

Baustein 1

Ernährung von Kindern im Alter von 1 bis 10 Jahren

Mögliche Lehr- und Lernziele des Bausteins

Die Studierenden:

- benennen die aktuellen Empfehlungen für die Ernährung von Kindern von 1-10 Jahren.
- erschließen sich die Empfehlungen für die Verpflegung in Kindertageseinrichtungen und verlässliche Quellen für weitere Informationen dazu.
- arbeiten die Unterschiede und Besonderheiten bei den Empfehlungen von 1 und 6-jährigen Kindern bzw. Grundschüler:innen heraus.
- entwerfen Aktionen zur Ernährungsbildung in der Planung oder als praktische Umsetzung.

Umfang: ca. 5 Zeitstunden (ca. 7 Unterrichtsstunden á 45 Minuten)

Was wird benötigt? Was ist hilfreich?

- WLAN in den Räumlichkeiten, mobile Endgeräte (*alternativ*: Medienraum)
- *alternativ oder ergänzend*: Printmedien
 - Handlungsempfehlungen für die Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter
www.ble-medien-service.de/3418/ernaehrung-und-bewegung-im-kleinkindalter-aktualisierte-handlungsempfehlungen
Bestellung kostenlos, gegen Versandkosten
 - Die Ernährungspyramide - Richtig essen lehren und lernen
<https://www.ble-medien-service.de/3899/die-ernaehrungspyramide-richtig-essen-lehren-und-lernen>
DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas
 - www.dge-medien-service.de/gemeinschaftsverpflegung/fit-kid.html
 - Bestellung kostenlos, gegen Versandkosten
- Materialien für die Darstellung von Arbeitsschritten z. B. Stifte, Flipchart-Papier

Möglichkeiten der Umsetzung des Lernangebotes

Hinweis zur Aufgabe im Vertiefungsbereich als Gruppenarbeit (3-4 TN) mit schriftlicher Ausführung: Bildungsbereich Körper, Ernährung und Gesundheit

Versuchen Sie als Lehrkraft die Studierenden zu möglichst verschiedenen Rezepten zu motivieren, damit die Phase der Kontrolle und Bewertung im Plenum abwechslungsreich bleiben kann. Um zu vermeiden, dass die Gruppen gleiche oder ähnliche Rezepte auswählen, können Kategorien vorgegeben werden (Gericht mit Hackfleisch, Auflauf mit Gemüse, Gericht mit vegetarischen Frikadellen, Fisch-Gericht usw.), damit die benötigten Schritte für die Ausführung unterschiedlich sind. Auch die Hygieneanforderungen unterscheiden sich, z. B. bei vegetarischen Gerichten und Gerichten mit Fleisch.



Teile der Aufgaben können sowohl als Gruppenarbeit in der Schule, als auch als Hausaufgabe gegeben werden (z. B. die Recherche zu Informationsquellen).

Hinweis zur Aufgabe für die Phase der praktischen Ausbildung als Einzelarbeit (Theorie-Praxis-Verzahnung) oder alternativ für die Ausführung in einer Lehrküche

In der Phase der praktischen Ausbildung kann die Koch-Aktion entsprechend geplant und vor Ort in der Einrichtung durchgeführt werden. Dabei erfolgt die Phase der Information und der Planung eventuell zu Hause, die Entscheidung zur Umsetzung, sowie der Kontrolle und die Bewertung erfolgt mit den pädagogischen Kräften in der Einrichtung. Die Ausführung wird schriftlich und evtl. mit Fotos dokumentiert.

Die Aufgabe für die Praxisphase kann bei vorhandener Lehrküche auch für den Unterricht in der Schule oder im Rahmen einer besonderen Aktion (Klassenfahrt, Ausflug) abgewandelt werden. Voraussetzung dafür ist unter Umständen die Einweisung der Studierenden zur Arbeit in einer Lehrküche. Die Vorbereitung und Planung geschieht dabei während des Unterrichts. Die praktische Durchführung des Zubereitens erfolgt in der Lehrküche. Dabei entfällt allerdings die pädagogische Herausforderung der Begleitung und Anleitung der Kinder in einer Kita-Küche. (evtl. noch eine Checkliste für die Studierenden erstellen).

Links für die Bearbeitung der Aufgaben

<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/essen-und-trinken-im-kitaalltag-22567>

<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/essen-lernen-in-der-kita-22640>

<https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/>

<https://www.gesund-ins-leben.de/>

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/>

<https://www.nqz.de/kita/ernaehrung>



Berufliche Handlungssituation in der Kita

Sie sind seit einiger Zeit als Praktikant:in in der Kita St. Josef beschäftigt. Die Kita befindet sich in Dinslaken in einem Stadtteil mit Bewohner:innen verschiedenster Kulturen. Das Konzept der Kita sieht regelmäßige Aktionen zur Ernährungsbildung vor. Die Einrichtung ist darüber hinaus auch ausgezeichnet als anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung. Die Kita verfügt über Küchen in allen Gruppen, die für pädagogische Kochaktionen genutzt werden können. Dadurch haben die Kinder in der Kita bereits eine Vielzahl verschiedener Gerichte kennen gelernt. Dennoch haben manche Kinder Vorbehalte, neue Lebensmittel zu probieren.

