

***„Selber machen!“***

**Schritt für Schritt –  
Essen in der Krippe**

**-Ein Projekt für den Krippenalltag  
zum selbstständigen Essen-**



# „Selber machen!“ - Schritt für Schritt -

- **1. Einheit:** Bestandsaufnahme „Essen in der Krippe“
- **2. Einheit:** Essenssituationen gestalten (Qualitätskriterien entwickeln)
- **3. Einheit:** Selbstständigkeit fördern
- **4. Einheit:** Umgang mit „auffälligem“ Essverhalten
- **5. Einheit:** Spielen mit dem Essen?!
- **6. Einheit:** Elternarbeit
- **Anhang** (Ernährungsinfos, Tischsprüche, Literaturliste)



# 1. Einheit: Bestandsaufnahme „Essen in der Krippe“

- Fragebogen zur Bestandsaufnahme
- Vorbildverhalten
- Die eigene Haltung zum Essen mit Kindern
- Meine Essbiografie
- Die Bedeutung von Essen



# 1. Einheit: Bestandsaufnahme „Essen in der Krippe“

- Die eigene Haltung zum Essen mit Kindern
  - Häufige Essens-Sprüche:
    - „Jedes Kind muss wenigstens probieren!“
    - „Die Eltern erwarten, dass wir ihr Kind satt kriegen.“
    - „Was man sich auftut, muss man auch essen.“
    - „Mit Messer und Gabel umzugehen kann man nicht früh genug lernen.“
    - „Wir warten, bis alle etwas haben.“
    - „Mit Essen spielt man nicht!“



# 1. Einheit: Bestandsaufnahme „Essen in der Krippe“

- **Meine Essbiografie:**
  - **Welche Sätze, Ausdrücke, Rituale usw. fallen Ihnen zu Essenssituationen in Ihrer Kindheit ein?**



## 2. Einheit: Essenssituationen gestalten (Qualitätskriterien entwickeln)

- Regeln und Rituale
- Beginn und Ende der Mahlzeiten
- Trinken
- Die räumliche Gestaltung
- Geschirr, Besteck, Mobiliar
- Unter 1-Jährige



## 2. Einheit: Essenssituationen gestalten

- **Regeln und Rituale:**
  - **Kinder lieben wiederkehrende Rituale**
  - **Je kleiner die Kinder, umso weniger Regeln!**
  - **Regeln sollen dem Entwicklungsstand der Kinder angepasst sein.**
  - **Keine Strafe, wie z. B. entziehen der Mahlzeit oder Ausschluss aus dem Zimmer.**



## 2. Einheit: Essenssituationen gestalten

- **Beginn und Ende der Mahlzeit:**
  - **Freiwillig beim Tisch decken oder Aufräumen helfen (Kinder wollen helfen)**
  - **Sich gegenseitig unterstützen**
  - **Feste Mahlzeiten gliedern den Tag und machen ihn übersichtlich für Kinder**
  - **Anfangsrituale**





# 3. Einheit: Selbstständigkeit fördern

- Ziele der Ernährungserziehung
- „Das kann ich schon alleine!“
- Spielregeln für das Essen



# 3. Einheit: Selbstständigkeit fördern

- „So viel Hilfe wie nötig. So wenig Hilfe wie möglich.“
  - Unterstützung, wenn Kinder den Wunsch äußern, etwas alleine zu machen.
  - Essbedürfnisse der Kinder ernst nehmen.
  - Bewegungsfreiheit der Kinder nicht einschränken.
  - Entscheidungen der Kinder akzeptieren und ernst nehmen.



# 3. Einheit: Selbstständigkeit fördern

- „Das kann ich schon alleine!“
  - Kinder in ihrer Selbstständigkeit bestärken.
    - „Ein Kind, das durch selbstständiges Experimentieren etwas erreicht, erwirbt ein ganz andersartiges Wissen, als eines, dem die Lösung fertig geboten wird.“ Emmi Pikler
  - Vertrauen entwickeln.
  - Küche als großes Abenteuer für Kinder.



# 3. Einheit: Selbstständigkeit fördern

## Spielregeln für das Essen

- **Der Erwachsene entscheidet:**
  - Was biete ich dem Kind/den Kindern an?
  - Wann biete ich es dem Kind/den Kindern an?
  - Wie biete ich es dem Kind/den Kindern an?
  
- **Das Kind entscheidet:**
  - Ob ich davon etwas essen will?
  - Was ich davon essen will?
  - Wie viel ich davon essen will?



# 3. Einheit: Selbstständigkeit fördern

- **Entscheidungsfreiheit Probieren (Probierhappen):**
  - Motivation zum Probieren
  - Probieren ist freiwillig!!!
  
- **Nachtisch:**
  - Nachtisch sollte nicht als Druckmittel, Belohnung oder Strafe genutzt werden.
  - Ein Kind bekommt auch Nachtisch, wenn es vom Hauptgericht nichts gegessen hat.



# 4. Einheit: Umgang mit „auffälligem“ Essverhalten

- **Verschiedene Ess-Typen**
- **Eigene Haltung zu Essauffälligkeiten**
- **Gespräche mit Eltern führen**



# 4. Einheit: Umgang mit „auffälligem“ Essverhalten

- **Verschiedene Ess-Typen**  
„Jedes Kind is(s)t anders!“
  - Die Vorsichtigen
  - Die „Trennköstler“
  - Die Obst- und Gemüsemuffel
  - „Wie ein Spatz“
  - Die Vielesser



# 4. Einheit: Umgang mit „auffälligem“ Essverhalten

- **Eigene Haltung zu Essauffälligkeiten**
  - Ruhe und Gelassenheit
  - Auseinandersetzung mit eigenen Erfahrungen, Vorstellungen und Gewohnheiten
- **Gespräche mit Eltern führen**
  - Tür- und Angelgespräche
  - Ernährungsberatung





# 5. Einheit:    Spielen mit dem Essen?!

- **Wahrnehmung**
- **Mit allen Sinnen essen**
- **Körperwahrnehmung**



## 6. Einheit: Elternarbeit

- **Wie kann eine gute Zusammenarbeit mit Eltern gelingen?**
- **Haltung zur Elternzusammenarbeit**
- **Fragebogen**

