

Impulse

Über Essen sprechen

Das Thema Essen spielt im Umgang mit Kindern eine wichtige Rolle. Es ist also sinnvoll, das Thema „auf den Tisch“ zu bringen. Es gibt verschiedene Anlässe, die du dazu nutzen kannst.

Aufnahmegespräch

Mit Fragen zu Ess- und Trinkgewohnheiten zeigt man Interesse am Kind und das Wissen kann helfen, das Verhalten des Kindes bei den Mahlzeiten einzuordnen. Wichtig ist, möglichst frühzeitig, Unverträglichkeiten und Allergien des Kindes zu klären. Zudem kann man in diesem Zusammenhang auf das Ernährungskonzept der Kita hinweisen.

Eingewöhnung

Man kann eine Mahlzeit in die Eingewöhnung integrieren und sich darüber mit den Eltern kurz auszutauschen. Das kann das gegenseitige Vertrauen stärken.

Speiseplan

Der Speiseplan sollte für alle Kinder, Eltern und Fachkräfte sichtbar und möglichst mit Bildern und Informationen zu Allergenen an zentraler Stelle platziert sein. So können sich Interessierte selbst informieren und es kann Gespräche darüber initiieren.

Tür- und Angelgespräche in Bring- und Abholsituationen

Viele Eltern werden dankbar sein für eine kurze Rückmeldung, ob, was und wie „gut“ das Kind gegessen hat sowie über Besonderheiten, z. B. was es neu probiert hat.

Bildungsdokumentation

Du kannst Zubereitungs- und Kochaktionen mit Fotos und Beobachtungen für die Kinder und Familien festhalten. Auch dokumentierte

Lernerfolge z. B. beim Eingießen von Getränken und Umgang mit Besteck können Gesprächsanlässe schaffen und in Entwicklungsgesprächen genutzt werden.

Wandgestaltung

Ein mit Fotos und Informationen gestaltetes Poster, z. B. von einer Frühstückssituation, kann Eltern über das Thema Ernährung informieren und sie einladen bei Interesse nachzufragen.

Regelmäßig verabredete Eltern-gespräche

Ergänzend zum Austausch über den Entwicklungsstand des Kindes kann es um dessen Ess- und Trinkverhalten sowie Fähigkeiten bei den Mahlzeiten gehen (z. B. mit Besteck umzugehen, Tischregeln einzuhalten).

Offene Elternsprechstunden

Sprechstunden sind ein niederschwelliges, flexibles Gesprächsangebot für spontane Eltern und aktuelle Anliegen.

Hospitationen

Hospitationen ermöglichen Eltern Einblicke in den Kitaalltag und können für mehr Verständnis sorgen, beispielsweise könnten Eltern am Mittagessen teilnehmen.

Elternbeirat

Mit den Elternvertreter:innen über das Thema „Essen und Trinken in der Kita“, insbesondere vor wichtigen Veränderungen z. B. bei der Mittagsverpflegung zu sprechen, kann das Vertrauen der Eltern und die Zusammenarbeit stärken.

Elterncafé

Eltern einzuladen, sich über Ernährungsfragen auszutauschen und Anregungen zu erhalten, z. B. zum Thema gesundheitsförderliche Ernährung, Kinderlebensmittel oder Frühstücksbox bietet auch Gelegenheit, den Auftrag der Kita zu verdeutlichen.

Kita-Fest

Essen und Trinken gehören zu jedem Fest. Man kann es bewusst zum Motto machen, mit den Kindern etwas vorbereiten, Mitmach-Stationen sowie thematisch passende Spiele anbieten und Eltern um Mitgestaltung und um Beiträge für das Büfett bitten.

Tag der offenen Tür

Anschauungsmaterial wie Poster oder das Ernährungskonzept der Kita, können interessierte Eltern z. B. über die ernährungspädagogischen Ziele, das Verpflegungsangebot sowie über Aktionen zur Ernährungsbildung informieren und zu Gesprächen darüber einladen.

Internetseite der Kita

Mit Fotos von Mahlzeiten, der Veröffentlichung des Ernährungskonzepts und des Speiseplans macht man auch hier das Thema präsent.

Elternabende

Thematisch ausgerichtete Elternabende, z. B. zum gesunden Frühstück oder zu Kinderlebensmitteln, sind eine weitere Möglichkeit, um über Ernährung ins Gespräch zu kommen und eine gesundheitsfördernde Ernährung in Familien anzuregen. Insbesondere zu Beginn eines Kita-jahres können neue und interessierte Eltern mit einem Elternabend über die Verpflegung und Ernährungsbildung in deiner Einrichtung informiert werden und Fragen dazu beantworten.

Schriftliche Informationen

Mit Elternbriefen können Familien über geplante Aktionen und Projekte rund um das Thema Ernährung in der Kita informiert werden, z. B. Ausflug zum Bauernhof und zur Beteiligung anregen, z. B. Spendenaufruf für einen Obst- und Gemüsekorb.

Infopost

Die Infopost Familientisch richtet sich an Eltern von Kindern im Alter von 1 bis 12 Jahren. In jeder Ausgabe geht es um ein Ernährungsthema. Bei Interesse kannst Du die Infopost Familientisch kostenfrei beziehen und an die Eltern weiterleiten.

Melde dich dazu unter folgendem Link an:

[Newsletter Kita- und Schulverpflegung](#)

Gefördert durch:



IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de