Die Kitaleitung schlägt vor, dass Sie die Vorbereitung für die nächste Kochaktion, die einmal monatlich stattfindet, mit den Kindern in der Regenbogengruppe übernehmen. Dabei sollen besonders die Vorschulkinder beteiligt werden. Das Essen wird für die gesamte Gruppe zubereitet, die sich aus Kindern von 1 bis 7 Jahren zusammensetzt. Das Rezept soll den Empfehlungen für eine gesundheitsförderliche und ausgewogene Verpflegung entsprechen und die Teilhabe aller Kinder ermöglichen.

Berufliche Handlungssituation offener Ganztags

Sie sind seit einiger Zeit als Erzieher:in in der Ganztagesbetreuung der örtlichen Gemeinschaftsgrundschule beschäftigt. Die Schule befindet sich in Dinslaken in einem Stadtteil mit Bewohner:innen verschiedenster Kulturen. Das Konzept der des offenen Ganztages sieht regelmäßige Aktionen zur Ernährungsbildung vor, daher befindet sich in den Räumlichkeiten der OGS eine gut ausgestattete Küchenzeile, die für pädagogische Kochaktionen genutzt werden kann. Die Kinder haben bereits häufiger an solchen Koch-Aktionen teilgenommen und neue Lebensmittel kennen gelernt. Dennoch haben manche Kinder Vorbehalte, neue Lebensmittel und Zubereitungen zu probieren.

Die Leitung der OGS schlägt vor, dass Sie die Vorbereitung für die nächste Kochaktion, die einmal monatlich stattfindet, mit den Kindern aus einer der ersten Klassen übernehmen, die bereits ab 11:20 Uhr in die Betreuung kommen. Die Zubereitung könnte das angebotene Mittagessen ergänzen und kann eine Vorspeise, eine Nachspeise oder aber auch ein Gebäck/ Brot für den Nachmittagssnack oder ähnliches sein. Das Rezept soll den Empfehlungen für eine gesundheitsförderliche und ausgewogene Verpflegung entsprechen und die Teilhabe aller Kinder ermöglichen.

Aufgaben für den Vertiefungsbereich als Gruppenarbeit: Erstellen Sie eine genaue Beschreibung zur Durchführung einer Kochaktion



1. **Informieren** Sie sich grundlegend, wie eine gesundheitsförderliche und ausgewogene Ernährung für die Kinder aussehen soll? Finden Sie verlässliche Quellen. Nennen Sie die Lebensmittelgruppen und Hauptnährstoffe, die zu einer Kinderernährung gehören.



2. **Planen** Sie die Schritte zur Erledigung der Aufgabe? Was brauchen Sie in welcher Reihenfolge für die Problemlösung? Welche Fertigkeiten haben die Kinder der Vorschulgruppe/ im offenen Ganztage bereits? Planen Sie Ihre Vorgehensweise aus pädagogischer Sicht, mit Blick auf das Anregen zum Probieren neuer Lebensmittel und Zubereitungen.
3. **Entscheiden** Sie sich in der Gruppe/ mit der Fachlehrkraft, wie die Aufgabe umgesetzt werden soll.
4. **Erstellen** Sie die Beschreibung. Stellen Sie die für die Kochaktion genutzten Quellen und das Rezept schriftlich dar, beschreiben Sie, was genau benötigt wird und notieren Sie die Schritte für die Durchführung der Aktion. Schildern Sie, was besonders beachtet werden muss.
5. **Kontrolle:** Kann man mit Ihren Aufzeichnungen und Notizen eine entsprechende Kochaktion in der Kita-Gruppe/ im offenen Ganztage durchführen? (Diskussion im Plenum)
6. Wie **bewerten** Sie selbst Ihre Ausarbeitung? Was ist schon gut ausgearbeitet? Was kann die Durchführung der Aktion noch verbessern?



Aufgabe für die Phase der praktischen Ausbildung: Erstellen Sie ein Konzept zur Durchführung einer Kochaktion und führen diese in einer Kita/ im offenen Ganztage durch



1. **Informieren** Sie sich grundlegend, wie eine gesundheitsförderliche und ausgewogene Ernährung für die Kinder aussehen soll. Finden Sie verlässliche Quellen. Nennen Sie die Lebensmittelgruppen und Hauptnährstoffe, die zu einer Kinderernährung gehören.
2. **Planen** Sie die Schritte zur Erledigung der Aufgabe? Was brauchen Sie in welcher Reihenfolge für die Problemlösung? Welche Fertigkeiten haben die Kinder der Vorschulgruppe/ im offenen Ganztage bereits? Planen Sie Ihre Vorgehensweise aus pädagogischer Sicht, mit Blick auf das Anregen zum Probieren neuer Lebensmittel und Zubereitungen.
3. **Entscheiden** Sie sich mit den Kolleg:innen in der Kita/ in der OGS oder mit der Fachlehrkraft zur Umsetzung der Aufgabe.
4. Stellen Sie die für die Kochaktion genutzten Materialien zusammen. **Führen** Sie die Koch-Aktion mit den Kindern **durch**. Dokumentieren Sie die Durchführung
5. **Kontrolle:** Wie war die Koch-Aktion aus Ihrer Sicht und aus Sicht der Kolleg:innen in der Einrichtung? Besprechen Sie die Durchführung im Team und lassen Sie sich ein Feedback geben.
6. Wie **bewerten** Sie selbst Ihre Kochaktion? Was ist schon gut ausgearbeitet? Was kann die Durchführung der Aktion noch verbessern?



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen