



Bild: Claude Monet, Luncheon on the Grass (1865–1866). WikimediaCommons

## Vorab

Diese Prezi ist Teil der sechsteiligen Serie „Mit Kindern essen und trinken – aber wie?“

Darin geht es darum, wie wir in Kita und Kindertagespflege die Essenssituation mit Kindern partizipativ entsprechend ihren Bedürfnissen verändern können.

### Hier geht es zum Überblick:

Folge 1/6 – **Einführung**

<https://kurzelinks.de/einfuehrungessen>

Folge 2/6 – **Ist-Stand**

<https://kurzelinks.de/iststandessen>

Folge 3/6 – **Erkunden**

<https://kurzelinks.de/essenerkunden>

### Folge 4/6 – **Ziele bestimmen**

<https://kurzelinks.de/zieleessen>

### Folge 5/6 – **Handeln**

<https://kurzelinks.de/handelnessen>

### Folge 6/6 – **Reflektieren**

<https://kurzelinks.de/reflektierenessen>

In dieser Folge beschäftigen wir uns mit Schritt 3: dem Handeln.

## Wie bediene ich eine Prezi?

Prezi bietet zwei Möglichkeiten zum Navigieren:

Ich folge dem chronologisch angelegten Pfad, indem ich mich durch das Thema vorbewege (Taste: >) und zurückbewege (Taste: <).

Oder:

Ich zoomte mich per Doppelklick in die Themen, die mich interessieren, selbstständig hinein und hinaus. Alle Inhalte kann ich in meiner Wunschgröße lesen. Dazu halte ich die [Strg]-Taste gedrückt und scrolle mit dem Mausrad aufwärts (Vergrößern) oder abwärts (Verkleinern). Alternativ kann ich auch die Tastenkombination [Strg] und [+] beziehungsweise [-] drücken, um hinein- oder herauszuzoomen.

Für Audioaufnahmen muss der Ton eingeschaltet sein. Die Sprachaufnahmen beginnen automatisch, wenn ich in den schwarzen Kreis mit dem Symbol: Kopfhörer  klicke. Sie enden, wenn ich wieder zurück in die übergeordnete Ebene gehe.

Wenn ich auf den Home-Button  an der rechten Seite klicke, komme ich zurück auf die Hauptseite.

# Handeln

## Jetzt geht's los!

In Schritt 3 nehme ich mir mein Ziel und die angestrebten Kompetenzen vor, die ich formuliert habe.

Was kann ich tun und in meinem Alltag verändern, damit die Kinder diese Kompetenzen vertiefen oder entwickeln können?

Alle haben sich so viel mit dem Essen und Trinken beschäftigt und sind gespannt, was nun passiert. Deshalb entwickle ich alle Ideen mit meinem Team und den Kindern, probiere sie zusammen aus, bis wir etwas gefunden haben, was zu uns – also den Kindern, den Eltern und dem Team – passt.

Ich dokumentiere die Schritte wie in der Erkundungsphase, denn das kann zur Kommunikation und zu neuen Ideen anregen.

Die folgenden Methoden können die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen anregen und erweitern.

## Wie gestalte ich Interaktionen mit Kindern?

Spätestens jetzt entscheiden die Kinder, wie sie in der Kita essen und trinken wollen. Sie waren an der Erkundung beteiligt, wurden sich ihrer Bedürfnisse bewusster und können nun besser bestimmen, was sie tatsächlich brauchen. Dennoch räume ich den

Kindern immer wieder Möglichkeiten ein, Entscheidungen wirklich nach ihren Bedürfnissen treffen zu können. Dazu kann ich Fragen und Methoden aus der Erkundungsphase nutzen.

Auch wenn es mir schwerfällt: Ich halte mich mit meinen Einschätzungen über die Ess- und Trinkbedürfnisse der Kinder zurück.

Ich lasse den Kindern Zeit, sich auszuprobieren, auch wenn sie mal „übers Ziel hinauschießen“. Das gehört dazu, wenn man nach dem eigenen Maß sucht. Ich bleibe mit den Kindern im Gespräch.

## Täglich reflektieren

Ich bespreche mit den Kindern, wie der Tag für sie war. Dadurch wird die Veränderung der Essenssituation für die Kinder zu einem bewussten Prozess, und ich kann leichter einschätzen, welche Bedürfnisse sie eigentlich haben.

