

## Ernährung als Thema in der Erzieher:innen-Ausbildung

### Ein Lernangebot für Lehrkräfte in Fachschulen für Sozialpädagogik

#### Hintergrund, allgemeiner Einstieg

Vor dem Hintergrund der gestiegenen Betreuungszeiten in der Kita haben die damit verbundenen Mahlzeiten einen hohen Stellenwert erlangt. Wo man in früheren Zeiten gemeinsam ein mitgebrachtes Butterbrot am Vormittag mit den Kindern eingenommen hat, gibt es heute Frühstücksangebote, warme Mittagsmahlzeiten und einen Nachmittagssnack. Dabei strukturieren Mahlzeiten den Ablauf in Kindertageseinrichtungen. Der Auftrag für die Kita ist es, ein gesundheitsförderliches und ausgewogenes Angebot zu machen, welches den aktuellen Empfehlungen entspricht, den Bildungsauftrag, mit Blick auf die Selbstwirksamkeit der Kinder und die Ernährungsbildung zu erfüllen und selbst eine professionelle Haltung als Vorbild einzunehmen.

Der Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für die Verpflegung in Kitas, stellt die Basis für die Organisation von Verpflegung in den Einrichtungen dar. Er beschreibt die Hintergründe, Ziele und die Grundlagen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung, erläutert konkret die Gestaltung, beleuchtet die Rahmenbedingungen in der Kita und auch die rechtlichen Grundlagen. Die Begleitung von Mahlzeiten und die Gestaltung von Ess-Situationen bieten vielfältige Möglichkeiten für pädagogische Kräfte im Sinne des Bildungsauftrags zu interagieren.

#### Grundlegender Hinweis

Dieses Lernangebot für Studierende an Fachschulen für Sozialpädagogik ist inhaltlich im Bildungsbereich 2, Körper, Gesundheit und Ernährung, der Bildungsgrundsätze NRW zur Bildungsförderung für Kinder von 0 bis 10 Jahren einzuordnen. Im DGE-Qualitätsstandard spricht man für Kitas von der Altersgruppe von 1-7 Jahren. Der Qualitätsstandard für Schulen umfasst dann die Altersstufen ab 7 Jahren. Je nach Auswahl der jeweiligen beruflichen Handlungssituation für Kita oder OGS, sollte der DGE-Standard entweder für Kitas oder für Schulen zugrunde gelegt werden.

Nach dem Bildungsplan für das Berufskolleg in NRW findet sich die Anknüpfung für dieses Lernangebot im fachrichtungsübergreifenden Lernbereich bei Naturwissenschaften: Ernährung im Kinder- Jugend- und Erwachsenenalter; Ernährungspläne.

Es sollte je nach Rahmenbedingungen von der Lehrkraft individuell auf die Potentiale und Bedürfnisse der Studierenden angepasst werden. Das Lernangebot ist in einzelne Bausteine unterteilt, die insgesamt die wichtigsten Aspekte rund um die Verpflegung abbilden und orientiert sich am Modell der vollständigen Handlung, um das Vorgehen in der beruflichen Praxis nachzustellen. Die Bausteine sind **nach Bedarf** auszuwählen. Einzelne Inhalte oder Passagen können für den Unterricht mit der Kopier-Funktion im Adobe-Acrobat-Reader **kopiert und individuell zusammengestellt** werden.



## Übergeordnete Lehr- und Lernziele

Die Studierenden:

- benennen die aktuellen Empfehlungen für die Ernährung und Verpflegung von Kindern von 1-10 Jahren und können diese bewerten.
- entwickeln ein Bewusstsein über die Relevanz der Verpflegung von Kindern in Einrichtungen.
- nutzen verschiedene Informationsquellen, um gezielt Informationen herausfiltern und daraus eigene Inhalte zu erarbeiten.
- planen Arbeitsabläufe, führen diese durch und reflektieren ihre eigene Arbeitsweise.
- erörtern ihr Wissen in einer Gruppe, arbeiten im Team und stellen die erarbeiteten Inhalte dar.

## Links als Informationsquelle für Lehrkräfte und Studierende (ergänzen Sie mit vorhandenen Quellen Ihrer Schule)

[www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/tipps-zum-speiseplan-fuer-kinder-10729](http://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/tipps-zum-speiseplan-fuer-kinder-10729)

[www.gesund-ins-leben.de/](http://www.gesund-ins-leben.de/)

[www.bzfe.de/das-beste-aus-dem-essen/](http://www.bzfe.de/das-beste-aus-dem-essen/)

[www.fitkid-aktion.de/startseite/](http://www.fitkid-aktion.de/startseite/)

[www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/film-dge-qualitaetsstandards/](http://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/film-dge-qualitaetsstandards/)

[www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/speiseplanung/online-speiseplancheck/](http://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/speiseplanung/online-speiseplancheck/)

[www.schuleplusessen.de/startseite/](http://www.schuleplusessen.de/startseite/)

[www.kita-schulverpflegung.nrw/essen-lernen-in-der-kita-22640](http://www.kita-schulverpflegung.nrw/essen-lernen-in-der-kita-22640)

[www.kita-schulverpflegung.nrw/verpflegungsmanagement-37268](http://www.kita-schulverpflegung.nrw/verpflegungsmanagement-37268)

[www.bzfe.de/bildung/](http://www.bzfe.de/bildung/)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## 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](http://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](http://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*

## Baustein 2

### „Speiseplanung nach dem Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Verpflegung in Kitas und Schulen“

#### Mögliche Lehr- und Lernziele

Die Studierenden:

- erschließen sich die Empfehlungen der DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas bzw. Schulen.
- ermitteln die Lebensmittelgruppen, die zu einem gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Verpflegungsangebot gehören.
- analysieren die Häufigkeitsempfehlungen für die Mittagsverpflegung in einer Verpflegungswoche und können Lebensmittel(gruppen) nennen, die zur optimalen Auswahl gehören.
- sind in der Lage, Mahlzeiten und Speisepläne hinsichtlich der Empfehlungen zu überprüfen und Stärken und Schwächen der Speisepläne herauszustellen.
- verbessern und gestalten von Speiseplänen/Mahlzeiten nach den Empfehlungen. *(Zusatzaufgabe)*

**Umfang:** ca. 2-3 Zeitstunden (ca. 3-4 Unterrichtsstunden á 45 Minuten)

#### Was wird benötigt? Was ist hilfreich?

- WLAN in den Räumlichkeiten, mobile Endgeräte (*alternativ:* Medienraum)
- Vorlage Speisepläne
- Vorlage Checkliste
- Medien:
  - DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas  
[www.dge-medien-service.de/gemeinschaftsverpflegung/fit-kid.html](http://www.dge-medien-service.de/gemeinschaftsverpflegung/fit-kid.html)
  - DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen  
[www.dge-medien-service.de/gemeinschaftsverpflegung/schule-essen-note-1.html](http://www.dge-medien-service.de/gemeinschaftsverpflegung/schule-essen-note-1.html)
- Bestellung kostenlos, gegen Versandkosten
- Materialien für die Darstellung von Arbeitsschritten z. B. Stifte, Kärtchen (rot, gelb, grün), Flipchart-Papier, Pinnwand



## **Möglichkeiten der Umsetzung des Lernangebotes**

### **Hinweise zur Umsetzung des Lernangebotes**

Die Aufgaben und die dazugehörigen Arbeitsformen sind als Vorschläge zu verstehen und können je nach Rahmenbedingungen und Voraussetzungen der Studierenden angepasst werden. Die Vorlagen der Speisepläne sind für 4 Arbeitsgruppen mit jeweils 4-6 Personen vorgesehen. Teile der Aufgaben können sowohl im Unterricht bearbeitet als auch als Hausaufgabe gegeben werden.

Zur Einstimmung in den Baustein kann mit den Studierenden über Ihre bisherigen Erfahrungen mit der Mittagsverpflegung in der Kita/OGS gesprochen werden. Dabei kann sowohl nach den eigenen Erfahrungen als Kind, als auch nach den Erfahrungen in Ihrer Praxiszeit gefragt werden. Nehmen/Nahmen Sie am Mittagessen teil? Wurden positive oder negative Erfahrungen gesammelt? Auch bei der Bearbeitung der Aufgaben sowie bei der Vorstellung der Arbeitsergebnisse (insbesondere bei den Aufgaben zu Speiseplänen aus der Praxiszeit) können Gespräche über eigene Erfahrungen angeregt werden.

### **Hinweis zur Bearbeitung der Aufgaben während der Praxiszeit**

Für die Bearbeitung der Aufgaben während der Praxiszeit wird **mindestens ein 4-Wochen-Speiseplan** aus der Einrichtung, in der die Studierenden (aktuell) Ihre Praxiszeit absolvieren, benötigt. Die Speisepläne können kopiert oder fotografiert werden. Die Speisepläne aus den Einrichtungen werden anstelle der Vorlage Speisepläne verwendet und können damit sowohl in Einzelarbeit, in Partnerarbeit, als auch in Gruppenarbeit bearbeitet werden.

### **Links für die Bearbeitung der Aufgaben im Setting Kita**

[www.kita-schulverpflegung.nrw/neue-dgequalitaetsstandards-55172](http://www.kita-schulverpflegung.nrw/neue-dgequalitaetsstandards-55172)

[www.fitkid-aktion.de/startseite/](http://www.fitkid-aktion.de/startseite/)

[www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/film-dge-qualitaetsstandards/](http://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/film-dge-qualitaetsstandards/)

[www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/speiseplanung/online-speiseplancheck/](http://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/speiseplanung/online-speiseplancheck/)

### **Links für die Bearbeitung der Aufgaben im Setting offene Ganztagschule (OGS)**

[www.kita-schulverpflegung.nrw/neue-dgequalitaetsstandards-55172](http://www.kita-schulverpflegung.nrw/neue-dgequalitaetsstandards-55172)

[www.schuleplusessen.de/startseite/](http://www.schuleplusessen.de/startseite/)

[www.schuleplusessen.de/dge-qualitaetsstandard/film-dge-qualitaetsstandards/](http://www.schuleplusessen.de/dge-qualitaetsstandard/film-dge-qualitaetsstandards/)

[www.schuleplusessen.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/speiseplanung/online-speiseplancheck/](http://www.schuleplusessen.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/speiseplanung/online-speiseplancheck/)





### **Berufliche Handlungssituation in einer Kita**

Sie sind seit einiger Zeit als Mitarbeiter: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.

Ihre Kollegin ist Gruppenleitung und zusätzlich auch Verpflegungsbeauftragte. Als Verpflegungsbeauftragte entlastet sie die Kita-Leitung und kümmert sich überwiegend eigenständig um die Bestellung der Mahlzeiten und die Einkäufe für die Zwischenverpflegung. Mit dem aktuellen Caterer ist die Kita unzufrieden, da dieser nicht auf die Wünsche der Kinder, Eltern und der Erzieher:innen eingeht und die Speisepläne auch nicht den Empfehlungen für eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Ernährung nach dem Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Verpflegung in Kitas entsprechen. Da der aktuelle Vertrag mit diesem Caterer Ende des Jahres ausläuft, soll ein neuer beauftragt werden. Die Verpflegungsbeauftragte hat bereits Lieferanten aus der näheren Umgebung angeschrieben und um die Zusendung von Angeboten und Speiseplänen gebeten.

Die Speisepläne der angefragten Caterer sollen nun angeschaut und dabei überprüft werden, ob diese den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) entsprechen. Ihre Kollegin bittet Sie um Unterstützung, da sie es alleine zeitlich nicht schafft sich alle Speisepläne genauer anzuschauen.

### **Berufliche Handlungssituation in einer offenen Ganztagschule (OGS)**

Sie sind seit einiger Zeit als Erzieher:in in der Ganztagsbetreuung der örtlichen Gemeinschaftsgrundschule beschäftigt. Die Schule befindet sich in Dinslaken in einem Stadtteil mit Bewohner:innen verschiedenster Kulturen. Das Konzept des offenen Ganztages sieht regelmäßige Aktionen zur Ernährungsbildung vor. Das tägliche Mittagessen wird von einem örtlichen Caterer warm angeliefert und wird bis zum letzten Tischgast warm gehalten.

Die OGS-Leitung kümmert sich um die Bestellung der Mahlzeiten und die Einkäufe für die Zwischenverpflegung. Mit dem aktuellen Caterer ist die Schule unzufrieden, da dieser nicht auf die Wünsche der Kinder, Eltern und der Erzieher:innen eingeht und die Speisepläne auch nicht den Empfehlungen für eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Ernährung nach dem Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Verpflegung in Schulen entsprechen. Da der aktuelle Vertrag mit diesem Caterer Ende des Jahres ausläuft, soll ein neuer beauftragt werden. Die OGS-Leitung hat bereits Lieferanten aus der näheren Umgebung angeschrieben und um die Zusendung von Angeboten und Speiseplänen gebeten.

Die Speisepläne der angefragten Caterer sollen nun angeschaut und dabei überprüft werden, ob diese den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) entsprechen. Die OGS-Leitung bittet Sie um Unterstützung, da sie es alleine zeitlich nicht schafft sich alle Speisepläne genauer anzuschauen.



## **Aufgaben für den Vertiefungsbereich als Gruppenarbeit sowie für die Bearbeitung während der Praxiszeit für Kita und OGS:**

1. **Informieren:** Schauen Sie sich den DGE-Qualitätsstandard genauer an. Achten Sie hierbei auf die entsprechende Altersgruppe. Schauen Sie sich insbesondere die Empfehlungen in Bezug auf die Lebensmittelauswahl und -häufigkeiten für die Mittagsverpflegung (Kapitel 3 und 4) an und beantworten Sie folgende Fragen:
  - a. Welche Lebensmittelgruppen gehören zu einem gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Verpflegungsangebot und welche Lebensmittel werden jeweils als optimale Auswahl empfohlen?
  - b. Welche Vorteile haben Vollkornprodukte gegenüber Produkten aus Auszugsmehlen?
  - c. Was sind Kartoffelerzeugnisse und warum sollten Sie nicht zu oft auf dem Speiseplan stehen?
  - d. Warum sind Hülsenfrüchte in der Kita- und Schulverpflegung empfehlenswert?
  - e. Was bedeutet Stückobst und warum wird es empfohlen?→ Halten Sie Ihre Antworten schriftlich fest.
2. **Planen:** Bilden Sie Gruppen (4-5 Personen) und überlegen Sie gemeinsam wie Sie bei der Überprüfung des Speiseplans vorgehen wollen.  
→ Schauen Sie sich dafür die Vorlage Checkliste an und klären Sie mögliche noch offene Fragen in Bezug auf die dort aufgelisteten Kriterien.  
→ Überlegen Sie, wie Sie die Abweichungen zu den Empfehlungen sowie die Beurteilung des Speiseplans darstellen können (z. B. auf einem Plakat, mit Hilfe von Kärtchen etc.).
3. **Entscheiden** Sie, wie Sie sinnvoll vorgehen und Ihre Ergebnisse darstellen wollen. Beraten Sie sich bei Bedarf mit der Lehrkraft.
4. **Ausführen:** Überprüfen Sie den **Speiseplan** mit Hilfe der **Checkliste**. Stellen Sie heraus und halten Sie fest, welche Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards bei dem Speiseplan gut, weniger gut oder gar nicht umgesetzt wurden.
5. **Kontrollstufe:** Stellen Sie der Klasse vor, was bei dem von Ihnen bearbeiteten Speiseplan gut bzw. nicht gut umgesetzt wurde.  
  
Vergleichen Sie die Ergebnisse der verschiedenen Gruppen und wählen Sie gemeinsam den Speiseplan/die Speisepläne aus, der den Empfehlungen am besten entspricht.
6. **Bewertung:** Reflektieren Sie Ihre eigene Arbeitsweise. Was lief bei der Bearbeitung der Aufgaben gut, was können Sie in Zukunft noch besser machen?

### **Zusatzaufgabe zu Aufgabe 4:**

*Überlegen Sie bei den Speiseplänen/Mahlzeiten, die nicht den Empfehlungen entsprechen, wie diese verbessert werden können. Ergänzen Sie Ihre Vorschläge an entsprechenden Stellen in den Speiseplänen.*

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## Baustein 3

### „Gestaltung von Ess-Situationen“

#### Mögliche Lehr- und Lernziele

Die Studierenden:

- arbeiten die Hintergründe zur Entwicklung des Essverhaltens und deren Bedeutung für die Anleitung von Kindern bei den Mahlzeiten heraus.
- erläutern die Bedeutung von Essatmosphäre und Tischkultur und von Raum- und Tischgestaltung bei den Mahlzeiten mit Kindern.
- analysieren schwierige Ess-Situationen.
- entwickeln eigene Kompetenzen zur professionellen Begleitung von Kindern bei den Mahlzeiten.

