie sehen die Bewegungsangebote aus?
- Welche Rückzugs- und Entspannungsmöglichkeiten gibt es?
- Wie sieht die multikulturelle Erziehung aus?
- Welche Instrumente werden zur Prüfung und Dokumentation der Bildungsfortschritte eingesetzt?
- Mit welchen Vorgehensweisen lässt sich die Bildungs- und Erziehungspartnerschaft am besten verwirklichen?

Das primäre Ziel jeder Qualitätsidee und pädagogischen Konzeption ist die bestmögliche Bildung und Entwicklung der Kinder. Dabei sollte immer die Ressourcenorientierung (siehe Kapitel 5) im Vordergrund stehen. In der pädagogischen Arbeit bedeutet dies, stets anzuerkennen, was das einzelne Kind bereits kann und persönliche Fortschritte, kleine wie größere, zu erkennen und zu loben.

6.2 PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE UND ELTERN ZIEHEN AN EINEM STRANG

Die Bildungs- und Erziehungspartnerschaft zwischen Eltern und KiTa ist mit gutem Grund ein wesentlicher Bestandteil der Bildungspläne und -programme der Bundesländer. Wenn sich Eltern und pädagogische Fachkräfte als gleichberechtigte Partner anerkennen, füreinander öffnen, den Dialog suchen und kooperieren, befruchtet die Partnerschaft beide Seiten und nützt den Kindern in jedem Fall.

Interesse und Bereitschaft, Wissen und Kompetenzen der Eltern können das Bildungsangebot der KiTa erweitern. Wenn Eltern bereit sind, z. B. gemeinsam mit den Kindern einen Kochkurs in der KiTa-Küche zu machen oder neue Bewegungsspiele auszuprobieren, teilen alle dasselbe Erlebnis und können auf das Gelernte gemeinsam zurückgreifen. Manchmal lässt sich auch auf besondere Qualifikationen von Eltern aufbauen. Wenn beispielsweise ein Elternteil Übungsleiter für Kinderturnen ist, kann es vielleicht ein entsprechendes Angebot im Bewegungsraum der KiTa geben. Sind Mutter oder Vater von Berufs wegen kompetent in Sachen Landwirtschaft und Lebensmittel, ergibt sich vielleicht eine Ausflugsmöglichkeit mit der ganzen KiTa.

Je besser das Miteinander und der Austausch zwischen KiTa und Eltern funktionieren, desto besser kann die KiTa die Bildung und Gesundheit der Kinder stärken. Das pädagogische Personal achtet darauf, dass der Informationsfluss und das Angebot zur Hilfe nie einseitig sind. Wenn Eltern und Fachkräfte gemeinsam Ziele und Methoden der Einrichtung diskutieren und bei Problemen versuchen, die Ursachen sowie sinnvolle Lösungsmöglichkeiten gemeinsam zu finden, eröffnen sich oft ganz neue Perspektiven.



Respekt und Kommunikation sind selbstverständlich

Im Rahmen einer partnerschaftlichen Zusammenarbeit gehen alle Mitglieder des KiTa-Teams respektvoll mit Eltern und Familien um und pflegen von Anfang an eine gute Beziehung. Statt Belehrung sind Akzeptanz und Rücksichtnahme gefragt. Es ist nötig die Bedürfnisse, Sorgen und Ängste der Eltern zu kennen und sensibel für eigene wie fremde kulturelle und soziale Vorstellungen zu sein. Dann lassen sich auch unterschiedliche Erwartungen auf beiden Seiten klären und mögliche Schwierigkeiten erfolgreich bewältigen. Eltern „schwieriger“ Kinder reagieren offener, wenn sie nicht nur bei Problemen Rückmeldung von der KiTa erhalten, sondern ebenso bei positiven Ereignissen und Entwicklungen ihres Kindes angesprochen werden.

So fühlen sich Eltern angesprochen

Wenn das Geschehen in der KiTa transparent gemacht wird, fühlen sich Eltern gut im Bilde. Themen, über die Eltern erreicht werden können, sind z. B. Ernährung, Bewegung, Erziehung, Sprache, Musik und Religion. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, über die Aktivitäten auf diesem Gebiet zu informieren und die Eltern daran teilhaben zu lassen. Plakate, Poster, Zeichnungen und Werkarbeiten zum Thema Ernährung, Bewegung und Entspannung können im Eingangsbereich aushängen bzw. -liegen. Ein Speiseplan an der Gruppentür gibt den wöchentlichen Überblick über das angebotene Mittagessen. Im Rahmen eines Frühstückbuffets oder Nachmittagskaffees können sich Eltern ebenfalls informieren. Elternbriefe berichten über laufende Aktionen und Veranstaltungen. Wenn kostenloses Informationsmaterial, etwa mit praktischen Tipps für die Ernährungserziehung ausliegt, wird dieses gern genommen. Hinweise, z. B. für den Umgang mit Süßigkeiten, können in die Brotdosen der Kinder gelegt werden.