Vielleicht eignet sich ein Nachmittagskreis, um gemeinsam zu überlegen, wie die veränderten Essenssituationen wirkten.

Entsteht der Eindruck, dass die Kinder sehr sprunghaft mit ihren neuen Möglichkeiten umgehen, kann ich im Nachmittagskreis fragen, ob die Kinder eine Zeitlang ein Modell ausprobieren möchten, um deutlicher zu spüren, was ihnen guttut. Ich bedenke, dass manche Kinder sich leichter in Einzelgesprächen äußern. Im Team Sorge ich dafür, dass das möglich ist, und mache mir Notizen zu jedem Kind.

## Den Körper spüren

Vor und nach einer Mahlzeit frage ich die Kinder: Wie geht's euch?

Habt ihr Hunger, habt ihr Durst?

Wie fühlt sich das an?

Seid ihr satt?

Wo oder wie spürt ihr das?

Was merkt ihr beim Essen und Trinken?

Wie fühlt ihr euch, vor und nach der Mahlzeit?

Ich überlege mit den Kindern, wie es sich anfühlt, wenn man Hunger und Durst hat oder satt ist.

Was passiert eigentlich, wenn man isst? Dadurch werden den Kindern diese Aspekte des Essens und Trinkens bewusster. Und ich betreibe „nebenbei“ Sprachförderung.

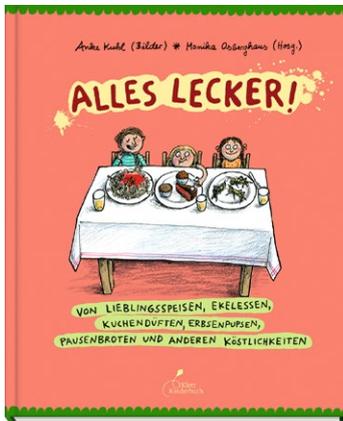
## Essen und Trinken erforschen

Kinder interessieren sich dafür, was im Körper passiert, wenn sie essen, trinken oder verdauen. Sie entwickeln ihre eigenen Theorien und möchten sicherlich erfahren, was Erwachsene denken.

Ich überlege mit den Kindern, wie sie herausfinden könnten, was beim Essen und Trinken passiert. Ich greife die Ideen der Kinder auf, nutze Bilder- und Sachbücher.

## Bilder-und Sachbücher, Projekte

Hier eine Auswahl empfehlenswerter Bilderbücher und Projektheft zum Thema.



### Alles lecker?

Wer isst was und wer frisst wen? Was finden wir eklig? Wann und wo genießen wir welches Essen besonders, und warum lieben alle Kinder auf der ganzen Welt Süßigkeiten? Wo kommen die Tischmanieren her, und warum gelten in fremden Ländern andere? „Alles lecker!“ ist ein Kinderbuch voller spannender Fakten, Geschichten und Bilder rund ums Essen, das vor allem Lust auf genießerische Vielfalt macht. Ab 5 Jahren.

Monika Osberghaus, Anke Kuhl: Alles lecker! Von Lieblingsspeisen, Ekelessen, Kuchen-  
düften, Erbsenpupsen, Pausenbrot und anderen Köstlichkeiten. 40 Seiten, gebunden,  
Klett Kinderbuch

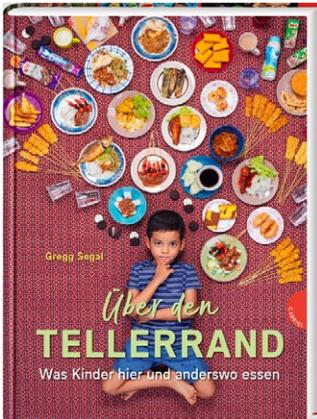


### Alle Welt zu Tisch

Ein Augenschmaus durch 26 Länder: Deren Küchen, Nahrungsvorlieben und Geschichte werden auf prall gefüllten Doppelseiten vorgestellt und natürlich mit Rezepten flankiert.

Für Deutschland stehen Kartoffelsalat, für den Iran Safranreis und für die Türkei İmam bayıldı. Ab 6 Jahren.