**Umfang:** ca. 7-8 Zeitstunden (ca. 10 Unterrichtsstunden á 45 Minuten)

#### Was wird benötigt? Was ist hilfreich?

- WLAN in den Räumlichkeiten, mobile Endgeräte (*alternativ:* Medienraum)
- Medien:
  - [www.dge.de/gv/dge-qualitaetsstandards/?L=0](http://www.dge.de/gv/dge-qualitaetsstandards/?L=0)
  - [www.Kita-Fachtexte Essensituationen](http://www.Kita-Fachtexte_Essensituationen)
  - [www.nifbe.de/component/themensammlung?view=item&id=745:essen-in-der-kita&catid=74](http://www.nifbe.de/component/themensammlung?view=item&id=745:essen-in-der-kita&catid=74)
  - Methfessel/Höhn/Miltner-Jürgensen/Schneider, Essen und Ernährungsbildung in der KiTa, 2021, Kohlhammer Verlag, ISBN 978-3-17-039134-5
  - [www.kita-schulverpflegung.nrw/essen-lernen-in-der-kita-22640](http://www.kita-schulverpflegung.nrw/essen-lernen-in-der-kita-22640)
  - [www.herder.de/essen-in-der-kinderkrippe](http://www.herder.de/essen-in-der-kinderkrippe)
- Materialien für die Darstellung von Arbeitsschritten z. B. Stifte, Flipchart-Papier, eventuell Stativ für mobiles Endgerät, Requisiten für Rollenspiel/Video



## **Möglichkeiten der Umsetzung des Lernangebotes**

### **Hinweis zur Aufgabe im Vertiefungsbereich als Gruppenarbeit (4-6 TN): Bildungsbereich Körper, Ernährung und Gesundheit**

Die Umsetzung des Lernangebotes in der Fachschule ist als Gruppenarbeit für bis zu 4-6 Teilnehmende vorgesehen, dabei kann z. B. die Recherche zu Informationsquellen als Hausaufgabe gegeben werden. Achten Sie bei der Auswahl der für die Umsetzung eines Rollenspiels und Videos genutzten Beobachtungen darauf, dass die unterschiedlichen Beobachtungen aus der beruflichen Handlungssituation auf die Gruppen verteilt sind, damit die spätere Präsentation abwechslungsreich bleibt.

### **Hinweis zur Aufgabe für die Phase der praktischen Ausbildung als Einzelarbeit (Theorie-Praxis-Verzahnung)**

Für die Verzahnung mit dem praktischen Teil der Ausbildung ist vorstellbar, dass die Studierenden eigene Beobachtungen von Ess-Situationen in der Kita oder der OGS beschreiben, analysieren, interpretieren und Lösungen entwerfen. Dies ist als rein schriftliche Ausarbeitung umsetzbar. Eine gesonderte Aufgabenstellung anhand des Modells der vollständigen Handlung ist in diesem Baustein daher nicht enthalten. Die hier angegebenen Quellen können als Hintergrund zum Thema: Schwierige Ess-Situationen, professionelle Haltung, pädagogische Begleitung von Mahlzeiten dienen.

### **Links für die Bearbeitung der Aufgaben (ergänzen Sie mit vorhandenen Quellen Ihrer Schule)**

[www.kita-schulverpflegung.nrw/essen-und-trinken-im-kitaalltag-22567](http://www.kita-schulverpflegung.nrw/essen-und-trinken-im-kitaalltag-22567)

[www.kita-schulverpflegung.nrw/essen-lernen-in-der-kita-22640](http://www.kita-schulverpflegung.nrw/essen-lernen-in-der-kita-22640)

[www.kita-schulverpflegung.nrw/zu-laut-ja-so-geht-es-leiser](http://www.kita-schulverpflegung.nrw/zu-laut-ja-so-geht-es-leiser)

[www.kita-schulverpflegung.nrw/projekt-kita-und-schulverpflegung-nrw/mensa-mehr-als-ein-ort-zum-essen-24703](http://www.kita-schulverpflegung.nrw/projekt-kita-und-schulverpflegung-nrw/mensa-mehr-als-ein-ort-zum-essen-24703)

[www.schuleplusesessen.de/startseite/](http://www.schuleplusesessen.de/startseite/)

[www.nqz.de/kita/ernaehrung](http://www.nqz.de/kita/ernaehrung)

[www.ble-medianservice.de/1690/selber-drehen-mehr-verstehen-erklavideos-im-unterricht](http://www.ble-medianservice.de/1690/selber-drehen-mehr-verstehen-erklavideos-im-unterricht)

[www.youtube.com/watch?v=MvDXPtteVQQ](https://www.youtube.com/watch?v=MvDXPtteVQQ)



## Berufliche Handlungssituation in einer Kita

Sie sind seit einiger Zeit als Mitarbeiter: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. Bei den Mahlzeiten essen alle gemeinsam in einem gesonderten Speiseraum, allerdings in zwei Schichten, damit der Platz ausreichend und die Lautstärke akzeptabel bleibt. Das tägliche Mittagessen wird von einem örtlichen Caterer geliefert. Das Frühstück und der Nachmittagssnack werden von der Kita angeboten und in den Gruppen eingenommen. Alle pädagogischen Kräfte sind beim Mittagessen anwesend und begleiten und unterstützen die einzelnen Tischgruppen. Das ist dem Träger der Einrichtung besonders wichtig. Daher ist die Teilnahme am Mittagessen in der Kita für alle Mitarbeitenden kostenlos.

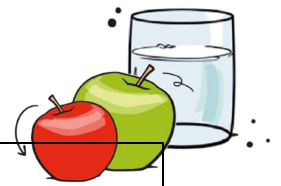
Bei den Mahlzeiten machen Sie folgende Beobachtungen:

*Erste Beobachtung:* Bei den Kindern in der zweiten Schicht, die im Speiseraum isst, handelt es sich zum großen Teil um die 5-6-jährigen Kinder. Der Lärmpegel bei den Mahlzeiten ist meist sehr hoch. Besonders wenn die Kinder vorher draußen gespielt haben, dauert es eine Zeit, bis eine ruhigere Atmosphäre am Tisch herrscht. Sie selbst beobachten, dass einige der Kinder durch die Verhaltensweisen der „lauten“ Kinder zurückhaltend sind und sich von der Mahlzeit leicht ablenken lassen. Dadurch brauchen diese Kinder eine längere Zeit, um den Teller zu leeren. Während einige schon einen Nachschlag nehmen, haben sie erst eine kleine Menge verzehrt.

*Zweite Beobachtung:* Ihre Team-Kolleg:innen verhalten sich bei den Mahlzeiten sehr unterschiedlich. Einige der älteren Kolleg:innen und auch die Kita-Leitung, die schon viele Jahre in der Kita sind, bringen regelmäßig ihr eigenes Essen mit, welches sie am Tisch bei den Kindern einnehmen. Andere essen das angelieferte Essen des Caterers, welches kostenlos vom Träger zur Verfügung gestellt wird. Auf Nachfragen der Kinder, warum eigenes Essen mitgebracht wurde, wird eher beschwichtigend und ausweichend geantwortet. Die Fachberatung des Trägers, die zu einer Besprechung in der Kita vor Ort ist, spricht die Kita-Leitung zur Gestaltung des Mittagessens an und betont die kostenlose Bereitstellung des Essens für die pädagogischen Kräfte mit dem Hintergrund der Vorbildfunktion und der einzunehmenden professionellen Haltung.

*Dritte Beobachtung:* Eines der 3-jährigen Kinder zeigt ein einseitiges Essverhalten auf und akzeptiert nur eine kleine Auswahl von Lebensmitteln, wie Kartoffeln, Nudeln und Reis. Das tägliche Angebot von Gemüse oder Salat wird nicht angenommen, obwohl sich die Erzieherin bei den Mahlzeiten sehr bemüht, das Kind zum Probieren anzuregen. Mittlerweile klagt das Kind häufiger über Bauchschmerzen, besonders vor den Mahlzeiten. Zusätzlich berichten die Eltern, dass ihr Kind hungrig ist, wenn es nach Hause kommt. Das Problem wird von der Kita-Leitung an die Erzieherin herangetragen, die sich daraufhin erneut bemüht, das Kind zum Essen anzuhalten. Die Erzieherin geht immer gleich vor und gibt dem Kind einen Löffel zum Probieren auf den Teller mit der Bitte, doch mal zu probieren. Sie selbst wirkt zunehmend gestresst dabei. Das Kind reagiert mit Verweigerung.

## Berufliche Handlungssituation in einer offenen Ganztagschule (OGS)



Sie sind seit einiger Zeit als Erzieher:in in der Ganztagsbetreuung der örtlichen Gemeinschaftsgrundschule beschäftigt. Die Schule befindet sich in Dinslaken in einem Stadtteil mit Bewohner:innen verschiedenster Kulturen. Das Konzept des offenen Ganztages sieht regelmäßige Aktionen zur Ernährungsbildung vor. Die Räume sind ausreichend groß, es gibt einen Raum für die Erledigung der Hausaufgaben, einen großen Gruppenraum mit unterschiedlichen Bereichen für Aktivitäten und einen gesonderten Speiseraum. Die Mahlzeiten werden im Schichtsystem eingenommen, da der Speiseraum nur für etwa 60 Kinder Platz bietet. Das tägliche Mittagessen wird von einem örtlichen Caterer warm angeliefert und wird bis zum letzten Tischgast warm gehalten. Alle pädagogischen Kräfte sind beim Mittagessen anwesend, geben das Essen aus und begleiten und unterstützen die einzelnen Tischgruppen. Das ist dem Träger der Einrichtung besonders wichtig. Daher ist die Teilnahme am Mittagessen für alle Mitarbeitenden kostenlos.

Bei den Mahlzeiten machen Sie folgende Beobachtungen:

*Erste Beobachtung:* Bei den Kindern in der zweiten Schicht, die im Speiseraum isst, handelt es sich zum großen Teil um die 8-10-jährigen Kinder. Der Lärmpegel bei den Mahlzeiten ist meist sehr hoch. Nach dem Unterricht, mit weniger Aktivität und Austauschmöglichkeiten, haben die Kinder den Bedarf sich zu unterhalten. Daher dauert es eine Zeit, bis eine ruhigere Atmosphäre am Tisch herrscht. Sie selbst beobachten, dass einige der Kinder durch die Verhaltensweisen der „lauten“ Kinder zurückhaltend sind und sich von der Mahlzeit leicht ablenken lassen. Es sind eher stille Kinder, introvertiert, schüchtern und leise. Dadurch brauchen diese Kinder eine längere Zeit, um den Teller zu leeren. Während einige schon einen Nachschlag nehmen, haben sie erst eine kleine Menge verzehrt. Da die Essenszeit eng getaktet ist, müssen diese Kinder zum schnelleren Essen ermuntert werden, damit der Zeitplan eingehalten werden kann. Sie überlegen, wie die Situation entspannt und für alle Beteiligten gut gelöst werden kann.

*Zweite Beobachtung:* Ihre Team-Kolleg:innen verhalten sich bei den Mahlzeiten sehr unterschiedlich. Einige der älteren Kolleg:innen, die schon viele Jahre in der OGS beschäftigt sind, bringen regelmäßig ihr eigenes Essen mit, welches sie zum Teil am Tisch bei den Kindern einnehmen. Andere essen das angelieferte Essen, setzen sich allerdings nicht an den Tisch, sondern nehmen den pädagogischen Happen im Stehen ein. Wieder andere Kolleg:innen lehnen das Essen komplett ab. Ihr Eindruck ist, dass hier eine überlegte, strukturierte Vorgehensweise besser wäre.

*Dritte Beobachtung:* Eines der 6-jährigen Kinder aus der 1. Klasse zeigt ein einseitiges Essverhalten auf und akzeptiert nur eine kleine Auswahl von Lebensmitteln, wie Kartoffeln, Nudeln und Reis. Das tägliche Angebot von Gemüse oder Salat wird nicht angenommen, obwohl sich die Kolleg:innen bei den Mahlzeiten sehr bemühen, das Kind zum Probieren anzuregen. Mittlerweile klagt das Kind häufiger über Bauchschmerzen, besonders vor den Mahlzeiten. Zusätzlich berichten die Eltern, dass ihr Kind hungrig ist, wenn es aus der OGS abgeholt wird. Das Problem wird von der OGS-Leitung an die pädagogischen Kräfte herangetragen, die sich daraufhin erneut bemühen, das Kind zum Essen anzuhalten. Dabei gehen diese immer gleich vor und geben dem Kind einen Löffel der Speise auf den Teller mit der Bitte, doch mal zu probieren. Die Kolleg:innen, die die Mahlzeiten begleiten wirken zunehmend gestresst und genervt dabei. Das Kind reagiert mit Verweigerung.



## Aufgaben für den Vertiefungsbereich als Gruppenarbeit für Kita und OGS:

**Analysieren Sie die Beobachtungen und planen Sie ein Rollenspiel. Drehen Sie ein Video des Rollenspiels zum Thema.**

1. **Informieren:** Analysieren Sie die geschilderten Beobachtungen. Was liegt hier im Einzelnen vor? Recherchieren Sie zum fachlichen Hintergrund der Beobachtungen mit den Stichworten „Entwicklung von Essverhalten“, Gestaltung der Essatmosphäre“ und „Vorbildfunktion“, bzw. „professionelle Haltung“. (Rücksprache mit der Lehrkraft)
2. **Planen:** Planen Sie ein Rollenspiel in Ihrer Gruppe zu einer der geschilderten Beobachtungen, zeigen Sie dabei spielerisch einmal die falsche und einmal die richtige Handlung einer pädagogische Kraft in der Einrichtung.
  - Wählen Sie eine der Beobachtungen aus.
  - Legen Sie Rollen in Ihrer Gruppe fest, erstellen Sie Rollenkarten, also genaue Beschreibungen der jeweiligen Rolle (Vorlage Rollenkarten) und besetzen diese mit den Teilnehmenden Ihrer Gruppe. Binden Sie alle Teilnehmenden mit ein.
  - Schreiben Sie ein Storyboard<sup>1</sup> (Drehbuch) zu Ihrem Rollenspiel für den Dreh eines Videos (Vorlage Storyboard).
3. **Entscheiden:** Beraten Sie sich mit der Lehrkraft/ in der Gruppe zu Ihrem Storyboard, den Rollen und Ihrer geplanten Darstellung der Beobachtung.
4. **Ausführen:** Führen Sie das Rollenspiel nach Ihrem Storyboard aus und fertigen Sie ein Video mit den einzelnen Szenen dazu an. Schneiden Sie, wenn möglich das Video zu und unterlegen es evtl. mit Untertiteln, je nach technischen Möglichkeiten.
5. **Kontrollstufe:** Zeigen Sie Ihr Video in der Klasse. Wie ist das Feedback? Wird die Situation im Video pädagogisch „richtig“ dargestellt?
6. **Bewertung:** Bewerten Sie selbst Ihre Vorgehensweise zur Lösung der Aufgabe. Wurde das Ziel erreicht und was könnte verbessert werden?

---

<sup>1</sup>In einem Storyboard werden die einzelnen Filmszenen vorbereitet. Es hilft bei der Planung eines Videos und zeigt die spätere Reihenfolge der Szenen. Die Akteure werden festgelegt und die Handlungen beschrieben. Auch das benötigte Material und der Ort (Set) werden festgehalten.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**verbraucherzentrale**  
*Nordrhein-Westfalen*

## Baustein 4

### Zusammenhang von eigener Essbiografie und der Entwicklung einer professionellen Haltung

#### Mögliche Lehr- und Lernziele des Bausteins

Die Studierenden:

- setzen sich mit der Entwicklung ihres eigenen Essverhaltens auseinander
- betrachten reflektiert ihre eigene Essbiographie.
- benennen die Hintergründe zur Entwicklung des Essverhaltens und deren Bedeutung für die Anleitung von Kindern bei den Mahlzeiten.
- ordnen die eigenen Ess-Erfahrungen sachlich ein und trennen diese von ihrer professionellen Haltung und Handlung.

**Umfang:** ca. 4-5 Zeitstunden (ca. 7-8 Unterrichtsstunden á 45 Minuten)

#### Was wird benötigt? Was ist hilfreich?

- WLAN in den Räumlichkeiten, mobile Endgeräte (alternativ: Medienraum)
- Vorlage: Fragebogen Essbiografie
- Vorlage: Einleitung zum Thema mit Beispiel-Sätzen
- Medien:
  - ⇒ [www.Kita-Fachtexte\\_Essensituationen](http://www.Kita-Fachtexte_Essensituationen)
  - ⇒ [www.nifbe.de/component/themensammlung?view=item&id=745:essen-in-der-kita&catid=74](http://www.nifbe.de/component/themensammlung?view=item&id=745:essen-in-der-kita&catid=74)
  - ⇒ Methfessel/Höhn/Miltner-Jürgensen/Schneider, Essen und Ernährungsbildung in der KiTa, 2021, Kohlhammer Verlag, ISBN 978-3-17-039134-5
  - ⇒ [www.kita-schulverpflegung.nrw/essen-lernen-in-der-kita-22640](http://www.kita-schulverpflegung.nrw/essen-lernen-in-der-kita-22640)
  - ⇒ [www.herder.de/essen-in-der-kinderkrippe](http://www.herder.de/essen-in-der-kinderkrippe)
  - ⇒ Mahlzeiten in der Krippe, Antje Bostelmann, Michael Fink, Verlag: Bananenblau, ISBN 978-3-942334-37-2
  - ⇒ [www.gesunde-ernaehrung.org/buchartikel/essbiografie.html](http://www.gesunde-ernaehrung.org/buchartikel/essbiografie.html)
- Materialien für die Darstellung von Arbeitsschritten z. B. Stifte, Flipchart-Papier

#### Möglichkeiten der Umsetzung des Lernangebotes

Die Reflexion zur eigenen Essbiografie ist als besonders sensibles Thema anzusehen und wird daher als Einzelarbeit mit Nutzung der Vorlage **Fragebogen Essbiografie** empfohlen. Der Fragenbogen kann auch zum Start in die gesamte Thematik *Ernährung und Verpflegung*, also ganz zu Beginn ausgegeben und erst bei Baustein 4 thematisiert werden. Die Besprechung der ausgefüllten Bögen setzt die Bereitschaft der Studierenden voraus.

Die Recherche zu Informationsquellen kann anschließend als Hausaufgabe gegeben werden.





Als Einleitung zum Thema kann die eine Diskussion zu den Beispiel-Sätzen dienen, die als Vorlage heruntergeladen werden kann (**Vorlage Einleitung mit Beispiel-Sätzen**) Die Umsetzung des Lernangebotes ist zum Teil als Einzelarbeit oder als Gruppenarbeit für bis zu 4 Teilnehmende vorgesehen.

**Hinweis zur Aufgabe im Vertiefungsbereich als Gruppenarbeit (2-4 TN) mit schriftlicher Ausführung: Bildungsbereich Körper, Ernährung und Gesundheit**

Die Aufgabe „Eigene Essbiografie“ als Einzelarbeit ist eine gute Einleitung zur Bearbeitung der darauf folgenden Aufgabe im Vertiefungsbereich in der Gruppe. Je nachdem, ob die Fragebögen im Unterricht aufgegriffen wurden oder nicht, könnte eine Reflexion zur eigenen Essbiografie auch in der Kleingruppe erfolgen.

**Hinweis zur Aufgabe für die Phase der praktischen Ausbildung als Einzelarbeit (Theorie-Praxis-Verzahnung)**

Für die Praxisphase kann das Thema „Entwicklung einer professionellen Haltung“ aufgegriffen werden. Dabei können z. B. Situationen während der Mahlzeiten in der jeweiligen Einrichtung beschrieben, analysiert und bewertet werden. Dies können positive als auch negative Situationen sein. Ergebnis sollte in jedem Fall die pädagogische Aufbereitung der Situation mit einer klaren Handlungsalternative bzw. der Einordnung der jeweiligen Vorgehensweise bei den Mahlzeiten sein. Die Ausarbeitung wäre schriftlich zu verfassen.

**Links für die Bearbeitung der Aufgaben (ergänzen Sie mit vorhandenen Quellen Ihrer Schule)**

[www.kita-schulverpflegung.nrw/essen-und-trinken-im-kitaalltag-22567](http://www.kita-schulverpflegung.nrw/essen-und-trinken-im-kitaalltag-22567)

[www.kita-schulverpflegung.nrw/essen-lernen-in-der-kita-22640](http://www.kita-schulverpflegung.nrw/essen-lernen-in-der-kita-22640)

[www.nqz.de/kita/ernaehrung](http://www.nqz.de/kita/ernaehrung)

[www.nifbe.de/component/themensammlung?view=item&id=745:essen-in-der-kita&catid=74](http://www.nifbe.de/component/themensammlung?view=item&id=745:essen-in-der-kita&catid=74)

[www.Kita-Fachtexte\\_Essensituationen](#)

**Aufgabe zum Bereich „Eigene Essbiografie“ als Einzelarbeit mit dem Fragebogen Essbiografie, die vorab gegeben werden kann.**



Füllen Sie den Fragebogen zu Ihrer eigenen Essbiografie aus und reflektieren Sie die Entstehung Ihres persönlichen Essverhaltens.

(An welcher Stelle und in welcher Form die Fragebögen besprochen werden entscheiden Sie als Lehrkraft)



### Berufliche Handlungssituation in der Kita

Sie sind seit einiger Zeit als Mitarbeiter: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.

Das Mittagessen wird von einem Caterer täglich warm angeliefert. Jeden Freitag steht Fisch auf dem Speiseplan, der unterschiedlich zubereitet wird. Sie beobachten, dass eine Ihrer Kolleginnen sich bereits im Vorfeld negativ zu dem Speiseplan von Freitag äußert und dabei auch im Beisein von Kindern Laute wie „Ih“ und „Bäh“ verwendet und sich damit auf den Fisch bezieht, den sie offensichtlich nicht mag. Während des Essens am Freitag möchten einige der Kinder keinen Fisch essen und bezeichnen den Fisch ebenfalls als „Ih, Bäh“.

### Berufliche Handlungssituation offener Ganztag

Sie sind seit einiger Zeit als Erzieher:in in der Ganztagsbetreuung der örtlichen Gemeinschaftsgrundschule beschäftigt. Die Schule befindet sich in Dinslaken in einem Stadtteil mit Bewohner:innen verschiedenster Kulturen. Das Konzept 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.

Gerade die neuen Kinder der ersten Klassen haben teilweise Vorbehalte, neue Lebensmittel und Zubereitungen zu probieren und brauchen besondere Aufmunterungen bei der Mittagsmahlzeit. Jeden Freitag steht Fisch auf dem Speiseplan des liefernden Caterers, der unterschiedlich zubereitet wird. Sie beobachten, dass eine Ihrer Kolleginnen sich bereits im Vorfeld negativ zu dem Speiseplan von Freitag äußert und dabei auch im Beisein von Kindern Laute wie „Ih“ und „Bäh“ verwendet und sich damit auf den Fisch bezieht, den sie offensichtlich nicht mag. Während des Essens am Freitag möchten einige der Kinder aus den ersten Klassen keinen Fisch essen und bezeichnen den Fisch ebenfalls als „Ih, Bäh“.

**Aufgaben für den Vertiefungsbereich als Gruppenarbeit für Kita und OGS: Analysieren Sie die berufliche Handlungssituation und stellen Sie den fachlichen Hintergrund dar. Entwickeln Sie eine Handlungsalternative, die in das pädagogische Konzeptes der Kita/ OGS aufgenommen werden kann.**



1. **Informieren** Sie sich grundlegend, was die eigene Essbiografie, die Entwicklung des Essverhaltens und die professionelle Begleitung von Mahlzeiten miteinander zu tun haben. Finden Sie verlässliche Quellen.
2. **Planen** Sie die Schritte zur Erledigung der Aufgabe.
3. **Entscheiden** Sie sich gemeinsam für oder gegen Lösungsansätze.



4. **Ausführen:** Beschreiben Sie die Handlungsalternative für dieses Beispiel, belegen diese mit entsprechenden Quellen und erstellen daraus eine Vorlage für die nächste Teamsitzung in der Beispiel-Kita/ der Beispiel-OGS, die Teil des pädagogischen Konzeptes der Einrichtung werden kann.
5. **Kontrolle:** Stellen Sie Ihre Handlungsalternative und Ihre Vorlage für die Teamsitzung im Plenum vor. Lassen Sie sich ein Feedback geben.
6. **Bewertung:** Wie bewerten Sie selbst Ihre Ausarbeitung? Wären Sie in der Lage, mit Ihrem persönlichen Hintergrund und Ihrer eigenen Essbiografie Mahlzeiten entsprechend zu begleiten?



**Aufgabe für die Phase der praktischen Ausbildung als Einzelarbeit (Theorie-Praxis-Verzahnung): Greifen Sie Situationen aus der Praxis in Ihrer Einrichtung auf, analysieren und bewerten Sie diese.**



1. **Informieren** Sie sich grundlegend, was die eigene Essbiografie, die Entwicklung des Essverhaltens und die professionelle Begleitung von Mahlzeiten miteinander zu tun haben. Finden Sie verlässliche Quellen.
2. **Planen** Sie die Schritte zur Erledigung der Aufgabe. Beraten Sie sich mit der Lehrkraft, welche Situationen für die Aufgabe passen können.
3. **Entscheiden:** Wählen Sie eine miterlebte Situation bei Mahlzeiten für die Aufgabe aus.
4. **Ausführen:** Beschreiben Sie die ausgewählte Situation, analysieren Sie diese und bewerten Sie die Situation, beschreiben Sie eine Handlungsalternative.



5. **Kontrolle:** Besprechen Sie Ihre Situation und die Handlungsalternative mit der Lehrkraft. Wenn möglich, besprechen Sie Ihre Ausarbeitung mit dem Team.
6. **Bewertung:** Wie bewerten Sie selbst Ihre Ausarbeitung? Wären Sie in der Lage, mit Ihrem persönlichen Hintergrund und Ihrer eigenen Essbiografie Mahlzeiten entsprechend zu begleiten?

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*

## Checkliste - Klimagesunde Verpflegung

Speiseplangestaltung	trifft zu	trifft teilw. zu	trifft nicht zu
Regionaltypische und internationale Gerichte werden bei der Speisenplanung berücksichtigt.			
Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe sowie Allergene sind im Speiseplan ausgewiesen.			
Bei Fleisch, Wurstwaren und Fisch werden die Tierarten auf dem Speiseplan genannt. ➔ fällt bei ovo-lacto-vegetarischem Angebot weg			

Lebensmittelauswahl und -häufigkeiten	trifft zu	trifft teilw. zu	trifft nicht zu
Es werden hauptsächlich unverarbeitete oder wenig verarbeitete Produkte eingesetzt. <i>frisches oder alternativ tiefgekühltes Gemüse und Obst, Fleisch oder Fisch</i>			
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln werden <u>täglich</u> abwechslungsreich angeboten.			
Vollkornprodukte werden <u>mindestens</u> 1x wöchentlich angeboten.			
Kartoffelerzeugnisse werden <u>maximal</u> 1x wöchentlich angeboten.  <i>dazu zählen Halbfertig- oder Fertigprodukte aus Speisekartoffeln wie z. B. Kroketten, Pommes Frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree oder Klöße aus Pulver</i>			
Reis (Parboiled Reis oder Naturreis) wird <u>maximal</u> alle zwei Wochen angeboten.  <i>Reis hat im Vergleich zu anderen Getreidesorten eine hohe Klimabilanz; Alternativen für Reis sind z. B. Dinkel-/Weizenreis, Couscous, Hirse oder Bulgur)</i>			
Gemüse und Salat werden <u>täglich</u> angeboten.  <i>vorwiegend frisch oder alternativ tiefgekühlt</i> ➔ davon <u>mind.</u> 2x wöchentlich als Rohkost			
Hülsenfrüchte werden <u>mindestens</u> 1x pro Woche angeboten.  <i>abwechslungsreiche Auswahl aus Erbsen, Kichererbsen und verschiedene Sorten von Linsen und Bohnen</i>			

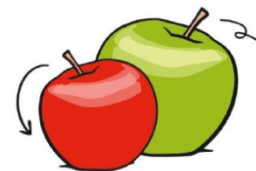
<p>Obst wird <u>mindestens</u> 2x wöchentlich angeboten.  <i>vorwiegend frisch oder alternativ tiefgekühlt, ohne Zucker oder Süßungsmittel</i></p> <p>➔ davon <u>mind.</u> 1x wöchentlich als Stückobst</p>			
<p>Nüsse und Saaten werden <u>mindestens</u> 1x wöchentlich in das Speisenangebot eingebaut.  <i>z.B. als Mus in Soßen oder gemahlen als Topping auf Aufläufen oder Salaten</i></p>			
<p>Milch und Milchprodukte werden 2x wöchentlich angeboten.  <i>fettarm, ohne Zucker und Süßungsmittel</i></p>			
<p>Fettreiche Milchprodukte wie Butter, Sahne und Käse werden <u>sparsam</u> eingesetzt.  <i>auch Austausch durch pflanzliche Alternativen möglich</i></p>			
<p>Fleisch wird <u>maximal</u> 1x pro Woche in der Mittagsverpflegung angeboten.  <i>jedes zweite Gericht aus magerem Muskelfleisch, z. B. Putenbrust, Hühnerfrikassee, Schweinegulasch</i></p> <p>➔ fällt bei ovo-lacto-vegetarischem Angebot weg</p>			
<p>Rindfleisch wird maximal alle zwei Wochen angeboten.  <i>Rindfleisch hat im Vergleich zu anderen Fleischsorten eine sehr hohe Klimabilanz</i></p>			
<p>Fleischalternativen werden <u>maximal</u> 1x pro Woche in der Mittagsverpflegung angeboten.  <i>dazu zählen Produkte wie "Würstchen", "Schnitzel" oder Bratlinge auf Soja-, Tofu-, Lupinen-, Pilz- oder Milchbasis sowie aus Seitan.</i>  <i>Tofu, sowie eingelegter Tofu ohne Weiterverarbeitung zählt nicht als industriell hergestellt</i></p>			
<p>Fisch wird 1x pro Woche angeboten.  <i>davon alle 2 Wochen fettreicher Fisch, z. B. Forelle, Hering, Lachs, Makrele</i></p> <p>➔ fällt bei ovo-lacto-vegetarischem Angebot weg</p>			
<p>Eier(-gerichte) werden <u>maximal</u> 1x pro Woche angeboten.</p>			
<p>Frittierte und/oder panierte Produkte werden <u>maximal</u> 1x pro Woche in der Mittagsverpflegung eingesetzt.</p>			

Quellen: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, Deutsche Gesellschaft für Ernährung E.V., Bonn 6. Auflage 2020; Nachhaltige Kita- und Schulverpflegung: Checklisten - Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Westerwald-Osteifel, Vernetzungsstelle Rheinland-Pfalz

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



#### **Baustein 4: Vorlage Einleitung mit Beispiel-Sätzen**

##### *„Mit Messer und Gabel umzugehen, kann man nicht früh genug lernen.“*

Wenn man Kindern sehr früh bestimmte Fertigkeiten abverlangt, kann das den Lernprozess verhindern. Kleinkinder die mühsam versuchen mit Messer und Gabel zu essen, verlieren die Lust daran. Das Essen mit Besteck zu lernen macht dann Spaß, wenn man reif dazu ist und es spielend erlernen darf (aus: Mahlzeiten in der Krippe, Bostelmann/ Fink, KLAX Pädagogik, 2014)

##### *„Nur wenn du auch das Gemüse probierst, bekommst du auch deinen Nachtisch.“*

Die begleitende Fachkraft sollte alles dafür tun, dass das Kind probieren will. Dafür muss eine positive Beziehung zum Essen aufgebaut werden. Die Pflicht zu probieren beeinflusst die Beziehung negativ. Dazu ist die Verknüpfung mit einer Belohnung (Nachtisch) geeignet, später eine ungünstige Ernährungsgewohnheit zu entwickeln (aus: Mahlzeiten in der Krippe, Bostelmann/ Fink, KLAX Pädagogik, 2014 und „Lebensmittel sind keine Erziehungsmittel“, BZgA, CC-Lizenz, 2017)

##### *„Wir warten bis alle etwas haben.“*

Das hier vorliegende scheinbare Lernziel „auf etwas warten zu können“, überfordert die Kinder in der Regel, die hungrig vor ihrem gefüllten Teller sitzen. Häufig ist es üblich diese Wartezeit mit einem gemeinsamen Tischspruch zu strukturieren, dessen Sinnhaftigkeit man in Frage stellen kann. Reicht nicht auch ein herzliches „Guten Appetit“ aus? Kleinkinder sollten erleben können, wie lustvoll es ist, die individuellen Bedürfnisse zu befriedigen (aus: Mahlzeiten in der Krippe, Bostelmann/ Fink, KLAX Pädagogik, 2014). Ein gemeinsamer Beginn von Mahlzeiten, im Sinne von „alle sitzen am Tisch“ scheint sinnvoll, ein gemeinsames Ende hingegen nicht.

##### *„Was man sich auf tut muss man auch essen.“*

Sich selbst etwas auf den Teller zu tun, ist für Kleinkinder eine schwierige Aufgabe, die viel Konzentration erfordert. Dabei auch noch abzuschätzen, welche Menge dem eigenen Hunger entspricht ist sehr schwer. Auch wenn dadurch Lebensmittel im Müll landen, sind die Erwachsenen in der Verantwortung wenn Essen übrig bleibt, nicht die Kleinen. Sie begleiten den Lernprozess der Kinder und ermuntern, sich kleinere Mengen aufzutun und melden an die Küche was nicht gut ankommt oder wovon es zu viel gab (aus: Mahlzeiten in der Krippe, Bostelmann/ Fink, KLAX Pädagogik, 2014).

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Fragebogen Essbiografie

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## Ernährungsverhalten von heute

### 1. Wie sieht Ihr üblicher Tagesablauf aus?

Uhrzeit des Aufstehens \_\_\_\_\_  
Uhrzeit des zu-Bett-Gehens \_\_\_\_\_  
Gang/Fahrt zur Arbeit/Schule \_\_\_\_\_

### 2. Wie sind in der Regel Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten und wie verteilen sich die Mahlzeiten über den Tag?

Uhrzeit des Aufstehens \_\_\_\_\_  
Uhrzeit des zu-Bett-Gehens \_\_\_\_\_  
Gang/Fahrt zur Arbeit/Schule \_\_\_\_\_

### 3. Wie viele warme Mahlzeiten essen Sie am Tag?

### 4. Wird in Ihrem Haushalt frisch gekocht?

Nie                       Selten                       Gelegentlich                       Oft                       Täglich

### 5. Läuft während der Mahlzeit das Radio oder der Fernseher?

Ja                       Nein

### 6. Gibt es religiöse oder kulturelle Besonderheiten in Ihren Mahlzeiten und wenn ja, welche?

### 7. Praktizieren Sie eine besondere Ernährungsform und wenn ja, welche?

Vegetarisch                       Vegan                       Flexitarisch                       Sonstiges: \_\_\_\_\_

### 8. Gibt es wiederkehrende Essrituale zu besonderen Anlässen, wie zu Geburtstagen, Partys, Feiertagen und wenn ja, welche?

---

---

---

## Essverhalten in der Kindheit

9. Haben Sie Geschwister und wenn ja, wie viele?

---

10. Sind Sie in einer Klein- oder Großfamilie aufgewachsen?

Kleinfamilie: Haushalt besteht aus 2 Generationen

Großfamilie: Haushalt besteht aus mind. 3 Generationen

Kleinfamilie

Großfamilie

11. Welchen kulturellen oder religiösen Hintergrund haben Ihre Eltern?

---

12. Wurde in der Familie selbst gekocht?

Nie

Selten

Gelegentlich

Oft

Täglich

13. Wurden Kochfertigkeiten an Sie weiter vermittelt?

Gar nicht

Wenig

Auf jeden Fall

14. Wurden die Mahlzeiten in der Familie gemeinsam eingenommen?

Nein

Ja, nämlich:

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Nur an den Wochenenden

15. erinnern Sie sich an Ess- und Trinkgewohnheiten oder Essrituale in Ihrer Kindheit in der Familie?  
Beschreiben Sie diese kurz.

---

---

---

---



16. Wie sahen die Mahlzeiten in Ihrer Kindheit aus?

a. Wann wurde warm gegessen?

---

b. Gab es Getränke zum Essen?

---

c. Gab es Unterhaltungen am Tisch?

---

d. Wurde der Tisch in besonderer Weise gedeckt?

---

e. Wurde das Essen auf einem Teller serviert oder in Schüsseln/Platten oder Töpfen?

---

f. Lief während der Mahlzeit das Radio oder der Fernseher?

---

## Vorlieben und Abneigungen

17. Gab es Speisen, die als Kind (trotz Abneigung) gegessen werden mussten und wenn ja, welche?

---

---

18. erinnern Sie sich an besondere Highlights in Bezug auf das Essen aus der Kindheit?  
Beschreiben Sie diese kurz.

---

---

19. Hatten Sie in Ihrer Kindheit Lieblingsspeisen und/oder -getränke und wenn ja, welche?

---

---

---

20. Haben Sie heute weitere/andere Lieblingsspeisen und/oder -getränke und wenn ja, welche?

---

---

21. Essen Sie gerne besondere Speisen aus der Region, in der Sie leben, und wenn ja, welche?

---

---

22. Haben Sie heute individuelle Abneigungen und Unverträglichkeiten gegenüber Lebensmitteln oder Gerichten und wenn ja, welche?

---

---

23. Liegen einschränkende Erkrankungen bei Ihnen vor?

---

---

24. Schildern Sie ein besonders positives Erlebnis in Bezug auf Mahlzeiten oder Speisen.

---

---

---

---

25. Schildern Sie ein besonders negatives Erlebnis in Bezug auf Mahlzeiten oder Speisen.

---

---

---

---

## Fazit

26. Wenn Sie Ihre Notizen zu den Fragen zu Kindheit und Familie nochmals anschauen, was hat Ihr heutiges, aktuelles Essverhalten besonders geprägt?

---

---

---

---

27. Hat sich in den letzten Jahren etwas grundlegend verändert in Ihrem eigenen Essverhalten und was hat diese Veränderung bewirkt?

---

---

---

---

## Reflexion

Nehmen Sie sich am Ende etwas Zeit, um Ihr Essverhalten kritisch zu hinterfragen. Was läuft schon gut und was weniger gut? An welchem Punkt könnten Sie ansetzen, um Verbesserungen zu erreichen?

---

---

---

---

Überlegen Sie, welchen Einfluss Ihr Essverhalten auf die Begleitung von Kindern bei Mahlzeiten haben kann.

---

---

---

---

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Die Rollenkarten helfen dabei, sich in die jeweilige Rolle/Person hineinzusetzen und sollten daher möglichst vollständig und detailliert ausgefüllt werden.

Meine Rolle (Name): \_\_\_\_\_  
Beruf/Funktion: \_\_\_\_\_  
Alter: \_\_\_\_\_  
Herkunft: \_\_\_\_\_  
Familie: \_\_\_\_\_

Welche Eigenschaften/Charakterzüge habe ich?  
(z. B. freundlich/gemein, aktiv/passiv ....)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was mag ich besonders gerne, was mag ich gar nicht?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie fühle ich mich (in der Situation)?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was will ich (in der Situation) erreichen, was soll gespielt werden?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Meine Rolle (Name): \_\_\_\_\_  
Beruf/Funktion: \_\_\_\_\_  
Alter: \_\_\_\_\_  
Herkunft: \_\_\_\_\_  
Familie: \_\_\_\_\_

Welche Eigenschaften/Charakterzüge habe ich?  
(z. B. freundlich/gemein, aktiv/passiv ....)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was mag ich besonders gerne, was mag ich gar nicht?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie fühle ich mich (in der Situation)?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was will ich (in der Situation) erreichen, was soll gespielt werden?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Speiseplan „Catering Nimmersatt“

1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>	Champignon-Lauch-Pizza mit Mozzarella, dazu Eisbergsalat mit Kräuterdressing a) g) Obstsalat	Seelachs aus dem Ofen mit Kartoffeln, Frühlingsgemüse und Kräutersoße d) g) i) Äpfel	Brokkoli-Möhren-Auflauf (mit Käse überbacken), Vollkornbrötchen a) c) g) i) Bananenquark g)	Kisir (Türkischer Bulgursalat mit Paprika und Kichererbsen), dazu Zucchini-Puffer und Joghurt-Dip a) c) g) Pflirsiche	Vollkorn-Spaghetti mit Bolognese (Rind), dazu Möhrensticks a) g) i) Obstsalat
<b>Woche 2</b>	Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und Erbsen-Möhren-Gemüse d) g) Obstsalat	Asiatisches Curry (Brokkoli, Champignons, Tomaten, Mungobohnensprossen) mit Vollkornreis Aprikosen	Spiegeleier mit Kartoffelpüree, Spinat und Möhrensticks c) g) Heidelbeerquark mit Haselnüssen g) h)	Paprika-Zucchini-Tomaten-Gulasch (Rind) und Vollkornnudeln a) Erdbeeren	Spinat-Kartoffelgratin mit Tomatensalat g) Obstsalat
<b>Woche 3</b>	Cevapcici (Rind), Pommes Frites und Paprikagemüse g) Obstsalat	Bunter Nudelauf (Möhren, Erbsen, Mais) mit Schinken, dazu Tomatensalat a) c) g) Äpfel	Skandinavischer Fischtopf (Kabeljau), mit Porree, Möhren und Kartoffeln b) d) g) i) Pflirsichjoghurt g)	Kartoffel-Kürbis-Tarte (mit Vollkornmehl), dazu Feldsalat c) g) Trauben	Vollkorn-Nudeleintopf mit Blumenkohl und Möhren a) i) Obstsalat
<b>Woche 4</b>	Gemüse-Linsen-Frikadelle mit Tzatziki und Kräuterpenne a) c) g) i) Obstsalat	Lachsfilet mit Gemüse, dazu Vollkornnudeln und Blattsalat a) d) g) Erdbeeren	Chili con carne (Rind, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomate) mit Reis Apfelkompott mit Vanillepudding	Kohlrabi mit Kartoffelstampf und Gurkensalat g) i) Pflirsiche	Gnocchi mit Käse-Sahne-Soße und Erbsen, dazu Gurkensalat a) g) Obstsalat

Allergenkennzeichnung a) glutenhaltiges Getreide b) Krebstiere c) Eier d) Fisch e) Erdnüsse f) Soja g) Milch h) Schalenfrüchte i) Sellerie k) Senf l) Sesam m) Schwefeldioxid und Sulfite n) Lupinen o) Weichtiere

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*

Quellen: Speisepläne angelehnt an nährstoffoptimierte Vierwochen Speisepläne und Rezeptdatenbanken der DGE (<https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/speiseplaene/>; <https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/>)

## Speiseplan „Junior Catering“

2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>	Salzkartoffeln mit grünen Bohnen und Tomatensoße  Heidelbeerjoghurt g)	Geschnetzeltes mit Champignon-Erbsen-Gemüse und Kartoffeln g)	Nudeleintopf mit Blumenkohl und Möhren a) i) Schokopudding g)	Paprikaschote mit Reis-Hackfleischfüllung und Tomatensoße, dazu Feldsalat mit Kürbiskernen	Fisch aus dem Ofen mit Kartoffeln, Spinat und Kräutersoße d) g) i) Himbeerquark g)
<b>Woche 2</b>	Kohlrabi-Kartoffel-Auflauf c) g) i) Bananen-Beeren-Quark g)	Spaghetti Bolognese mit Parmesan, dazu Gurkensalat a) g) i)	Spiegeleier mit Kartoffelpüree, Spinat und Möhren c) Vanillepudding g)	Mini-Frikadellen mit Joghurt- und Tomatensoße, dazu Rohkostsalat a) g)	Gedünstetes Fischfilet, Paprikagemüse und Nudeln a) d) Stracciatella-Joghurt g)
<b>Woche 3</b>	Bunter Bohnensalat mit Gurke, Tomaten, Eisbergsalat mit Schafskäse, dazu Brötchen a) g) Apfelkompott	Backofenkartoffel mit Sauerrahmsoße, dazu bunter Salatteller mit Steakstreifen g)	Gemüsepizza (Mais, Lauch, Champignons) a) g) Schokopudding g)	Hähnchenbrustfilet gebraten mit süß-saurem Dip, Pommes Frites und Paprikagemüse, dazu Kopfsalat mit Zitronendressing	Gebratenes Fischfilet mit Bandnudeln und Karottensoße a) d) g) Pfirsich-Quark g)
<b>Woche 4</b>	Frikadelle mit Tsatsiki und Schupfnudeln a) c) g) Pflaumenkompott	Bunter Nudelaufwurf (Möhren, Erbsen, Mais) mit Schinken a) c) g)	Chinapfanne (Paprika, Pilze, Bohnen, Zuckerschoten) mit gebratenem Reis  Vanillepudding g)	Kaiserschmarrn mit Apfelkompott a) c) g)	Fischragout, dazu Kartoffeln und Brokkoli d) g) i) Haselnuss-Joghurt h)

Allergenkennzeichnung: a) glutenhaltiges Getreide b) Krebstiere c) Eier d) Fisch e) Erdnüsse f) Soja g) Milch h) Schalenfrüchte i) Sellerie k) Senf l) Sesam m) Schwefeldioxid und Sulfite n) Lupinen o) Weichtiere

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**verbraucherzentrale**  
 Nordrhein-Westfalen

Quellen: Speisepläne angelehnt an nährstoffoptimierte Vierwochenspeisepläne und Rezeptdatenbanken der DGE  
 (<https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/speiseplaene/> ; <https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/>)

## Speiseplan „Catering Immergrün“

3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>	Spinat-Champignon-Pizza a) Kiwi	Soja-Bolognese mit Möhren und Sellerie, dazu Spaghetti a) f) i)	Veggie-Würstchen, Spitzkohl und Kartoffelpüree f) g) Apfelspalten	Nudeln mit Brokkoli und Kräuter-Sahne-Soße a) g)	Möhrencremesuppe g) i) Quarkauflauf mit Beeren c) g)
<b>Woche 2</b>	Bunter Nudelaufwurf mit Mais und Paprika a) c) g) Äpfel	Veggie-Schnitzel (Soja) mit Pommes Frites und Erbsen- Möhren-Gemüse c) f)	Veggie-Geschnetzeltes mit Nudeln in Tomaten-Sahne- Soße, dazu Gurkensalat a) f) g) Trauben	Kroketten mit Brokkoli und Möhren, dazu Kräutersoße g)	Nudelsuppe mit Lauch, Möhren und Sellerie a) i) Pfannkuchen mit Apfelmus a) c) g)
<b>Woche 3</b>	Tofu-Gulasch mit Paprika, dazu Brötchen a) f) Bananen	Kürbis-Kartoffel-Gratin, überbacken mit Kürbiskernen und Käse c) g)	Veggie-Kötbullar in Pilz-Sahne- Soße, dazu Gnocchi a) f) g) i) Birnenspalten	Kisir (Türkischer Bulgursalat mit Paprika und Kichererbsen), dazu Zucchini-puffer und Joghurtdip a) g)	Tomatensuppe mit Veggie- Bällchen, dazu Brot a) i) Apfeltiramisu a) c) g)
<b>Woche 4</b>	Veggie-Nuggets mit Tzatziki, dazu Brokkoli und Kräuterpenne a) c) f) g) Birnen	Erbsenpüree mit feinen Möhren und Kartoffelrösti a)	Asiatisches Curry (Zucchini, Champignons, Tomaten) mit Reis  Mandarinen	Käsespätzle, dazu Tomatensalat a) c) g)	Leichte Gemüsesuppe (Lauch, Möhren, Erbsen, Sellerie) i) Buchteln mit Vanillesoße und Beeren a) c) g)

Allergenkennzeichnung: a) glutenhaltiges Getreide b) Krebstiere c) Eier d) Fisch e) Erdnüsse f) Soja g) Milch h) Schalenfrüchte i) Sellerie k) Senf l) Sesam m) Schwefeldioxid und Sulfite n) Lupinen o) Weichtiere

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*

Quellen: Speisepläne angelehnt an nährstoffoptimierte Vierwochenspeisepläne und Rezeptdatenbanken der DGE  
 (<https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/speiseplaene/> ; <https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/>)

## Speiseplan „Catering Zwergenschmaus“

4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>	Chili sin carne (Sojafleisch, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomate) mit Reis f)	Fischstäbchen mit Kartoffeln, Frühlingsgemüse und Kräutersoße a) d) g) i)	Mit Tomaten-Couscous gefüllte Zucchini, überbacken mit Käse, dazu Möhrensalat mit Sonnenblumenkernen a) g)	Indisches-Paprika-Curry mit Joghurtsoße, dazu Brot a) g)	Reibekuchen mit Kräuter-Gurken-Quark und Roter Linsensalat mit Feta a) g)
<b>Woche 2</b>	Kroketten mit Lauch-Paprika-Gemüse in Sahnesoße g)	Reis mit Champignon-Ragout, dazu bunter Salatteller mit Gurken und Tomaten g)	Grünkernbratlinge mit Kartoffeln, Brokkoli, und Kräutersoße, dazu Eisbergsalat mit Radieschen a) c)	Nudeln mit Mais-Spinat-Soße a) g)	Fisch-Nuggets (Seelachs) mit Pastinaken-Möhren-Gemüse und Kartoffelpüree a) d) g)
<b>Woche 3</b>	Kohlrabi-Schnitzel mit Kräutersoße und Kartoffeln a) c) g)	Asiatisches Curry (Möhren, Zuckererbsen, Champignons, Tomaten) mit Reis	Rigatoni mit Tomaten-Thunfischsoße, dazu bunter Salatteller (Eisbergsalat, Lollo Rosso, Paprika) mit Sonnenblumenkernen a) d)	Pommes Frites und Süßkartoffel-Pommes mit Gemüsespießen und Kräuter-Quark-Dip g)	Spaghetti mit Linsen-Möhrenbolognese, dazu Gurkensalat a) i)
<b>Woche 4</b>	Schlemmerfilet (gebackenes Seelachsfilet mit Senf-Honig-Kruste), dazu Kartoffeln und Ratatouille (Auberginen-Zucchini-Tomatengemüse) a) d) k)	Salzkartoffeln und Falafelbällchen mit Joghurtsoße, dazu Rohkostsalat a) g) l)	Reis-Spinat-Ei-Auflauf, dazu Kopfsalat mit Joghurtdressing c) g)	Kartoffel-Lauch-Tarte, dazu Möhrensticks a) c) g)	Semmelknödel mit Pilzragout, dazu Paprika-Mais-Gurken-Salat a) c) g) i)

Allergenkennzeichnung: a) glutenhaltiges Getreide b) Krebstiere c) Eier d) Fisch e) Erdnüsse f) Soja g) Milch h) Schalenfrüchte i) Sellerie k) Senf l) Sesam m) Schwefeldioxid und Sulfit e) n) Lupinen o) Weichtiere

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**verbraucherzentrale**  
 Nordrhein-Westfalen

Quellen: Speisepläne angelehnt an nährstoffoptimierte Vierwochenspeisepläne und Rezeptdatenbanken der DGE  
 (<https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/speiseplaene/> ; <https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/>)





## STORYBOARD<sup>1</sup>

**Filmtitel:**

Titel der Szene:	Akteure:	Set (Material, Ort):
Titel der Szene	Akteure	Set (Material, Ort)

---

<sup>1</sup> In einem Storyboard werden die einzelnen Filmszenen vorbereitet. Es hilft bei der Planung eines Videos und zeigt die spätere Reihenfolge der Szenen. Die Akteure werden festgelegt und die Handlungen beschrieben. Auch das benötigte Material und der Ort (Set) werden festgehalten.

<b>Titel der Szene:</b>	<b>Akteure:</b>	<b>Set(Material, Ort) :</b>
<b>Titel der Szene</b>	<b>Akteure</b>	<b>Set(Material, Ort):</b>
<b>Titel der Szene</b>	<b>Akteure</b>	<b>Set(Material, Ort):</b>

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages