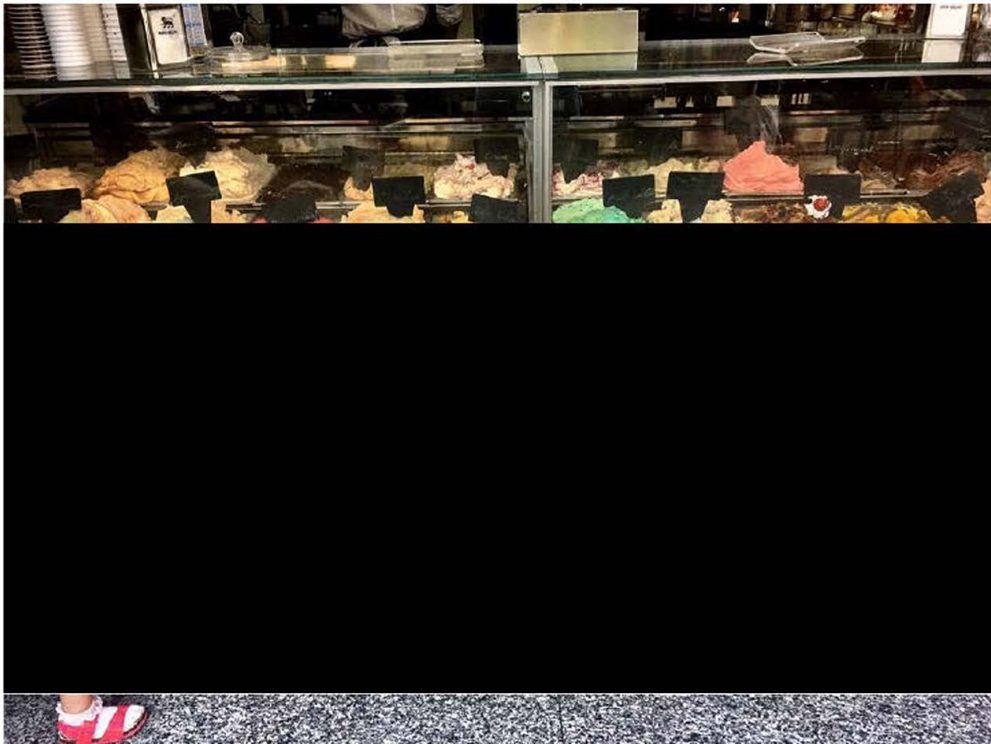


Transferbericht QHB 2021

Ernährung in der Kindertagespflege



Transferbericht QHB 2021

Ernährung in der Kindertagespflege

„Unter allen Künsten hat uns die Kochkunstsozial den größten Dienst geleistet, denn erst die Not der Küche hat gelehrt, das Feuer zu gebrauchen, und erst durch das Feuer hat der Mensch die Natur gebändigt.“ (Brillat-Savarin, 1979)

Essen ist Kultur und nicht nur reine Nahrungsaufnahme. Für uns Menschen ist Essen auch eine der wichtigsten Formen der Kommunikation untereinander. Das gemeinsame Essen in der Familie sollte Symbol von Miteinander sein, sich gemeinsam etwas Gutes tun.

Sieht man sich heutzutage in Kitas, Schulen oder auch Tagespflege/ Großtagespflegestellen um, stellt eines immer wieder großen Diskussionsbedarf dar: „Was bekommt mein Kind zu essen?“ Soll es vegetarisch sein; - möchte man vegan oder auch nur Rohkost, - ist der Wunsch nach tierischen Produkten da? Und bei tierischen Produkten wie Fleisch sollte nach Möglichkeit darauf geachtet werden, ob darin auch Schweinefleisch angeboten wird, da auch glaubensbedingt viele kein Schweinefleisch essen dürfen. In der heutigen Zeit dreht sich vieles ums Essen und der damit einhergehende Umgang mit unseren Tieren und unserer Umwelt. Klimaschutz wird großgeschrieben und damit verschwinden immer mehr Fleischangebote von Billiganbietern aus den Einrichtungen wie Kindertagesstätten, Kindergärten und Großtagespflegen oder Tagespflegen. Auch die frische und damit verbundene Qualität stellt viele Eltern immer wieder vor die Entscheidung: „Was möchte ich für mein Kind?“ Leider haben viele Eltern auch gar nicht die Möglichkeit zu fragen, was sie für ihr Kind möchten, sondern stehen vor der Frage: „Was kann ich mir leisten für mein Kind?“ Ist es der Caterer der frisch liefert, - Essen, welches im Konvektomaten aufgewärmt wird, oder gar ein Koch, der jeden Tag frisch kocht? Fakt ist, das jede Einrichtung wie Kindertagesstätte oder Kindergarten oder Tagespflege/Großtagespflege dies anders handhaben und die Beiträge, insbesondere bei privaten Anbietern der Kinderbetreuung, variieren. Der aktuelle Essenbeitrag der Stadt Köln für Kindertagesstätten liegt bei 2,50 Euro pro Kind pro Essen (Quelle: Stadt Köln Internetseite). Die Essenbeiträge für die Tagespflege/ Großtagespflege dürfen momentan 100 Euro pro Monat pro Kind nicht überschreiten.

