



Bild: pixabay

Checkliste für die pädagogische Gestaltung der Mahlzeiten

	Regel	Warum?	Das mache ich schon!	Das ist nicht umsetzbar, weil...	Das ermögliche ich, indem ich...
 <p>Foto: freepick</p>	<p>Bei der Planung der Essenszeiten und der Dauer der Mahlzeiten berücksichtige ich den Entwicklungsstand der Kinder</p>	<p>Ab dem 1. Lebensjahr ist das Essen zunehmend an Mahlzeiten gebunden. Kinder lernen mehr und mehr, abzuwarten, Bedürfnisse aufzuschieben und sich in die Regeln einer Gemeinschaft einzufügen.</p>			
 <p>Foto: freepick</p>	<p>Bei der Auswahl der Speisen beziehe ich die Kinder mit ein und sie dürfen auch mal ein Wunschessen auswählen</p>	<p>Wenn die Kinder in die Auswahl einbezogen werden, entwickeln Sie eine bessere Beziehung zum Essen.</p>			
 <p>Foto: Verbraucherzentrale NRW</p>	<p>Die Kinder können, je nach Entwicklungsstand, bei der Zubereitung und beim Tischdecken mithelfen</p>	<p>Kinder, die an der Zubereitung beteiligt werden, werden neugierig auf das Essen. Partizipation stärkt zudem das Gefühl der Selbstwirksamkeit.</p>			



Bild: pixabay

Checkliste für die pädagogische Gestaltung der Mahlzeiten

	Regel	Warum?	Das mache ich schon!	Das ist nicht umsetzbar, weil...	Das ermögliche ich, indem ich...
 <p>Foto: pixabay</p>	<p>Das gemeinsame Essen beginnt mit einem Ritual</p>	<p>Ein kurzes Ritual zu Beginn der Mahlzeit schafft Orientierung und Sicherheit.</p>			
 <p>Foto: Oksana Kuzmina/stock.adobe</p>	<p>Die Kinder dürfen sich das Essen selbst nehmen</p>	<p>Kinder müssen erst lernen, ihr Hungergefühl einzuschätzen und den Teller mit einer entsprechend großen Portion zu füllen. Dazu müssen sie sich selbstständig den Teller füllen und die Freiheit haben, noch etwas nachzunehmen und oder auch einen halbvollen Teller stehen zu lassen.</p>			
 <p>Foto: freepick</p>	<p>Das Essen wird möglichst nach einzelnen Komponenten getrennt in verschiedenen Schalen angeboten</p>	<p>Kinder mögen Speisen lieber getrennt als vermischt. Um Eigengeschmack und Konsistenz kennenzulernen ordnen sie die Komponenten häufig auf ihrem Teller.</p>			



Bild: pixabay

Checkliste für die pädagogische Gestaltung der Mahlzeiten

	Regel	Warum?	Das mache ich schon!	Das ist nicht umsetzbar, weil...	Das ermögliche ich, indem ich...
 <p>Foto: pixabay</p>	<p>Unbekannte Lebensmittel werden zusammen mit bereits vertrauten Lebensmitteln angeboten</p>	<p>Ab 1,5 bis ca. 2,5 Jahren reagieren Kinder oft mit Ablehnung auf unbekannte Lebensmittel. Die Kombination von bekannten mit unbekanntem Lebensmittel erleichtert die Einführung neuer Lebensmittel, da die positive Erfahrung mit dem vertrauten Lebensmittel auf das neue Lebensmittel übertragen wird.</p>			
 <p>Foto: zest_marina/Fotolia</p>	<p>Ich ermuntere zum Probieren - Essen ist kein Zwang</p>	<p>Kinder brauchen oft bis zu 20 Kontakte mit ein und demselben Lebensmittel, bevor Sie dazu bereit sind, richtig zu probieren. Dazu gehört auch das Sehen, Hören, Fühlen und Riechen. Zum Schluss kommen erst die Geschmackskontakte.</p>			
 <p>Foto: jenkoAtama/stock.adobe</p>	<p>Wenn Kinder wenig essen oder die Mahlzeit in Einzelfällen verweigern, dann problematisiere ich das nicht</p>	<p>Zur Beurteilung der Situation ist der Blick auf die gesamte Entwicklung des Kindes wichtiger als der Einzelfall. Wenn jedoch noch andere Auffälligkeiten dazu kommen und/oder das Kind dauerhaft nicht essen mag, sollte ein Gespräch mit den Eltern geführt werden.</p>			



Bild: pixabay

Checkliste für die pädagogische Gestaltung der Mahlzeiten

	Regel	Warum?	Das mache ich schon!	Das ist nicht umsetzbar, weil...	Das ermögliche ich, indem ich...
 <p>Foto: pixabay</p>	<p>Wenn Kinder ihr Lieblingsessen plötzlich nicht mehr essen, dann suchen wir gemeinsam nach neuen Speisen</p>	<p>Wenn sich ein Kind beim Essen eine längere Zeit lang auf wenige oder auch nur ein Lebensmittel beschränkt, dann zeigt das Kind mit der Ablehnung, dass der Körper Abwechslung braucht.</p>			
 <p>Foto: pixabay</p>	<p>Nachtsch oder Süßigkeiten werden nicht als Belohnung oder Bestrafung eingesetzt</p>	<p>Wenn beliebte Nahrungsmittel als Belohnung für gutes Benehmen oder als Druckmittel, die Hauptspeise zu essen, eingesetzt werden oder umgekehrt der Entzug als Bestrafung, dann stört das die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens. Essen wird losgelöst vom Sättigungsgefühl als Trost angesehen oder auch mit negativen Gefühlen begleitet.</p>			