Gruppenveranstaltungen für KiTa-Teams und Eltern, beispielsweise zum Thema Ernährung, Erziehung, Familiengesundheit, Sprachförderung, fremde Kulturen und Religionen bieten sich an. Auch Feste kann man zum Informationsaustausch nutzen. Erfahrungsgemäß kommen mehr Eltern, wenn Informationen im Rahmen eines Festes vermittelt werden, wenn eine Informationsveranstaltung mit einem gemeinsamen Imbiss beginnt oder wenn mit den Eltern auch praktisch gearbeitet wird. Im Rahmen solcher Veranstaltungen können Eltern zwanglos nach ihren Berufen und anderen Fähigkeiten und Angeboten (z. B. Koch- und Backkurse, Kinderturnen, Tänze, Fitness) gefragt werden, die für die KiTa-Arbeit interessant sind.

Sinnvoll ist es, die Kompetenzen und Angebote der Eltern schriftlich zu notieren und in Karteikästen oder einer Elterndatenbank griffbereit aufzubewahren. Wenn Eltern zudem die Gelegenheit bekommen, in der Einrichtung zu hospitieren und mit den pädagogischen

Fachkräften regelmäßig persönliche Gespräche zu den Lern- und Entwicklungsprozessen und zu den gemeinsamen Zielen für die Kinder führen, kann das für beide Seiten fruchtbar sein.

So fühlen sich Eltern aus allen Kulturkreisen willkommen

Im Eingangsbereich können Plakate mit Grußformeln in relevanten Familiensprachen aushängen. Eltern, die nicht oder kaum Deutsch sprechen, nehmen es auch dankbar an, wenn Betreuungsvertrag, Broschüren und Merkblätter, beispielsweise über die Bedeutung einer frühzeitigen Sprachförderung sowie von Bildungs- und Gesundheitsförderung in mehreren Sprachen im Anmeldebüro oder in der Elternecke ausliegen. Bilder auf Fotowänden lassen sich ebenfalls in verschiedenen Sprachen kommentieren.

Migranteneltern fühlen sich wohler, wenn sie beim Anmeldegespräch in ihrer Herkunftssprache begrüßt werden, ein Dolmetscher – vielleicht selbst eine Mutter oder ein Vater mit Migrationshintergrund – für gute Verständigung sorgt und sie während der Eingewöhnungszeit in der KiTa anwesend sein dürfen. Die KiTa kann den Eltern Rundgänge, Schnuppertage und Hospitationen in der Einrichtung anbieten. Nicht nur Migranteneltern freuen sich, wenn sie während der Bring- und Abholzeit persönlich begrüßt und verabschiedet werden und die Fachkräfte ihnen Zeichnungen, Bilder- und Werkarbeiten zeigen, die ihr Kind erstellt hat. So haben sie ein Gesprächsthema und sind – auch wenn sie die deutsche Sprache kaum beherrschen – über die Aktivitäten ihrer Kinder informiert.

Für Entwicklungsgespräche mit Eltern und besonders für Entwicklungsgespräche mit Migranteneltern ist es wichtig, dass pädagogische Fachkräfte darauf achten, Stärken und Entwicklungspotenziale der Kinder herauszuarbeiten und nicht die Schwächen zu betonen. Sie können auch die Bedeutung der kulturellen Unterschiede und Mehrsprachigkeit als Bereicherung für die KiTa hervorheben. Die KiTa ist darüber hinaus offen für Beratungsgespräche, die nicht nur Fragen der Bildung und Erziehung betreffen – bei Problemen vermitteln die Fachkräfte die Eltern an hilfreiche Stellen. Hausbesuche fördern darüber hinaus das gegenseitige Verständnis und Kennenlernen. Die KiTa kann auch Sprachkurse für Mütter und Kinder in der Einrichtung organisieren oder Informationen geben, wie das örtliche Angebot genutzt werden kann. Veranstaltungen, die der Intensivierung des Kontaktes zwischen deutschen und Migranteneltern dienen, sind ebenfalls regelmäßig anzubieten.



Als Beitrag zur interkulturellen Erziehung kann man Migranteneltern darum bitten, in der KiTa von ihrem Herkunftsland, den dortigen Lebensverhältnissen, Sitten und Bräuchen zu erzählen, Fotos oder Dias zu zeigen, Spiele aus der Heimat mitzubringen oder religiöse Feste und Kochkurse mit heimischen Spezialitäten in der KiTa auszurichten. Vielleicht können die Eltern auch typische Tänze oder Freizeitspiele zeigen und mit den Kindern ausprobieren.

Das persönliche Gespräch ist insbesondere bei Eltern mit Migrationshintergrund und bei Eltern, die ihrerseits wenig Bildung erfahren haben, durch nichts zu ersetzen, um Akzeptanz und Vertrauen aufzubauen.

6.3 UNTERSTÜTZUNG DURCH GEMEINWESEN-ORIENTIERUNG UND KOOPERATION

Für viele Fragen der Gesundheitsförderung lässt sich Unterstützung vor Ort oder in der nahen Umgebung finden. So ermöglichen gegenseitige Hospitationen den Zugang zu den Erfahrungen anderer KiTas. Wie haben die Kollegen die KiTa bewegungsfreundlich gestaltet? Wie ist es gelungen, Kindern und Eltern gesundes Essen und Trinken schmackhaft zu machen? Welche Entspannungsmöglichkeiten und -übungen kommen bei den Kindern besonders gut an? Oft helfen auf der Suche nach Lösungen Rückmeldungen von Fachberatern. Sie erleichtern es, Wege und Möglichkeiten zu finden, für die man selbst „betriebsblind“ geworden ist. Gemeinsam mit Familienbildungsstätten oder anderen Einrichtungen der Erwachsenenbildung lassen sich eventuell Elternkurse mit den Themen Ernährung und Kochen, Bewegung und Entspannung im Alltag sowie Erziehung organisieren. Sportvereine stellen gerne ihr Know-How bei der Entwicklung von Bewegungskonzepten zur Verfügung, nicht zuletzt weil sie auf diese Weise Nachwuchs gewinnen können.

Gibt es Unternehmen vor Ort, die die KiTa sponsern möchten? Finanzielle und materielle Unterstützung, z. B. in Form von bereitgestellten Sportgeräten, Küchenutensilien, Lebensmitteln oder Spielzeug, können helfen. Geschäfte vor Ort zeigen vielleicht den Eltern als ihren (potenziellen) Kunden gerne, dass sie bereit sind, auf ihre Interessen einzugehen.

Gesundheitsvorsorge bietet Anknüpfungsmöglichkeiten

Viele Krankenkassen haben Vorsorgemaßnahmen im Programm, für die es lohnt, eine Verbindung mit der KiTa-Arbeit zu prüfen. Dazu gehören z. B. eigene Fitnessangebote oder Rückenschulungen, die von KiTa-Mitarbeitern, Eltern und Kindern genutzt werden können. Manchmal sind auch Zuschüsse für die Mitgliedschaft in einem Sportverein oder Fitnessstudio vorgesehen. Sind Jugendämter und Gesundheitsorganisationen der Stadt in der Vorsorge aktiv, können KiTas eventuell an den Programmen teilnehmen und davon profitieren. Benachbarte Schulen und Gemeinschaftseinrichtungen lassen vielleicht ihre Sporthallen und -flächen durch die KiTa nutzen. Kinderärzte, Ernährungsberater und andere Fachleute wie Motopädagogen und Physiotherapeuten können für einen Vortrags- und Diskussionsabend mit praktischen Tipps und Beratungsangeboten für Eltern gewonnen werden.

KiTas und ihre Unterstützer profitieren von den Medien

Wenn Journalisten die gemeinsame Aktion mit dem Sportverein, das Sponsoring von Unternehmen und andere Ereignisse mit ihrer Berichterstattung begleiten, haben alle Beteiligten etwas davon – ihre Bekanntheit und ihr Ansehen in der Bevölkerung steigen. Überhaupt ist die Berichterstattung in den Medien von Bedeutung für die Öffentlichkeitsarbeit der KiTa. Hier gilt es, Kontakte zu Journalisten aufzubauen und durch regelmäßige Information über besondere Aktionen zu pflegen. Manche Kommunen bieten KiTas die Selbstdarstellung auf ihrer Webseite an. Vielleicht gehören Mütter oder Väter der KiTa-Kinder zur schreibenden Zunft oder haben Kontakt zum örtlichen Radio? Betroffene lassen sich leichter für eine Zusammenarbeit begeistern.