Sprich, hier liegt der durchschnittliche Essenbeitrag bei 4,62 Euro. Hierbei darf man nicht vergessen, dass dieser Beitrag für eine Ganztagesbeköstigung inklusive Getränke gilt. Ein Kantinenessen z.B. liegt bei ca. 3,50-4,50 Euro (Quelle: Firma Steinhaus GmbH, Remscheid). Nun kann man sicherlich darüber diskutieren, ob dies wenig oder angemessen ist. Ziel ist es jedoch allen Kindern einmal täglich eine frische, warme und vor allem ausgewogene Mahlzeit auf den Tisch zu bringen.

Miteinander spielt hierbei auch, dass zahlreiche Kinder an einer Lebensmittelunverträglichkeit leiden, die unter andere auch schwere Allergien auslösen können. Hier ist es besonders wichtig, dass Thema in Eingangsgesprächen aktiv anzusprechen, um dann eine optimale Lösung für das Kind zu finden. Besteht eine Lebensmittelunverträglichkeit, ist darauf zu achten, dass eine schriftliche Bestätigung des Arztes vorliegt, welche in der Einrichtung (wie Kindertagesstätte, Kindergarten oder aber die Tagespflege/Großtagespflege) in Form einer Kopie verbleibt. Ein kurzes Infoblatt, welches in der Küche hängt und so für den/die Koch/Köchin oder für das Essen zuständige Personal gut sichtbar ist, sollte folgende Punkte enthalten: Name des Kindes, Form der Unverträglichkeit, zu vermeidende Lebensmittel, Erstmaßnahmen mit Rücksprache der Eltern, Notfallnummer!

Nüsse und rohe Möhren sollten für Kinder unter 4 Jahren gar nicht zugänglich sein, da diese beim Verschlucken zur Lunge wandern und dort Schaden anrichten können, da Nüsse und Möhren nicht vom Körper zersetzt werden (Quelle: Malteser Erste-Hilfe-Kurs am Säugling und Kleinkind)



Abbildung 1 - Frühstück bei den [REDACTED] - Quelle: Eigenes Bildmaterial

Bei den [REDACTED] - eine private Kindertagespflege in Köln Riehl - wird täglich frisch gekocht, bzw. morgens vorgekocht. Das Essen variiert über frisches Gemüse, Reis und Getreidesorten, Fleisch, Fisch, Brot und Obst. Rohkost, wie Möhren, Kohlrabi, Sellerie wird bei [REDACTED]

[REDACTED] aus oben genannten Gründen (der Gefahr des Verschluckens) gar nicht

angeboten, um so der Gefahr dorthin komplett zu entgehen. Ausnahmen sind Tomaten und Gurken.

Es liegt den [REDACTED] besonders am Herzen, die Kinder bei allem mit einzubeziehen (Partizipation). Sei es der gemeinsame Marktbesuch, der Einkauf im Supermarkt, das gemeinsame Backen und natürlich auch das Kochen. Durch die kurzen Entfernungen der [REDACTED] zu verschiedenen Märkten und Supermärkten, stehen uns hier alle Türen sprichwörtlich weit offen und es gibt die Möglichkeit gleich zweimal in der Woche sowohl den Riehler Wochenmarkt (mittwochs) als auch den Wochenmarkt am Sudermanplatz im Agnesviertel (freitags) zu besuchen. Dabei bietet sich der Markt am Sudermanplatz hervorragend dazu an, frischen Fisch zu kaufen. Seit 2008 wird klassisch bei den [REDACTED] am Freitag Fisch gegessen, welcher zuvor gemeinsam auf dem Markt eingekauft wurde.