Aleksandra Mizielińska, Daniel Mizieliński, Natalia Baranowska Alle Welt zu Tisch.  
A. d. Polnischen v. Thomas Weiler. 116 Seiten, gebunden, Moritz Verlag



## Über den Tellerrand

Ein Kindersachbuch mit faszinierenden Fotos von Kindern aus der ganzen Welt mit ihrem Essen. Was essen Kinder in einer Woche? Und wie sähe das aus, wenn man diese Mahlzeiten um sie herum anordnet und sie mittendrin fotografiert? Der Fotograf Gregg Segal hat über 50 Kinder weltweit von Kalifornien bis Mumbai besucht, interviewt und anschließend mit ihren jeweiligen Mahlzeiten fotografiert. Entstanden sind außergewöhnliche Fotos, auf denen es viel Spannendes zu entdecken gibt: Gerichte und Früchte, von denen wir vielleicht noch nie gehört haben. Eine Reise um die Welt, die die Vielfalt unserer Speisepläne und damit auch unserer Lebensweisen zeigt. Ab 5 Jahren.

Gregg Segal: Über den Tellerrand. 120 Seiten, gebunden, Gabriel Verlag



### **Ene Mene, Eierkuchen**

Eichhorn hat alles zurechtgelegt und legt los beim Eierkuchenbacken. Doch wo sind jetzt die Eier? Wo steckt das Mehl? Bei „Ene, mene Hühnerdreck, wieso sind denn die Eier weg“ steigen Kinder ab zwei Jahren in den Rhythmus der Verse und den Refrain ein: „Eier, Eier (oder was sonst gerade gesucht wird) seid so lieb, sagt doch einmal Piep.“ Der Text eignet sich zum Mitklatschen. Jede Doppelseite ist ein gelungenes Suchbild. Ab 2 Jahren.

Jörg Isermeyer, Daniel Napp: Ene, mene, Eierkuchen. 18 Seiten, Atlantis



### **Susi Schimmel**

Sie hat eine Mission, sie ist unerbittlich und sie ist nicht allein: Susi Schimmel. Sie und ihre Artgenossen haben sich dem Verfaulen und Vergammeln verschrieben. Es gibt nur wenig, vor dem sie halt machen. Ein spannendes Sachbuchbilderbuch über schimmlige Angelegenheiten. Ab 5 Jahren.

Leonora Leitl: Susi Schimmel. Vom Verfaulen und Vergammeln. 24 Seiten, gebunden, Tyrolia



## Mein Körperheft

Ein Spaziergang durch den Körper. Was steckt in ihm, in uns? Ich staune in mich selbst hinein. Mein Körper – mein Schatz. Erstaunlich, einzigartig, schön und wirklich zum Lieben. Ein Projektheft für Fachkräfte.

Nancy Hoenisch, Elisabeth Niggemeyer:

Mein Körperheft. Ich staune in mich selbst hinein. 48 Seiten, wamiki



## Die Kackwurstfabrik

Vom Bissen im Mund bis zur Wurst im Klo – eine spannende Werkbesichtigung unseres Verdauungsapparats. Unser Körper ist eine faszinierende Kackwurstfabrik auf zwei Beinen. Zusammen mit den Kindern Pim und Polly machen wir einen Rundgang durch diese Fabrik – vom Kontrollraum ganz oben über das Säurebad des Magens und die achterbahnartige Fahrt durch den Darm bis hinunter zu den Pförtnern des Enddarms. Wegen Überlastung und Verstopfung steht die Kackwurstfabrik allerdings kurz vor dem Aus. Pim und Polly sind fest entschlossen, sie zu retten. Ab 7 Jahren.

Marja Baseler, Annemarie van den Brink, Tjarko van der Pol: Die Kackwurstfabrik.

A. d. Niederländischen v. Meike Blatnik, 48 Seiten, gebunden, Klett Kinderbuch

## Wie beteilige ich Eltern?

Vielleicht sind manche Eltern noch nicht überzeugt, dass ihre Kinder selbst entscheiden können, wie sie essen und trinken.

Ich prüfe, ob sie unsere Argumente teilen und ergänze diese. Ich argumentiere für den Kinderwillen.

Vielleicht ist es sinnvoll, diese Informationen allen Eltern zugänglich zu machen, zum Beispiel in einem Infobrief oder auf einem Elternabend.

### Was wir nicht (mehr) tun

Zum Beispiel:

Kinder zum Essen und Trinken überreden.

Mit Kindern über das Essen und Trinken streiten.

Kindern vorgeben, wann sie hungrig, durstig oder satt sind.

### Was wir tun

Mit Kindern über hungrig sein, durstig sein und satt sein sprechen.

Angenehme Orte einrichten, an denen Kinder gemeinsam und entspannt essen und trinken können.

### Impulse aus der Praxis

Wie beziehen wir Eltern und andere Beteiligte ein?

„Wir haben den Koch/Caterer mal zum Mitessen eingeladen – er probiert selbst noch mal und kann die Kinder beim Essen erleben. Die Kinder haben viele Fragen gestellt und Feedback gegeben.“

„Wir reden bei den Entwicklungsgesprächen auch über das Essen. Viele Eltern denken gar nicht darüber nach oder verstehen nicht, warum wir das in der Kita so machen. Dieser Austausch ist wichtig. Wir wollen auch gerne mal einen Themenabend dazu machen.“

## Im Team: Strukturen verändern

Im Rahmen des Erkundens und der Zielentwicklung haben wir uns umfassend damit befasst, dass Kinder selbst entscheiden können, ob, wie und wie viel sie essen und trinken. Dabei haben wir eine fachliche Position entwickelt. Bestimmt sind wir uns nun sicher, auf dem richtigen Weg zu sein. Dennoch braucht es umfassende und konkrete Absprachen zum veränderten Ablauf, zu Organisation und Planung.

### Methode Testphase

Wenn wir uns für ein Leitziel entschieden haben, dann gestehen wir uns und den Kindern eine Testphase von zirka zwei Wochen zu. Wir gestalten Mahlzeiten, Räume und Abläufe um und probieren aus, ob es funktioniert. Dazu sollten alle im Team täglich kurz notieren, was gut gelaufen ist und was noch nicht geklappt hat. Das können wir mit Blick auf die Kinder tun, aber in dieser Phase besonders mit Blick auf die Organisation und die Abläufe.

### Impulse aus der Praxis

Es gibt viele Möglichkeiten, das Essen und Trinken partizipativ zu gestalten. Wie es gemacht wird, ist eine gemeinsame Entscheidung aller Beteiligten: Erwachsene und Kinder.

#### Impuls 1

„Das Geschirr haben wir angepasst. Jetzt gibt es unterschiedliche Größen und Formen. Für die Tische haben wir kleinere Schüsseln, sodass alles bequem raufpasst. Auch die Kellen und Kannen sind kleiner, damit die Kinder in der Krippe sich selbstständig auftun und eingießen können.“

#### Impuls 2

„Früher haben wir das nur draußen im Sommer gemacht. Jetzt gibt es in jedem Gruppenraum einen Getränkespender. Die Kinder können sich zu jeder Zeit etwas zu trinken holen. Wir überlegen, Getränkespender auch für die Tische beim Mittagessen zu besorgen.“

#### Impuls 3

„Bei uns wählen die Kinder das Besteck selbst. Da wird auch schon mal Suppe mit der Gabel gegessen. Sie probieren es aus und entscheiden, was sie nutzen möchten. Messer gibt es bei uns bereits für die Krippenkinder.“

#### **Impuls 4**

„Wir haben im Essensraum einen Spiegel angebracht und eine Waschstation aufgebaut. Die Kinder können dann direkt nach dem Essen das Größte abwischen und spielen gehen. Fürs Faxen-Machen ist das auch ganz toll.“

#### **Impuls 5**

„Wir machen Kinderkonferenzen zum Speiseplan. So können die Kinder sich bei der Auswahl direkt beteiligen.“

## **No-Gos beim Essen und Trinken**

Inhaltsangabe zum Audio

### **Lena Grüber im Gespräch mit Frauke Hildebrandt:**

*Hast du denn auch Übergriffe erlebt, die du gar nicht billigst?*

Ja. Wobei ich sage: Es geht nicht darum, dass ich die nicht billige, sondern: Es geht kinderrechtlich nicht! Wir haben gesehen, dass Kinder auf Stühlen mit einer Art Klappbrett fixiert wurden, bevor sie an den Tisch geschoben werden. Kleine Kinder, die noch nicht mit den Füßen den Fußboden erreichen, saßen also eingesperrt in Stühlen, aus denen sie sich nicht selbst fortbewegen können.

Wir haben Reinigungssituationen erlebt, in denen Erwachsene Kindern nicht beim Abwischen des Gesichts assistieren, sondern Kinder quasi ohne jede Ankündigung den nassen Lappen ins Gesicht kriegten und sie sich diesen abwehrend so weit nach hinten bogen – wie sie nur konnten. Wir haben auch erlebt, dass Kinder, obwohl sie keinen Hunger mehr hatten und hier deutliche Signale zeigten, gefüttert und zum Essen gedrängt wurden. Wir haben also eine ganze Palette dessen erlebt, was eigentlich nicht sein soll. Deswegen ist uns das Thema auch so wichtig.