Familienzentren bieten zusätzliche Chancen für die Gesundheitsförderung

Manche KiTa-Träger und Jugendämter sind daran interessiert oder schon dabei, die KiTa zum Familienzentrum umzugestalten und sie mit anderen familienbezogenen Beratungs- und Gesundheitseinrichtungen zu vernetzen. Denn grundsätzlich ist jede KiTa ein kleines Familienzentrum. Hier finden z. B. Elterngespräche und gemeinsame Feste statt. Und es werden Angebote der Frühförderung oder sozialer Dienste besprochen.

Service

Die folgenden Quellenangaben bieten vertiefende Informationen und viele weiterführende Hinweise, sie erheben jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Internet:

Online-Handbuch „Kindergartenpädagogik“
www.kindergartenpaedagogik.de

Online-Familienhandbuch
www.familienhandbuch.de,
Rubrik „Kindertagesbetreuung“

Online-Seminar „Bildung und Bewegung“
www.bewegtebildung.uni-bayreuth.de

Online-Seminar „Schatzsuche im Kindergarten“
www.schatzsuche.uni-bayreuth.de

www.aid.de
aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung,
Landwirtschaft e. V.

www.bzga.de
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.dge.de
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

www.dsj.de
Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen
Sportbund e. V.

www.fitkid-aktion.de
KiTa-Projekt des Bundesministeriums für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV)

www.fke-do.de
Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund

www.haltungundbewegung.de
Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und
Bewegungsförderung e. V.

www.ifp-bayern.de
Staatsinstitut für Frühpädagogik, München

www.kindergarten-workshop.de

www.kinderturnen.de
Deutscher Turner-Bund

www.opus-nrw.de
Netzwerk Bildung und Gesundheit in NRW

www.unfallkassen.de
Bundesverband der Unfallkassen

www.vzbv.de
Verbraucherzentrale Bundesverband e. V.



gesunde kitas · starke kinder

Literatur:

Hrsg. Beudels, Wolfgang/ Kleinz, Nicola/ Delker, Kerstin:
Außer Rand und Band – WenigKostenvielSpaß, Geschichten mit Alltagsmaterialien
borgmann publishing, 2002

Bockhorst, Rüdiger/ Masuhr Andreas:
Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung in Kindertageseinrichtungen, BUK – Regelwerk Sicherheit und Gesundheitsschutz GUV-SI 8072
Hrsg. Bundesverband der Unfallkassen, 2004

Bös, Klaus:
Motorische Kompetenzen bei Kindern und Jugendlichen – Deutliche Abnahme von Bewegung im Alltag. Moderne Ernährung heute (1), 7-12, Download-Druckversion vom 03.07.06

Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder
Hrsg. vom aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V., 2. Auflage 2006 (Optimix-Ordner)

Müller, Birgit/ Rumpeltin, Carsten/ Winkler, Klaus/
Brandenburg, Alexander:
Elternerreichbarkeit und -aktivierung in Kindertagesstätten mit Merkmalen sozialer Benachteiligung – Ein Leitfaden für die Praxis in Kindertagesstätten
Hrsg. BKK-BV

Kontaktadressen für die Zertifizierung als BewegungsKiTa:

Sportjugend NRW
Referat 5, Koordinator „Anerkannte Bewegungskindergärten“
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg

Sportjugend Rheinland-Pfalz
Aktionsbündnis „Bewegungskindergarten RLP“
Rheinallee 1
55116 Mainz

Stein, Gisela:
Kinder und Eltern turnen: 1-2jährige und 3-6jährige Kinder turnen mit ihren Eltern
Meyer und Meyer, 1998

Ungerer-Röhrich, Ulrike/ Popp, Verena/ Schnabel, Marc:
Schatzsuche im Kindergarten – Entwicklung und Evaluation eines ressourcenorientierten Ansatzes zur nachhaltigen Förderung von Gesundheit und Bewegung im Kindergarten
Universität Bayreuth, Institut für Sportwissenschaft,
download-Druckversion vom 03.07.06

Wenn das Essen laufen lernt – Bewegungsspiele rund um die Ernährung
Hrsg. LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e. V. in Duisburg

Zimmer, Renate:
Bedeutung der Bewegung für die Erfüllung des Erziehungs- und Bildungsauftrags des Kindergartens, Sport- und Bewegungskindergärten: Grundlagen – Konzepte – Beispiele
Hrsg. Landessportbund Hessen u.a., 2005, S.39-46

Zimmer, Renate:
Kursbuch Bewegungsförderung – so werden Kinder fit und beweglich
München, Don Bosco, 2004

Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the right side of the page.

Impressum

Herausgeber:

Plattform Ernährung und Bewegung e. V.

Wallstraße 65

10179 Berlin

Telefon: 030 / 278797-67

Telefax: 030 / 278797-69

E-Mail: plattform@ernaehrung-und-bewegung.de

Internet: www.ernaehrung-und-bewegung.de

Text:

Dr. Monika Düngenheim

Bilder:

Mathias Martin

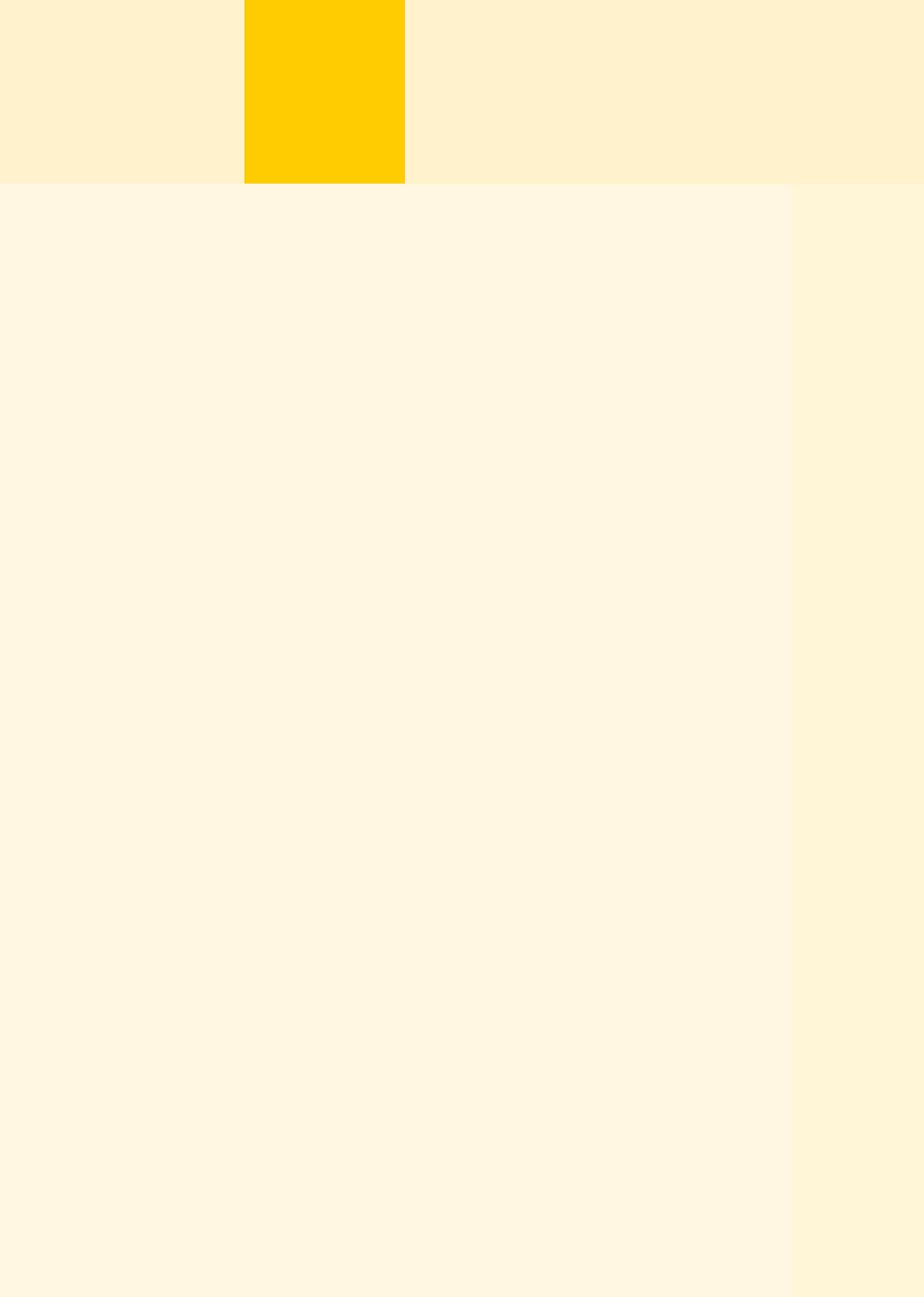
Gestaltung:

hei design

Druck:

werbeproduktion bucher

1. Auflage Juni 2007





plattform
ernährung und
bewegung e.v.

www.ernaehrung-und-bewegung.de