Spielerisch werden den Kindern beim Einkaufen die verschiedenen Gemüse-/ und Obstsorten vermittelt und der Unterscheid zum Beispiel zwischen Zucchini und Gurke erklärt. Erstes Zählen (wir benötigen z.B. sechs Birnen, fünf Äpfel oder drei Bananen) wird gelernt und die Farben der unterschiedlichen Früchte und Gemüsesorten werden kommuniziert. Einkaufszettel werden beispielsweise gemalt oder aus alten Zeitungsbildern ausgeschnitten. So haben die Kinder die Möglichkeit die Liste selbst zu „lesen“.

Montags starten wir ebenfalls seit 2008 mit Pasta mit frischer Tomatensauce. Ein Grund dies so einzuführen ist unter anderem, da überwiegend alle Kinder Pasta mögen und die Tomatensauce wunderbar mit den Kindern gemeinsam zubereitet werden kann. Ein besonderes Highlight ist jedes Mal der Einsatz des Mixers.

Einmal im Monat backen wir mit den Kindern bei [REDACTED] Pizza. Hier darf gerne experimentiert werden. Wie schmeckt was? Jedes Kind darf seine eigene Pizza backen, bzw. je nach Alter wird die Pizza von einem größeren Kind für ein jüngeres gebacken. Die

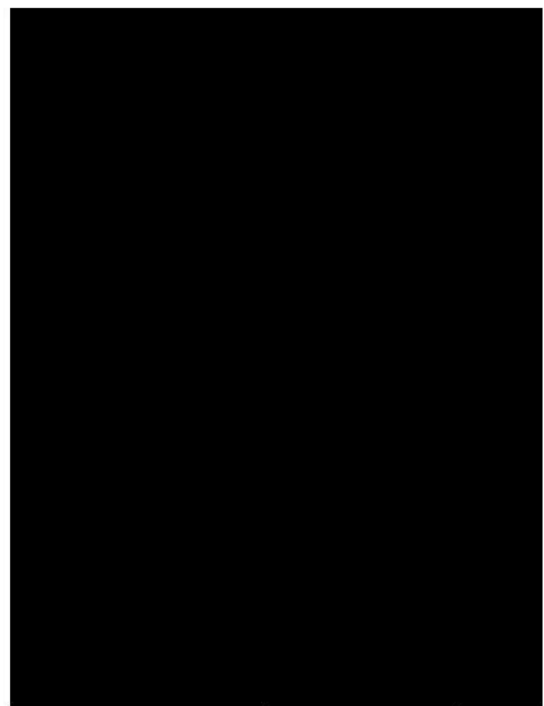


Abbildung 2 - Backen bei [REDACTED]
Quelle: Eigenes Bildmaterial

Kinder haben so das Erlebnis etwas Eigenes geschaffen zu haben, was auch das Selbstbewusstsein stärkt und die Autonomie des Kindes fördert.

Partizipation (aus dem lateinischen „particeps“ =teilnehmend- Quelle: Google) wird bei [REDACTED] ganz großgeschrieben. Bei [REDACTED] bedeutet dies, dass die Kinder von Anfang an mit eingebunden sind, den Tagesablauf mitzugestalten und auch an Unternehmungen wie das gemeinsame Einkaufen eingebunden werden. Auf das Thema Ernährung wird besonders an Ostern, Sankt Martin und Nikolaus geachtet.



Abbildung 3 - bemalte Ostereier - Quelle: Eigenes Bildmaterial

Zu Ostern werden bei [REDACTED] [REDACTED] traditionell Eier bemalt und am letzten Tag vor Ostern in den Räumlichkeiten ein Osterbrunch zelebriert. Hierfür gehen wir mit den Kindern am Vortag gemeinsam einkaufen. Die Eier werden schon einige Tage vorher hart gekocht und

dann von den Kindern mit Fingeralfarben angemalt. Das Ganze geschieht noch mit der nötigen Hilfestellung. Fingeralfarben sind ungiftig und können so problemlos zu Eierfärben genutzt werden, sind sie zudem auch noch praktisch in der Handhabung für die Jüngsten. Nebenbei wird auch die taktile Wahrnehmung des Kindes gefördert und auch hier steht die Kommunikation wieder im Vordergrund: Welche Farbe möchtest du jetzt nutzen? Weißt du, welche Farbe das ist?