*Haben diese Fachkräfte den Widerstand der Kinder auch wahrgenommen?*

Ich denke schon, dass die Wahrnehmung da war, aber ich vermute, dass Fachkräfte in solchen Situationen eher pragmatisch abwägen: Was ist jetzt das wesentliche Ziel? Dass jetzt aufgegessen wird? Oder dass ich dem Schreien, dem Widerstand nachgehe? Wir möchten, dass die Abwägungsprozesse der Fachkräfte zu einem anderen Ergebnis

führen, dass Alltagssituationen kinderrechtsrelevant gestaltet werden.

*Du sagtest, dass du auch Fachkräfte und Gruppen gesehen hast, die darauf geachtet haben. Diese waren meist aber nicht in der Mehrzahl und die Kontraste insgesamt groß. Woran könnte das liegen?*

Ich denke nicht, dass es am Personalmangel liegt. Der spielt vielleicht ein bisschen hinein. Wir haben systematisch Situationen beobachtet und geschaut, wie viele Kolleginnen waren mit den Kindern zusammen? Es war nicht so, dass die Essenssituationen die besten waren, in denen weniger Kinder am Tisch saßen und die Essenssituationen schlechter, wo mehr Kinder aßen. Ich denke, es ist eine Frage der Einstellung: Wie wichtig findet man selbst die Gestaltung der Essenssituation als pädagogische Situation? Wie wichtig ist es, Bedürfnisse einzelner Kinder beim Essen und generell zu berücksichtigen? Es wirken starke Traditionen, zum Beispiel: zu kosten; still zu sitzen und nicht zu sprechen. Natürlich wissen viele, dass diese nicht mehr in Gänze gelten. Trotzdem bestehen sie weiter und dass zum Beispiel die Essgeschwindigkeit so individuell wie nur irgendwas ist, ist noch nicht in der Wirklichkeit angekommen. Natürlich würde ein besserer Personalschlüssel hilfreich sein, aber das scheint nicht der wichtigste Schlüssel zur Veränderung zu sein, sondern die Idee davon: Worauf kommt es bei der pädagogischen Gestaltung von Essenssituationen an?

*Was Erwachsene beim Essen zelebrieren, scheint für die Kinder nicht zu gelten?*

Nicht überall, wahrscheinlich aber doch viel zu häufig. Das Essen mit Kindern ist immer noch so eine Art von Fütterung. Man muss von allem kosten, damit man sich gesund ernährt. Man kann nicht immer nur das essen, was man will. Der Gesundheitsaspekt ist für Fachkräfte wichtig, er ist aber abzuwägen mit dem Recht der Kinder auf Selbstbestimmung. Es ist doch merkwürdig, dass die Kompetenzen, Interessen und Themen der Kinder in vielen anderen Bildungsbereichen Ausgangspunkt für das pädagogische Handeln sind, aber in elementaren Alltagssituationen aus dem Blick geraten. Kinder sind autonome Wesen, von Anfang an muss ich mit ihnen anders umgehen, wenn ich möchte, dass sie selbstbestimmt und solidarisch handeln können. Was nehme ich in mich auf, was esse oder trinke ich? Wie viel ist genug? Wann bin ich müde? Die eigenen Bedürfnissen lernen wahrzunehmen und zu achten, ist elementar.

Das sagt Frauke Hildebrandt, Professorin an der Fachhochschule Potsdam. Sie lehrt im Fachbereich Sozial- und Bildungswissenschaften und hat einen starken Fokus auf partizipative Prozesse in der frühen Bildung. Wir danken für das Gespräch.

# Beispiel 1

## **Ein Team will die Essenssituation partizipativer gestalten – aber wie?**

### **Schritt 3: Handeln**

In einer Teamsitzung machen sich die Fachkräfte im Detail bewusst, was sie selbst beim Essen mit den Kindern tun oder lassen. Sie überlegen sehr konkret, wie sie künftig agieren wollen. Zum Beispiel wollen sie den Kindern keinen „Probierklecks“ mehr auf die Teller machen: Einige Kinder hatten gesagt, dass sie das eklig finden. Stattdessen wollen sie einen Probierteller mit den Speisen in die Mitte stellen. Die Kinder können sich das Essen nun erstmal genau anschauen und dann selbst entscheiden, ob sie von dem großen Teller probieren möchten. Niemand bekommt etwas unerwünscht auf seinen Teller gekleckst und niemand muss etwas kosten, was er nicht möchte.

Die Fachkräfte überlegen auch, wie sie vorgehen, wenn zum Beispiel ein Kind sich selbst aus der Schüssel Essen aufhut, es aber noch nicht hinbekommt. Sie verabreden, die Situation erstmal zu beobachten und auszuhalten. Manche nehmen sich vor, bis 10 zu zählen, weil sie es gewohnt sind, sofort einzugreifen und zu helfen.

Das Team trifft sich nach zwei Wochen wieder. Erneut besprechen die Fachkräfte wichtige Situationen und Dinge, die passiert sind, an die sie vorher noch nicht gedacht haben. Und sie probieren dann erneut.

# Beispiel 2

## **Ein Team möchte die gemeinsamen Mahlzeiten kindgerechter beginnen und beenden – aber wie?**

### **Schritt 3: Handeln**

Die Fachkräfte setzen sich mit den Kindern zusammen und überlegen, wie sie diese offene Abschlusssituation gestalten wollen und worauf es dabei ankommt: Der Abräumwagen müsste so platziert werden, dass kein Lärm beim Abräumen die noch essenden

Kinder stört. Die Kinder könnten nach dem Essen einfach aufstehen. Wer würde die Schüsseln abräumen? Darum würde sich der Kinder-Tischdienst kümmern – aber erst, wenn das letzte Kind fertig ist. Die Kinder freuen sich schon beim gemeinsamen Planen darauf, den Tischdienst übernehmen zu können.

Für den Plan wird eine Probezeit von zwei Wochen verabredet. In der ersten Woche geht alles drunter und drüber: Manche Kinder machen eine Riesenshow, wenn sie vom Tisch aufstehen. Andere essen nicht genug, weil sie mit ihren Freunden gleichzeitig aufstehen wollen. Der Tischdienst wird drei Mal von Kindern übernommen, die vor dem Aufräumen bereits eingeschlafen sind.

Die Erwachsenen wollen das Experiment abbrechen. Aber sie sagen sich, durchhalten – und in der zweiten Woche wird es besser. Früher vom Tisch aufstehen ist nun nicht mehr so aufregend. Immer wieder entspinnen sich gute Gespräche zwischen Fachkraft und einzelnen Kindern. Am Ende der zweiten Woche gibt es viele Situationen, die Kinder und Fachkräfte miteinander besprechen können. Im Laufe der Zeit probieren die Kinder und Fachkräfte weitere Dinge aus, zum Beispiel gibt es bald ein Vertretungssystem für übermüdete Tischdienste.

## Mehr

### **Du willst mehr wissen?**

Hier geht es zur nächsten Prezi, die sich mit Schritt 4 – dem Reflektieren – beschäftigt.

### Folge 6/6 – **Reflektieren**

<https://kurzelinks.de/reflektierenessen>

## Quellen

F. Hildebrandt, C. Walter-Laager, M. Flöter, und B. Pergande, „BiKA - Beteiligung von Kindern im Kitaalltag. Kurzbericht zur Studie.“, Fachhochschule Potsdam und PädQuis gGmbH, 2021. Zugegriffen: 15. August 2021. Online.

Verfügbar unter: <https://www.pina-research.de/forschung/forschungsprojekte/bika/>

A. Hildebrandt, M. J. Wiemann, K. Macha, „Partizipation im Kita-Alltag. Impulse aus der Praxis.“, wamiki, 2022

## EDIT-Team und Kontakt

EDIT-Team: Ramiro Glauer, Frauke Hildebrandt, Julia Huwer, Jan Lonnemann, Nadin Klüber, Katrin Macha, Tina Marusch, Nadica Vesova, Caroline Wronski.  
Unter Mitarbeit von Kia Bunge, Alice Hildebrandt, Irina Kemmsies und Bianca Pergande  
Redaktion und Kontakt: Lena und Eva Grüber / [wamiki.de](http://wamiki.de)  
Fragen, Kritiken, Vorschläge bitte an: [info@wamiki.de](mailto:info@wamiki.de)

## Downloads

- Diese Prezi als PDF
- Inhaltsangabe zum Audio: No-Gos beim Essen und Trinken

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend