

# Kleinstkinder

in Kita und Tagespflege

Die Fachzeitschrift für Ihre U3-Praxis



**Autonomie & Gemeinschaft**  
Rituale rund um die Mahlzeiten

**Mut zur Vielfalt**  
Frühkindliche Geschmacksbildung

## Ernährungsbildung für die Jüngsten



# Kleinstkinder

in Kita und Tagespflege

IDEEN

FÜR KINDER

UNTER 3

DIE  
PRAXISMAPPE

# Rituale erleben

Verlag Herder



Kinder unter drei Jahren brauchen Rituale, damit sie sich orientieren können. Immer wiederkehrende, strukturierte Abläufe helfen den Jüngsten, den Kita-Alltag überschaubar zu machen. Rituale schenken auch Geborgenheit und geben Halt.



Zahlreiche Ideen, um Rituale in Ihren Kita-Alltag zu integrieren – von Wickelversen über Aufräumrituale bis zum Freundschaftsreim



Die Mappe enthält 10 vierseitige Bogen und 1 Poster.

Best.-Nr.: P50 0728

€ 16,00 (D) | € 16,50 (A) | SFr 22.90 (CH)

Blick in die Mappe:



Jetzt bestellen: [www.kleinstkinder.de/praxismappe](http://www.kleinstkinder.de/praxismappe)

Tel.: (+49) 0761 2717 - 379 • Fax: (+49) 0761 2717 - 360 • E-Mail: [kundenservice@herder.de](mailto:kundenservice@herder.de)

Preise gültig bis 31.12.2021. Irrtum und Änderung vorbehalten



**G**rundlegende Ess- und Ernährungsgewohnheiten werden maßgeblich in den ersten Lebensjahren sowohl durch das Elternhaus als auch in der Kita oder Tagespflege geprägt. In der pädagogischen Arbeit ist das gemeinsame Essen elementarer Bestandteil des Tagesablaufs. Wiederkehrende Rituale und Abläufe bieten den Jüngsten einen strukturellen Rahmen, in dem sie die zentralen Aspekte einer gesunden Ernährung sowie eine positive Esskultur erfahren. Zudem sind Kinder in der Gemeinschaft der Kita oftmals offener und experimentierfreudiger als zu Hause. Das ermöglicht es pädagogischen Fachkräften, Gerichte anzubieten, die den Mädchen und Jungen vielfältige und neue Geschmackserlebnisse bieten. Der Austausch mit den Eltern ist hierbei sehr wichtig, um bspw. Allergien und Unverträglichkeiten sowie kulturspezifische Aspekte berücksichtigen zu können.

Ziel der Ernährungsbildung ist es auch, den Kindern einen bewussten Umgang mit Nahrungsmitteln näherzubringen, sie an Tischsitten heranzuführen und ihr Körpergefühl zu stärken: Bin ich hungrig oder satt?

Vor allem aber können Fachkräfte ihre U3-Kinder dabei unterstützen, im eigenen Tempo und ohne Druck ein gesundes Essverhalten zu entwickeln – mit spielerischen Ideen für die Essenszubereitung, mit ermutigenden Worten und ausreichend Geduld.

Haben Sie viel Freude bei der Lektüre dieses Themenheftes sowie zahlreiche genussvolle Momente mit den Jüngsten!

Herzliche Grüße



Ulrike Fetzner,  
Chefredakteurin





## **I. GESUNDE ERNÄHRUNG IN KITA & TAGESPFLEGE**

1. Die Rolle der Kindertageseinrichtungen **6**
2. Essen & Trinken im 1. Lebensjahr **6**
3. Essen & Trinken für Kinder von 1 bis 3 Jahren **10**
4. Mahlzeitenplanung im Betreuungsalltag **11**
5. Handlungsrahmen für Gesundheitsförderung & Ernährungsbildung **12**

## **II. BILDUNGSORT MAHLZEITEN**

1. Was beinhaltet Ernährungsbildung? **14**
2. Ein Ernährungskonzept entwickeln **14**
3. Gesund durch den Tag **15**
4. Genuss ohne Druck **16**
5. Erziehungspartnerschaft **19**
6. Vom Acker auf den Teller **20**

## **III. DAS KÖRPERGEFÜHL DER JÜNGSTEN SCHULEN**

1. Dem eigenen Körper vertrauen **22**
2. Kinder zum selbstständigen Essen begleiten **24**
3. Verschiedene Esstypen **25**

## **IV. WIE KLEINSTKINDER AUF DEN GESCHMACK KOMMEN**

1. Junge Gourmets **26**
2. So entwickelt sich Geschmack **27**
3. Geschmack in der Kita fördern **28**
4. Gelassenheit beim Essen **30**

## **V. MAHLZEITEN MITEINANDER GESTALTEN**

1. Entspannt am Tisch **32**
2. Kommunikation beim Essen **34**
3. Tischregeln **34**
4. Alle machen mit! **35**





## VI. MIT KLEINSTKINDERN BACKEN & KOCHEN

- |                              |    |
|------------------------------|----|
| 1. Die Küchenaktion planen   | 36 |
| 2. Kinderleichte Rezeptideen | 38 |

## VII. KULTURSENSIBEL, NACHHALTIG, FLEISCHLOS

- |  |    |
|--|----|
| 1. Vielfalt in der Kita                | 42 |
| 2. Kultursensibles Verpflegungskonzept | 42 |
| 3. Nachhaltig essen                    | 43 |
| 4. Fleischlos glücklich?!              | 44 |
| 5. Vielfalt als Chance                 | 45 |



## VIII. MEDIENTIPPS

- |                           |    |
|---------------------------|----|
| 1. Bücher & Zeitschriften | 46 |
| 2. Links                  | 47 |

Autorinnen dieser Ausgabe	49
Impressum	50



Alle in diesem Themenheft orange hinterlegten **Fachbegriffe** finden Sie in unserem U3-Glossar auf [www.kleinstkinder.de](http://www.kleinstkinder.de)