An Sankt Martin wird neben dem Martinsbrunch das Teilen groß in den Vordergrund gestellt. Deshalb bringt an diesem Tag jedes Kind etwas zum Brunch mit. Dies wird

vorher in der Broadcastliste mitgeteilt. Die Kinder haben so auch das Erlebnis von Teilen und sind stolz auf das mitgebrachte Essen. Der Brunch wird, soweit es geht, gemeinsam vorbereitet und mit den

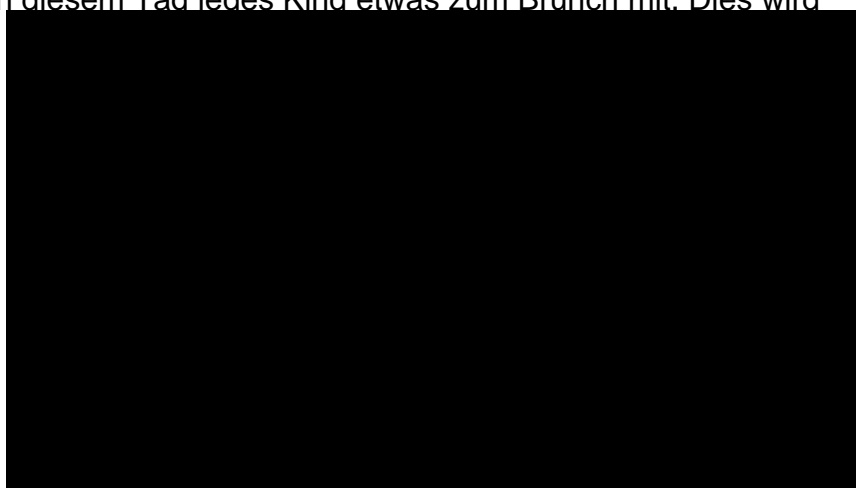


Abbildung 4 - gemeinsames Frühstück bei [REDACTED] - Quelle: Eigenes Bildmaterial

Kindern im Gruppenraum gemeinsam angerichtet. Einige Gerüche begleiten und prägen uns ein Leben lang. Wenn es kälter wird und der Tag des Nikolaus näher rückt, wird bei [REDACTED] die Sinneswahrnehmung näher in den Vordergrund gerückt. Da die [REDACTED] sehr viel nach dem Ansatz von Maria Montessori arbeiten, haben die sogenannten Geruchsschalen in dieser Zeit einen hohen Stellenwert. Diese sind schnell vorbereitet und rasch liegt der Geruch von Mandarinen, Äpfel, Rosinen, Nelken, Lorbeer und Zimt in der Luft. Nun darf unter Aufsicht experimentiert werden, um den Kindern verschiedene Geruchs- und Geschmacksnoten näher zu bringen. Was geschieht, wenn ich Lorbeer zwischen meinen Fingern reibe; wie riecht eigentlich eine Orangenschale im Gegensatz zu einer Zitronenschale? Schmecken Nelken wie sie riechen, wenn ich einmal daran lecke? Schnell entsteht hier ein Spiel der Kinder, es wird „gekocht“, Zimtstangen wandern mit Orangenschalen in kleine Töpfe, Sternanis wird mit den Fingern erkundet, Zitronenschale gerochen und Rosinen schnabuliert. Hierbei bewahrheitet es sich immer wieder: Geruchs- und Geschmacksinn sind eng miteinander verbunden. Geruchsspiele sind gerade mit den Kleinen vielfältig und leicht zu bewerkstelligen. Die Ernährung spielt dahingehend eine sehr große Rolle, denn jeder hat bis heute sicherlich Gerüche, die er mit etwas Unangenehmen verbindet, aber auch mit etwas wunderbaren. Letzteres möchten wir als Großtagespflege und Familienersatz bei [REDACTED] vermitteln.

Nach Maria Montessori sollte dem Essen eine ungeteilte Aufmerksamkeit zukommen. Dies teile ich vollkommen und es ist ein fester Bestandteil unseres Konzeptes der [REDACTED]. Die ungeteilte Aufmerksamkeit beim Essen ermöglicht den Kindern und auch uns Erwachsenen unseren Geschmacks- und Geruchssinn zu verfeinern und in erster Linie zu erleben. Dies fördert die Kommunikation und führt zur Stärkung und Strukturierung der Persönlichkeit.

„Kochen ist Liebe, die sichtbar wird“ (Verfasser unbekannt) und Liebe ist sowohl in den Räumlichkeiten der [REDACTED], als auch in den Töpfen sichtbar.

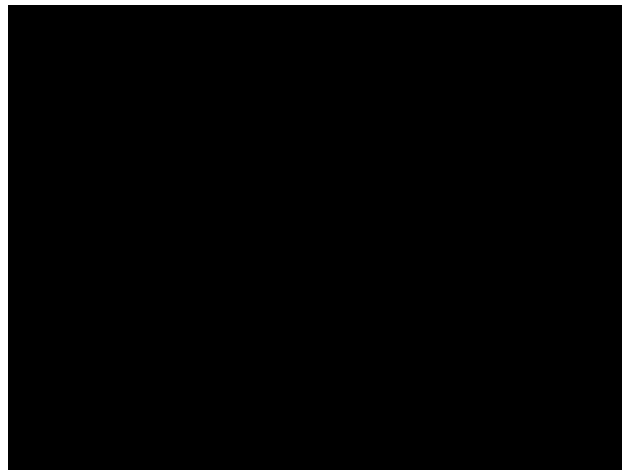


Abbildung 5 - Buffett für Elternabende - Quelle: Eigenes Bildmaterial

In den ■ Jahren Selbständigkeit konnte ich meine Leidenschaft des Kochens und Backens vollends ausleben und gerade die Gerichte für Kleinkinder und auch Babys erweitern und viel neues entdecken. Auch die Zusammenarbeit mit den Eltern, der tägliche Austausch, Elterngespräche auch bezüglich des Essens konnte ich während der Jahre immer professioneller führen und dabei den Eltern auch viele neue Ideen und Inspirationen mit auf dem Weg geben. Aber auch andersrum konnte ich viele Ideen von den Eltern in meine Arbeit mit einfließen lassen. Die vierjährige Ausbildung zur staatlich anerkannten Erzieherin und die verschiedenen Erfahrungen der Arbeit in den unterschiedlichsten Kitas und Einrichtungen, unter anderem bei der Stadt Köln, haben mich dahin geführt, wo ich heute stehe. Und auf das was ich erschaffen habe bin ich sehr stolz.

Beim Erstellen dieser Arbeit ist mir bewusst geworden, wie sehr ich doch für meine Tagespflege lebe, wieviel Liebe und Inspiration hier drinstecken. Wie oft ich gefallen bin aber auch immer wieder aufgestanden bin. Der QHB Kurs hat mir gezeigt, wie wichtig es ist zusammen zu arbeiten, Ideen anzunehmen und auch umzusetzen. Ich habe wertvolle Menschen kennengelernt, die mich ebenfalls inspiriert haben, Problematiken wurden aufgezeigt und besprochen. Viele Fragen, die mir auf anderen Wegen ganz anders erklärt worden wären, habe ich in diesem Kurs beantwortet bekommen. Und mir ist bewusst geworden, dass die Zusammenarbeit mit dem Jugendamt nicht nur wichtig ist, sondern auch ein ganz wichtiger Teil meiner Arbeit bedeutet. Man muss nicht immer einer Meinung sein aber zu wissen, dass man über alles reden kann, ist eine große Bereicherung.

Hier möchte ich mit einem Zitat von Maria Montessori enden:

„Hilf mir, es selbst zu tun. Zeige mir, wie es geht. Tu es nicht für mich. Ich kann und ich will es allein tun. Habe Geduld, meine Wege zu begreifen. Sie sind vielleicht länger, vielleicht brauchen sie mehr Zeit, weil ich mehrere Versuche machen will. Mute mir Fehler und Anstrengung zu, denn daraus kann ich lernen.“ - Maria Montessori

- ■ -

