Modul 4 – Geschmacksentwicklung und interkulturelles Essen

Die Tischgemeinschaft verbindet die Menschen miteinander. Kinder, die gemeinsam essen, wachsen zusammen. Was und wie wir essen, zeigt wer wir sind und woher wir kommen. Beim Essen lernen wir Menschen und ihre Kulturen kennen und treten in den Dialog.

Kindergärten sind typische Orte, an denen sich Familien mit kleinen Kindern treffen und ihre Essgewohnheiten, religiösen Hintergründe und Rituale gezeigt werden können. Dabei kann Offenheit gelebt werden. Um dies zu erreichen, benötigen die MitarbeiterInnen des Kindergartens grundlegende Kenntnisse darüber, wie ihnen das gemeinsame Essen, die Tischgemeinschaft und das Interesse für Esskulturen bei der Pflege der Beziehungen zu Familien von MigrantInnen und Geflüchteten helfen können.



Welche Ziele hat das Modul?

Einheit 1: Erkennen, dass viele Faktoren das Essverhalten der Menschen/der Kinder beeinflusst.

Einheit 2: Möglichkeiten sehen, wie die Integration über Austausch, Offenheit und Gewöhnung am gemeinsamen Esstisch gefördert werden kann.

Einheit 3: Den Wert saisonaler Feste für Identitätsbildung und Entwicklung von Toleranz und Offenheit erkennen.

Nach Beendigung des Moduls, habe ich gelernt...

wie man das Essverhalten von Kindern durch das Verhalten der PädagogInnen, der Peers und des Umfeldes im Kindergarten positiv beeinflussen kann.

Einheit 1 – Esssozialisation im Kindergarten: Rolle von PädagogInnen, Peers und Ambiente

In dieser Einheit werde ich lernen:

1. den Geschmackssinn der Kinder besser zu verstehen.
2. wie Kinder an neue Geschmackserlebnisse herangeführt werden können.
3. die Rolle von PädagogInnen, Peers und Umfeld zu nutzen, wenn es darum geht, Kindern neue Speisen und Geschmäcker nahezubringen.

Einführung in das Thema:

Sie werden überrascht sein, aber unser Geschmackssinn ist genetisch bedingt. Manche Kinder sind offener für bestimmte Geschmäcker (besonders süß) als andere. Neue Geschmäcker und neue Lebensmittel zu akzeptieren ist ein Lernprozess, der Zeit braucht. Auf dieser Reise sind besonders wichtig: Eltern, PädagogInnen und die Gleichaltrigen. Kinder essen auf ihre eigene Weise, ganz anders als Erwachsene, denn: Essen ist für sie Lernen.

Kapitel 1 – Wie es startet: Entwicklung des kindlichen Geschmackssinns

Der Geschmackssinn beeinflusst die Ernährung des Kindes. Die Ausprägung des Geschmackssinns ist **genetisch** bedingt, Vorlieben und Abneigungen von Kindern und Eltern können genetische Hintergründe haben. Doch auch die K**ultur und das Alter** tragen zu Geschmackspräferenzen bei und überlagern zeitweise den Einfluss der Genetik. Mutter und Kind können sozusagen von verschiedenen Geschmacksplaneten sein. Wenn also das Kind sagt, dass das Essen bitter schmeckt, mag es Recht haben, auch wenn seine Mutter es nicht so empfindet.

Untersuchungen zeigen, dass **übergewichtige Kinder weniger empfindliche Geschmacksknospen** haben als normalgewichtige Kinder. Dr. Mennella, Wissenschaftler am Monell Chemical Senses Center in Philadelphia: *"Babies are born with the ability to detect sweetness, which is the predominant taste of human milk. The taste of sugar also is a signal that a food has calories and, therefore, nutrition. Between periods of maximal growth, children may be attracted to sugar because it's a signal to the body of energy and salt because it's a signal for minerals. Bitter is a taste signal for poisons. " (*Babys werden mit der Fähigkeit geboren, Süßes zu finden, denn süß ist der vorherrschende Geschmack von Muttermilch. Der Geschmack von Zucker ist auch ein Signal, dass ein Lebensmittel Kalorien und Nährwert hat. Kinder werden in Wachstumsperioden von Lebensmitteln mit Zucker und Salz förmlich angezogen, weil der Geschmack für den Körper ein Signal für Energie und für Mineralien ist. Bitter hingegen ist ein Geschmackssignal für Gifte.)

Das Schmecken und der Geschmackssinn werden bereits im Mutterleib geprägt, da ständig Fruchtwasser in den Mund des Kindes gespült wird. Das Kind nimmt über das Fruchtwasser den Geschmack des Essens der Mutter auf, wodurch es sich an diese Geschmäcker gewöhnt. Dadurch akzeptieren Kinder, deren Mütter viel Obst und Gemüse während der Schwangerschaft gegessen haben, diese Nahrungsmittel eher, als Kinder, deren Mütter nur wenig Obst und Gemüse gegessen haben.



Kapitel 2 – Die Rolle der KindergartenpädagogInnen

Geschmack und Vorlieben sind einerseits angeboren, doch bekommen Kinder auch vieles „in die Wiege gelegt“. Dazu gehören verschiedene Verhaltensweisen, Vorlieben und Abneigungen, die sich auch auf das Essen beziehen können (**siehe vorheriges Kapitel**). Eltern sind die ersten Vorbilder der Kinder und werden von ihnen nachgeahmt. Ab dem Zeitpunkt, wo die Kinder in den Kindergarten kommen, werden die PädagogInnen und BetreuerInnen ebenso wichtig für die Kleinen. Natürlich prägen die Werte der Eltern das kindliche Verhalten nach wie vor, doch im Alltag werden zunehmend die Personen im Kindergarten zu Leitfiguren.

PädagogInnen und BetreuerInnen prägen die Kinder, indem sie mit ihnen bei Tisch sitzen und gemeinsam mit ihnen essen. **Seien Sie ein gutes Vorbild!** Reflektieren Sie ihre Werte, Regeln und Rituale beim Essen im Kindergarten. Tipps und Anregungen dazu finden Sie in **Modul 1.**

Ein positives Essverhalten ausbilden

KindergartenpädagogInnen können Kindern helfen, ein positives Essverhalten zu entwickeln, indem sie ihnen Ängste vor Neuem (Neophobie) nehmen und positive Erfahrungen durch eine lustvolle, angstfreie, angenehme Atmosphäre beim Essen vermitteln.

Neue Lebensmittel zu akzeptieren ist bei Kindern ein langwieriger Prozess. Besonders im Alter von 2 bis 5 Jahren ist es wichtig, hier beharrlich zu sein und immer wieder Neues anzubieten und den Kindern schmackhaft zu machen. In diesem Alter ist es von Bedeutung, Kinder immer wieder beim Namen zu nennen und sie zu loben. Auch beim Essen kann es nicht genug Lob sein. Tadel sollte dagegen keinen Platz am Esstisch haben. Eine herzliche und positive Atmosphäre fördert auch die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens der Kinder.

Weg mit Verboten und Druck!

Verbote fördern das Interesse! Restriktion oder Verbieten ungesunder Lebensmittel verringert nicht die Vorliebe der Kinder für diese, das Gegenteil ist der Fall. **Auch Druck führt zu Ablehnung!** *"Iss' doch! Das wird dir schmecken!"* Wenn ein Kind gezwungen wird, eine bestimmte Art von Nahrung (wie Obst oder Gemüse) zu essen, führt dies in der Regel zu Widerstand. Kinder lassen sich verlocken, aber nicht zwingen! (Erwachsene übrigens ebenso.)

"Was auf dem Teller ist, wird aufgegessen." Wenn Kinder lernen, dass aufgegessen werden muss, so kann das dazu führen, dass sie die inneren **Signale von Hunger und Sättigung** nicht mehr richtig wahrnehmen und interpretieren und sich so angewöhnen zu viel zu essen. Deshalb ist es sehr wichtig, die Wünsche der Kinder bei Tisch zu respektieren.



Manchmal ist es wichtiger wie gegessen wird als was gegessen wird

Kleinkinder haben zwei gemeinsame Vorlieben. Erstens bevorzugen sie **Routine im täglichen Leben,** sie brauchen eine gewisse Struktur für ihren Tag. Im Allgemeinen bevorzugen sie Snacks und Mahlzeiten zu regelmäßigen Zeiten, die vom Lebensstil der Familie bestimmt werden.

Zweitens **mögen es Kinder einfach**. Viele Kinder bevorzugen einfach zubereitete, mild schmeckende Speisen, die sie leicht identifizieren können. Sie bevorzugen Lebensmittel, die sie **selbständig essen können**, zum Beispiel geschnittenes Gemüse, das sie mit den Fingern essen können oder Suppen, die sie aus einer Tasse trinken können. Sie haben sicher bereits beobachtet, dass Kinder mehr Obst oder Gemüse essen, wenn es in Stücke geschnitten wird. Es ist dann für Kinder angenehmer zu essen und sie können selbständig entscheiden, welches Stück sie zuerst in den Mund schieben. Das mögen Kinder!



Was die meisten Kinder:

- mögen rohes, farbiges Gemüse lieber als gekochtes Gemüse. Rotes Gemüse ist dabei besonders attraktiv für sie.
- haben warmes Essen lieber als kaltes.
- lieben milden Geschmack.
- mögen keine harten Schalen oder zähe Haut von Hülsenfrüchten.
- lieben lustige Mahlzeiten: kleine Tische, Sandwiches mit geometrischen Formen mit lustigen Namen.
- lieben es in Gesellschaft ihrer FreundInnen zu essen.
- lieben es selbst mitzumachen - bei der Zusammenstellung der Menüs und der Zubereitung von Mahlzeiten.
- sind bei Neuem skeptisch. Bieten Sie pro Woche nur 1 oder 2 neue Gerichte/Lebensmittel an und geben Sie das Neue eine Zeitlang immer wieder und zwar vor allem dann, wenn das Kind hungrig ist, zu Beginn der Mahlzeit oder nach dem Spiel. So werden die Kinder eher verführt zu probieren.

Kapitel 3 – Die Rolle der Gleichaltrigen (Peers)

Peers haben einen wichtigen Einfluss auf Kinder von Anfang an. Doch je älter das Kind, desto stärker ist der Einfluss von Gleichaltrigen, vor allem dann bei Teenagern.

Das Kopieren des Verhaltens anderer Leute beginnt sehr früh. Kinder spiegeln die Handlungen und Verhaltensweisen der anderen. So lernen sie neue Fähigkeiten und Verhaltensweisen. Selbst Kleinstkinder schauen sich von anderen bei Tisch bereits den Umgang mit Lebensmitteln und die Speisenauswahl ab.

Wenn Kinder beobachten, dass Menschen rund um sie essen, nehmen sie wahr, ob diese Speisen oder Lebensmittel mit positiven oder negativen Gesichtsausdruck verspeist werden. Sie nehmen wahr, welche speisen gern von anderen Kindern gegessen werden und welche von den Erwachsenen bevorzugt werden. Sie beobachten auch geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Nahrungsauswahl bzw. den Vorlieben. Diese Eigenschaften können uns helfen, die Bereitschaft von Kindern zu erhöhen, neue Lebensmittel auszuprobieren. Positives Feedback von Gleichaltrigen des gleichen Geschlechts erhöht die Chance, dass Kinder für diese Speise Interesse zeigen. Dieses Wissen nutzt übrigens auch die kommerzielle Werbung.

Wenn wir Kindern neue Speisen anbieten möchten, hat es den stärksten Effekt, wenn diese Speisen gemeinsam mit Gleichaltrigen gegessen werden, die diese Mahlzeiten genussvoll konsumieren.



Kapitel 4 – Die Rolle des Ambientes

Ruhe: Wer aufgeregt und zappelig ist, wird nicht so gerne essen oder nicht auf seine innere Stimme (Hab ich schon genug? Wie viel Hunger habe ich?) hören können. Kinder sollten sich daher vor der Mahlzeit beruhigen können. Das Vorlesen einer Geschichte oder ähnliche Rituale können Kinder zur Ruhe bringen. Während Kinder essen, sollten sie auch nicht Radio hören, Bilderbücher oder Spielzeuge benutzen - der Fokus sollte auf dem Essen liegen.

Gemeinschaft: Wenn wir ein Kind zwingen, Essen zu essen, wird der Tisch zum Minenfeld. Wenn ein Kind nicht essen will, ist eine gute Antwort: "*Mach dir darüber keine Sorgen. Setz dich einfach hier hin und lass´ uns die Gesellschaft der anderen genießen.*" Nach dem 4. Lebensjahr sind sie alt genug, um zu verstehen, dass alle Kinder den Tisch zusammen verlassen und auf diejenigen gewartet werden sollte, die noch essen.

Das Umfeld, der Essplatz

Die Umgebung beim Essen sollte eine entspannende Atmosphäre fördern, in der sich das Kind auf das Essen konzentrieren kann, aber ohne Druck. Interessante und mitreißende Tischgespräche sorgen für mehr Genuss beim Essen.

Eine angenehme Essatmosphäre, die Spaß macht, kulinarische Abwechslung bietet und Kinder dazu ermutigt, neue Lebensmittel zu probieren und auszuwählen, unterstützt die Entwicklung positiver Ernährungseinstellungen und -praktiken, die langfristig die Gesundheit fördern.

Einfache, kreative Mahlzeiten mit einer Vielfalt an Farben, Texturen und Geschmack sprechen Kinder an.

Leitfaden für förderliches Essambiente

Entspannte und angenehme Atmosphäre mit dem Fokus auf Essen ist die wichtigste Zutat für gutes Essen. Wenn

PädagogInnen in diesem Bereich sensibilisiert sind, können sie leicht zwischen guten und schlechten Esserfahrungen unterscheiden und das Umfeld entsprechend gestalten.

Wirkung von Klang beim Essen: Lärm ist sehr störend, viele Kinder essen weniger, wenn es zu laut ist. Am angenehmsten ist es bei Stille oder ruhiger entspannender Musik zu essen, begleitet von netten Gesprächen über Themen, die Kinder mögen.

Wirkung von Gerüchen: Starke Düfte, auch wenn sie vom Essen kommen, stören den Appetit. Besser nicht offene Töpfe direkt vor die Kinder stellen. Düfte, die nicht mit Essen verbunden werden, sind noch beunruhigender für die Kleinen (Blumen, Putzmittel ...).

Wirkung des Lichts: Kinder essen am Liebsten im Hellen, am besten bei Tageslicht. Schummriges Licht reduziert die Nahrungsaufnahme. Kinder mögen Essen, das sie erkennen und gut sehen können.

Wirkung von Farben: Obwohl Kinder Farben mögen, sollte es nicht zu viel sein, denn allzu bunt beim Essen stößt sie ab. Helle Lichter, laute Geräusche und gelbe und rote Farben schaffen eine hektische Atmosphäre, die dazu führen kann, dass Menschen schnell essen.

Wo die Tische aufgestellt werden: Nutzen Sie die Esstische wenn möglich nur zum Essen. Das heißt: stellen Sie die Tische an einen speziellen Essplatz, der sauber ist und Schall gut fängt, um laute Stimmen oder Hall zu vermeiden. Tische und Stühle sollten zusammen sein, aber mit genügend Platz, um es den PädagogInnen zu ermöglichen, dazwischen zu gehen, ohne die Kinder zu stören.

Dekorationen: Schöne Dekorationen, die immer wieder mal verändert werden, tragen dazu bei, eine bessere Atmosphäre zu schaffen. Kinder genießen es, den Tisch zu dekorieren, aber leider ist dies in Kindergärten nicht jeden Tag möglich. Nutzen Sie besondere Anlässe für eine liebevolle Tischdekoration: Geburtstage von Kindern, Treffen von Eltern, saisonale Feste etc.

Organisieren Sie Ihre Mahlzeiten gut, das ist wichtig. Im Falle einer schlechten Organisation muss der/die PädagogIn den Tisch verlassen, um eine zusätzliche Menge an Essen, Besteck und so weiter zu bekommen. Das ist beunruhigend und Kinder werden das nachahmen und auch herumlaufen wollen. Also, bereiten Sie alles, was Sie brauchen, in einem Handwagen vor.

10 Schritte zum positiven Essverhalten (basierend auf Erik K. Eliassen)

1. Bieten Sie eine **Vielfalt und Abwechslung** von Lebensmitteln an, insbesondere Vollkornprodukte, Gemüse und Obst.
2. Bieten Sie immer wieder **neue Lebensmittel und Speisen** an – Kinder müssen 15 - 20 Mal probieren können, um mit bestimmten Lebensmitteln vertraut zu werden.
3. Nehmen Sie auch Lebensmittel und Speisen in ihrem **Menü-Plan** auf, die die Kinder aus ihren Familien kennen.
4. Beziehen Sie auch die **Vorlieben** von PädagogInnen und Betreuungspersonen in die Auswahl von Lebensmitteln ein.
5. Setzen Sie sich mit Kindern zu den Mahlzeiten und unterhalten Sie sich beim Essen. Sprechen Sie über den **Geschmack, die Beschaffenheit und das Aussehen** der Speisen.
   Aber: Sprechen Sie nicht nur über das Essen, reden Sie über Themen, wo alle gerne mitreden wie Familie, Familienausflüge, Tiere…
6. Planen Sie **genug Zeit** für die Mahlzeiten ein, damit alle Kinder gemütlich fertig essen können.
7. Respektieren Sie, wenn ein Kind genug hat. **Niemand muss aufessen**, wenn er/ sie schon satt ist.
8. **Ritualisieren** Sie auch das Servieren der Snacks und machen Sie keine Unterscheide, egal ob Karotten, Cracker oder Kekse angeboten werden.
9. **Händewaschen** vor allen Mahlzeiten nicht vergessen, ermuntern Sie die Kinder das Essen erst zu berühren und daran zu riechen, bevor gegessen wird.
10. Nutzen Sie Lebensmitteln und Naschsachen **nicht zur Belohnung** und suchen Sie **festliche Alternativen** zu fett- und zuckerreichen Kuchen bei Feiern.

Weitere Informationen

http://www.ellynsatterinstitute.org/index.php (englisch)

https://www.monell.org/research/nutrition_and_appetite (englisch)

Erin K. Eliassen,The Impact of Teachers and Families on Young Children's Eating Behaviors

Einheit 2 – Geschmackssache: Sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen. Hands-on-Ernährungsbildung - von Geschmackserlebnissen bis zu Kochkursen im Kindergarten.

In dieser Einheit werde ich lernen:

1. die sinnliche Natur der Kinder zu beobachten und zu verstehen.
2. gesunde und schmackhafte Menüs Kindern näher zu bringen.
3. Aktivitäten zu setzen, die die Entwicklung der Sinne bei Kindern und deren Wahrnehmung fördern.

Einführung in das Thema:

Sensorische Erfahrungen im Kindesalter sind die Tür zur kognitiven, physischen und affektiven Entwicklungen von Kindern. In der frühen Kindheit sind Sinneseindrücke (Geschmack, Geruch, Gehör, Sehen und Berührung) der beste Weg, Selbsterkenntnis zu erlangen und sich der umgebenden Welt bewusst zu werden.

Gleichzeitig ist das Essen eine primäre Bedürfnisbefriedigung und auch die wichtigste unmittelbare Verbindung nach draußen. **Essen als Tor zur Welt.** Wenn Kinder in den Kindergarten kommen, ist ihre erste Herausforderung das Entwöhnen, d. h. der (vorübergehende) Abschied von der Mutter, in Krippen auch die Entwöhnung von der Muttermilch, bei etwas älteren Kindern die Entwöhnung von der gewohnten Nahrung, den gewohnten Gerüchen der familiären Nahrungswelt.

PädagogInnen unterstützen diesen Übergang zu mehr Vielfalt oft mit Aktivitäten, bei denen Kinder spielerisch Aromen und Gerüche testen können. Dabei geht es nicht um das Essen, sondern vielmehr um die positiv spielerische Erweiterung des Gerüche-Horizonts.

Kapitel 1 – Kinder und ihre 5 Sinne

Laut PränatalpsychologInnen beginnt die Entwicklung von sensorischen Fähigkeiten bereits in den ersten Wochen der Schwangerschaft.

Berührungen vor der Geburt

Berührungsempfinden erscheint früh, zuerst in der Gegend um den Mund etwa ab der 7. Schwangerschaftswoche, dann im Gesicht, den Genitalien (10. Woche) und auf Händen und Füßen (12. Woche). Mit vierdimensionalen Ultraschall konnte sogar gezeigt werden, dass der Fötus schon in der 9. Woche, wenn die Fußsohle berührt wird, seine Finger faltet oder fächert und das Bein einzieht, um dem Kontakt zu entkommen.

Vor allem aber nimmt das Kind Schwingungen durch das Fruchtwasser wahr. In der 22. Woche beginnt das Baby seinen Körper, die Nabelschnur und die Gebärmutterwand aktiv zu berühren.

Entwicklung des Tastsinns nach der Geburt

Bei der Geburt führt das Sicherheits- und Schutzbedürfnis des Kindes dazu, dass es Hautkontakt mit seiner Mutter sucht. Dies wird ihn beruhigen und ihn durch eine Art Verlängerung des Gebärmutterlebens in die Außenwelt einführen. Das Neugeborene liebt Berührungen und Wärme.

Mit zunehmendem Wachstum wird Berührung zu einem wichtigen Werkzeug für das Kind, um sich selbst und die Welt um sich herum zu erkennen und zu erforschen. Mit dem 4. Monat beginnt der Säugling sich selbst zu entdecken und seine Hände, Füße, sein Gesicht usw. zu berühren. Im 7. Monat lernt das Kind Objekte zu erfassen und sie zu

erforschen.

Riechen vor der Geburt

In der 11. Schwangerschaftswoche beginnt das Baby, Fruchtwasser zu schlucken und es mit dem ersten Urin auszuscheiden. Dabei treffen die gelösten Substanzen auf das vomeronasale Organ, die Geruchsrezeptoren, die ab der 13. Woche reifen.

Die Summe dieser Moleküle, die größtenteils von der Nahrung der Mutter stammen, ist für das Kind der Geruch von Mama und wird sofort nach der Geburt, beim ersten Kontakt mit ihrer Haut, erkannt. Der bei der Geburt entwickelte Geruchsinn leitet das Kind zur Brust der Mutter.

Entwicklung des Geruchssinns nach der Geburt

Studien haben gezeigt, dass Kinder ihren Geruchsinn lange vor den anderen 4 Sinnen entwickeln. Schon nach kurzer Zeit benutzt das Kind den Geruch, um die Mutter zu lokalisieren. Das Kind erkennt auch den Geruch von Muttermilch und kann es von der Milch einer Fremden unterscheiden.

Es gibt auch Hinweise, dass angenehme Gerüche das Immunsystem effektiv verbessern, Stress reduzieren und Schlaf induzieren können. Forschungen haben gezeigt, dass ein Duft verschiedene Rezeptoren im Gehirn stimuliert, die auch für grundlegende Lernfähigkeiten verantwortlich sind.

Die wichtigsten Geruchsrezeptoren sind in der Nasenhöhle lokalisiert. Mit ihnen können wir über 9.000 verschiedene Gerüche differenzieren. Jeder Rezeptor hat einen Ort, an dem ein duftendes Molekül eine Verbindung mit ihm eingehen kann, so dass das Gehirn es richtig riechen kann. Geruch benötigt keine Luft; es braucht nur duftende Moleküle.

Die hauptsächliche Geruchssinn-Entwicklung des Kindes erfolgt nach dem Abstillen, wenn das Baby mit den verschiedensten Düften in Berührung kommt.

Sehen vor der Geburt

In der 8. Schwangerschaftswoche wird der Sehnerv ausgebildet, der Fötus öffnet seine Augenlider ab der 26. Woche. Wenn Sie ab dieser Zeit an der Oberfläche der Gebärmutter eine starke Lichtquelle bewegen, folgt das Kind mit dem Blick.

Das Sehen ist im Vergleich zu den anderen 4 Sinnen immer noch ein "verzögerter" Sinn: Bei der Geburt kann der Säugling nicht mehr als 25 Zentimeter fokussieren und ein paar Farben unterscheiden. Aber es ist genau das, was es braucht, um das Aussehen der Mutter zu festigen (es ist eine angeborene Fähigkeit ein menschliches Gesicht zu erkennen, auch wenn es nur auf einem Blatt gezeichnet ist) und die Brustwarze für die erste Fütterung zu erkennen.

Entwicklung des Sehsinns nach der Geburt

Bei der Geburt sind die Augen und Bereiche des visionären Gehirns noch unreif, weshalb sehr kleine Kinder rote, gelbe und pastellfarbene Farben nicht klar erkennen können. Weiße und schwarze Modelle bieten den stärksten Kontrast und werden am besten erkannt. Gesichter sind besonders attraktiv für kleine Kinder, obwohl das aufregendste Bild nach der Geburt das Gesicht der Mutter ist.

Das Neugeborene sucht nach der Pupille, die der Form der Brustwarze ähnelt. Objekte können in einer Entfernung von 20 bis 25 Zentimetern gesehen werden, was der Position des Kopfes der Mutter entspricht, wenn sie das Baby pflegt oder umarmt. Die Nervenbahnen, die Informationen vom Auge zum Okzipitallappen im hinteren Teil des Gehirns übertragen, entwickeln sich schnell. Ab dem Alter von 2 Monaten können sich beide Augen auf die gleiche Weise fokussieren und der Bewegung eines Objekts folgen, wenn es nicht zu weit entfernt ist. Die Farben werden deutlicher, mit einer Präferenz, die zuerst in Richtung Rot und Gelb und dann in Richtung Grün und Blau zeigt. Ab dem Alter von 3 Monaten wird das Kind einem Objekt von rechts nach links folgen. In diesem Stadium ist das Kind besonders von Lichterbewegung fasziniert, solange das Licht nicht zu stark oder grell ist. Ab einem Alter von 6 Monaten werden Pastellfarben erkannt und auch entfernte Objekte können erkannt werden.

Zusätzlich entwickelt das Kind Tiefenwahrnehmungen (dreidimensionale Ansicht) und wendet sich einem Objekt zu, das in eine andere Perspektive versetzt wird. Kinder, die fernsehen, sehen Bilder in zwei Größen und können die genaue

Größe, Position und Form eines Objekts nicht bestimmen. Nach 8 Monaten ist das Farbsehen vollständig entwickelt und das Baby beginnt mit größerer Präzision zu sehen.

Es wird 4 oder 5 Jahre dauern, bis die Sehkraft des Kindes das Niveau eines Erwachsenen erreicht.

Schmecken vor der Geburt

Die Geschmacksknospen erscheinen in der 12. Schwangerschaftswoche auf der Zunge. Wenn der Fötus die Flüssigkeit, in die er eingetaucht ist, schluckt (2 bis 4 Zentiliter pro Stunde), beginnen die Knospen, ihre Aromen zu erfahren und ihre sensorischen Informationen an die zuständigen Gehirnbereiche zu übertragen. So kommt es, dass bestimmte Nahrungsmittel, wenn sie von der Mutter sehr geschätzt werden, mit einem Gefühl des Wohlseins kombiniert werden, weil schon im Fruchtwasser Aromen davon zu schmecken sind.

Die Entwicklung des Geschmacksinns nach der Geburt

Die Geschmacksknospen auf der Zunge können 5 Geschmäcker unterscheiden - bitter, süß, salzig, sauer und umami: alle anderen Aromen werden durch die olfaktorischen Rezeptoren in der Nasenhöhle identifiziert. Evolutionär gesprochen, kann die offensichtliche Vorliebe für Süß ("Geschmack der Sicherheit") durch die Tatsache erklärt werden, dass der süße Geschmack eine Energiequelle (Kohlenhydrate) ist, die nicht schädlich und sicher zu essen ist. Stattdessen warnt uns der bittere Geschmack vor giftigen Nahrungsmitteln, ein saurer Geschmack kann beispielsweise vor verdorbenen Lebensmitteln warnen, während ein salziger Geschmack auf das Vorhandensein von Mineralien schließen lässt.

Babys sind in der Lage, eine Vielzahl von Geschmäckern, die in der Muttermilch sein können, zu unterscheiden und dann ihre Vorlieben zu entwickeln. Geschmäcker, die in der frühen Kindheit - oft schon über die Muttermilch - aufgenommen und an die das Kind gewohnt wird, prägen das Essverhalten in den ersten Lebensjahren und bleiben als Vorliebe auch im Erwachsenenalter erhalten.

Hören vor der Geburt

Durch die Überwachung der Bewegungen des Körpers und der Herzfrequenz wurde beobachtet, dass der Fötus auf Geräusche ab der 16. Woche reagiert, lange bevor die Hörorgane entwickelt sind. Die Hypothese ist, dass der Fötus in der Lage ist, die Vibrationen durch Haut und Skelettstruktur wahrzunehmen.

Nach der 24. Woche kann das Kind normalerweise nicht nur die physiologischen Geräusche des mütterlichen Körpers, wie Herzschlag, Atem und Blutzirkulation hören, sondern teilweise auch jene außerhalb. Ab der Hälfte der gesamten Schwangerschaft kann das Baby die Stimme der Mutter und des Vaters erkennen; es unterscheidet einige einfache Silben und kann Schwingungen vom Rhythmus einer Musik über das Fruchtwasser wahrnehmen. Sprechen die Eltern liebevoll mit dem ungeborenen Kind, ist es aufgeregt und sein Herzrhythmus ändert sich.

Das erklärt die "Familienbindung", die beim Kind schon im Bauch stattfindet. Diese Reize gehen Hand in Hand mit der zerebralen Entwicklung, sie gravieren sich in seine Erinnerung ein. Nach der Geburt, gerade wieder mit seiner Mutter vereint, erkennt das Baby sofort "diesen Herzschlag", "diese Stimme". Nicht nur das: Es wurde beobachtet, dass ein Neugeborenes auch eine bestimmte Melodie, die oft in der vorgeburtlichen Zeit gehört wurde, von anderen unterscheiden kann. Aber das Kind hat auch eine auditive Wahrnehmung von sich selbst: Wenn man Kindern eine Aufzeichnung ihres eigenen Weinens zu hören gibt, bleiben sie gleichgültig, während sie sich aufregen oder zu schreiben beginnen, wenn das Weinen von anderen Kindern ertönt.

Die Entwicklung des Gehörsinns nach der Geburt

Ein wenige Tage altes Neugeborenes nimmt alle Geräusche wahr. Plötzlich auftretende Geräusche können den sogenannten "Moro-Reflex" provozieren. Diese Reaktion, benannt nach dem österreichischen Kinderarzt Ernst Moro, ist ein plötzliches ruckartigen Strecken der Arme, Spreizen der Finger und Öffnen des Mundes, danach wird die Arm- und Handbewegung rückgängig gemacht und endet in einer Faust.

- Gerade erst geboren, reagieren die Neugeborenen auf starke und plötzlich Geräusche und drehen manchmal den Kopf in Richtung des Lärms.
- Ab dem 2. Monat: Das Hören des Neugeborenen ist verbessert, es sollte jetzt in der Lage sein, Töne unterschiedlicher Höhe zu hören.

- Ab dem 3-4. Monat: Das Kind ist in der Lage, die Quelle einer Stimme oder eines Geräusches zu orten und zu verstehen, um sich dann in die richtige Richtung zu drehen. Es beginnt auch Konsonanten und Vokale zu artikulieren.
- Etwa im Alter von 5-6 Monaten: Das Baby beginnt zu verstehen, dass es selbst einige Geräusche provozieren kann, zum Beispiel wenn es Gegenstände auf die Erde wirft. Die Laute, die es aussendet, hören sich mehr und mehr wie Wörter an.
- Ab dem 7. Monat: Das Kind wird anfangen zu stammeln und Klänge zu produzieren.
- Etwa ab dem 8-9. Monat: Das Kind fängt an, die Beziehung zu verstehen, die Wörter und Gesten verbindet.
- Etwa ab 1 Jahr: Das Baby wird sich umdrehen, wenn es beim Namen gerufen wird und es wird in der Lage sein, einem Objekt einen Namen zu geben. Es wird anfangen, einfache Wörter auszusprechen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass in den ersten 3 Jahren des Lebens die Sinnesentwicklung rasant zunimmt und etwa ab dem 7. Lebensjahr abgeschlossen ist.

Kapitel 2 – Veränderungen in der Kinderernährung: Vom Stillkind zum Schulkind

In den ersten 6 Lebensmonaten reicht Muttermilch aus, um alle Ernährungsbedürfnisse des Kindes zu befriedigen. In der ersten Zeit ist der Fettbedarf, im Verhältnis zu den anderen Nährstoffen, so hoch wie nie mehr im Leben. In der frühen Kindheit sind 40% der zugeführten Kalorien aus Fetten, das reduziert sich Schritt für Schritt bis zum 3. Lebensjahr auf die empfohlenen 20-36 % (dies gilt auch für Erwachsene).

Muttermilch ist reich an Milchfett, Laktose, Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen, in der Zusammensetzung, wie es für das Baby ideal ist. Kinder, die gestillt werden, haben auch ein wesentlich geringeres Risiko Adipositas zu entwickeln. Zudem enthält Muttermilch mehr als 700 verschiedene Bakterienstämme, die das Immunsystem anregen und die intestinale Bakterienflora aufbauen helfen.

Daneben fördert das Stillen auch die Mutter-Kind-Bindung und stillt das kindliche Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit.

Dennoch wurde bereits 1915 an der Entwicklung von künstlicher Säuglingsnahrung gearbeitet. War es zuerst eine Kuhmilchbasis, sind es mittlerweile ganz spezifische Fertignahrungen, die auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt sind. Wenn Frauen nicht stillen möchten oder können, sollten sie die Wahl des Produktes mit dem Kinderarzt besprechen.

Nach dem 6. Monat ist es wichtig mit der **Breikost** zu beginnen, denn die Milch kann dann nicht mehr den steigenden Nährstoffbedarf, insbesondere von Eiweiß, Zink, Eisen und einigen Vitaminen decken. Zudem sind Babys in dem Alter auch reif für feste Nahrung. In diesem Alter ist die Darmreifung abgeschlossen und die neurologische Entwicklung erlaubt es, effektiv zu greifen, zu kauen und zu schlucken. Zusätzlich sollte weiter gestillt werden.

Es gibt kein konkretes Rezept für das Abstillen bzw. den Beginn der Breikost. Das Kind entscheidet! Der **richtige Zeitpunkt** für die Einführung der ersten anderen Nahrungsmittel, neben der Milch, hängt von zahlreichen individuellen Variablen ab: den spezifischen Ernährungsbedürfnissen, der neurophysiologischen und anatomisch-funktionellen Entwicklung des Kindes, von Statur und Wachstum, der Mutter-Kind-Beziehung, den spezifischen Bedürfnissen der Mutter und dem jeweiligen kulturellen Kontext.

Beikost wird eingeteilt in

- die erste Nahrung (Breikost, zarte, weiche Nahrung), die den Nährstoffbedarf zusätzlich zur Milch deckt.
- Übergang zur Familienkost. Kindgerecht adaptierte, gesunde, abwechslungsreiche "normale" Kost.

Zwischen dem **6. und 8. Monat** sollten zusätzlich zur Milch 2-3 feste Mahlzeiten angeboten werden. **Ab dem 9. Monat** sollten die feste Nahrung auf 3-4 Mahlzeiten gesteigert werden. Bei Einjährigen kommen zu den Hauptmahlzeiten zusätzlich 2 Zwischenmahlzeiten dazu, da Kinder im Vergleich zu Erwachsenen einen hohen Energiebedarf haben und kleine Portionen essen. In Mitteleuropa wird die Beikost in der Regel mit Gemüse oder Fruchtbreien begonnen. Wichtig ist, dass das Kind beim Füttern nicht zum Essen gezwungen wird, dass es ihm erlaubt wird Essen in der Schüssel zu berühren und mit den Händen zu essen (**babygeführtes Herangehen**) und auch , dass alternierend verschiedene Speisen für Farbe, Geschmack und Konsistenz angeboten werden. Die alte Empfehlung: eine Woche Karotte, dann erst

das nächste Lebensmittel usw. ist passé.

Lebensmittel, die anfangs abgelehnt werden, sollten in den folgenden Tagen immer wieder angeboten werden, eventuell in geänderter Zubereitung oder Konsistenz. Wichtig ist auch, dass das Kind mit aufrechtem Rücken sitzt (vorzugsweise im Hochstuhl), um das Risiko des Erstickens zu vermeiden und es ihm zu erlauben, aktiv an der Mahlzeit teilzunehmen, es zu berühren und mit der Nahrung zu matschen.

Die **Nahrung der 1-3Jährigen** sollte natürlich an den Energiebedarf des Kindes angepasst sein, die Verteilung der Makronährstoffe ist: 50% Energie aus Kohlenhydraten, 40% aus Fetten und 10% aus Eiweiß.

Geeignete Kohlenhydratquellen sind Getreide, Flocken, Kartoffeln, Brot, Gebäck, Mehl. Gute Fettquellen sind Milchprodukte, Fleisch, pflanzliche Öle und Nüsse. Eiweißquellen sind neben Fleisch, Fisch und Ei auch Milch/-produkte, Hülsenfrüchte und Getreide.

Wichtige Punkte in der Ernährung von Kleinst- und Kleinkindern:

- Auf die Bedürfnisse des Kindes achten: erkennen, wann der beste Moment ist, um mit dem Zufüttern zu beginnen, sehen, ob das Baby bereit ist.
- Aufmerksam sein: Was verträgt das Baby, was sind seine Lieblingsspeisen?
- Geduld aufbringen: Es ist wichtig, dass während des Essens auf das Kind geachtet wird, es ermutigt und nicht zum Essen gezwungen wird, Ablenkungen um ihn herum vermieden werden, mit ihm gesprochen und ihm mit Liebe geholfen wird.

Wichtige Prinzipien der Menüzusammenstellung für Kleinkinder:

- Wenig Salz.
- Wenig raffinierter Zucker.
- Keine scharfen Gewürze.
- Obst und Gemüse müssen IMMER dabei sein.
- Wenig tierische Fette.
- Fisch je nach Angebot 1x/Woche oder alle 2 Wochen.
- Reichhaltige Auswahl an nahrhaften Lebensmitteln
- Kinder, die nicht mehr gestillt werden, brauchen 200-400 ml Kuhmilch nach dem 1 Lebensjahr.
- Kein Honig im 1. Lebensjahr.
- Saisonale und biologische Lebensmittel bevorzugen.
- Einfach kochen, Dünsten und Dämpfen bevorzugen.

Nahrungsempfehlungen für Kleinkinder

Vegan oder vegetarisch für Babys

Angesichts der steigenden Zahl von Personen und Familien, die sich alternativ ernähren, wird auch in den verschiedenen Kindergärten der Ruf nach vegetarischen Alternativen für die Kinder lauter. Die Frage ist: Ist vegetarisch oder vegan für Kinder empfehlenswert? Was ist zu beachten?

Die vegetarische Ernährung verzichtet auf Fleisch und Fisch, also auf Lebensmittel, für die Tiere getötet werden. Der Verzehr aller anderen tierischen Nahrungsmittel wie Eier, Milch und Käse ist erlaubt. Die vegane Ernährung lehnt hingegen alle Lebensmittel tierischen Ursprungs ab.

Zu betonen ist, dass immer noch die Debatte unter den Ernährungsexperten auf den Veganismus fokussiert ist oder ob die vegane Ernährung geeignet ist, Kinder optimal zu versorgen. Grundsätzlich gilt: Je eingeschränkter die Lebensmittelauswahl und je weniger abwechslungsreich die Zusammenstellung ist, desto größer ist die Gefahr eines Nährstoffmangels. Für vegan ernährte Säuglinge und Kinder kann es zu einer unzureichenden Zufuhr mit Energie, Protein, Eisen, Calcium, Jod, Zink, Vitamin B2, Vitamin B_{12} und Vitamin D kommen und auch die Aufnahme von Omega-3 Fettsäuren kann zu gering sein. Bedingt durch das starke Wachstum und geringe Nährstoffspeicher steigt das Risiko für Nährstoffmangelzustände. Bei **vegan ernährten Kindern sind spezielle Kenntnisse der Lebensmittelauswahl und -zubereitung** erforderlich. Ansonsten können die Entwicklung und Gesundheit des Kindes Schaden nehmen.

Hintergrundinformation der DGE zu veganer/vegetarischer Ernährung von Babys und Kleinkindern

Kapitel 3 – Spiel als sensorisches Ess-Experiment

Wie kann bei Kindern **Interesse für neue Lebensmittel** ge**weckt werden**? **Durch das Spiel!**

Das **Spiel ist ein Recht des Kindes**. In den festgeschriebenen Kinderrechten heißt es: "*Die Vertragsstaaten respektieren und fördern das Recht des Kindes auf umfassende Teilnahme am kulturellen und künstlerischen Leben und fördern die Bereitstellung angemessener und gleicher Möglichkeiten für kulturelle, künstlerische, Freizeit- und Freizeitaktivitäten*".

Beim Spiel äußern sich Kinder, erzählen, interpretieren und kombinieren auf kreative Weise die individuellen und sozialen Erfahrungen. Das Kind, das spielt, bekommt Wachstumsgelegenheiten, weil das gleiche Spiel die affektive Reifung fördert, aktiv ist und kognitive Fähigkeiten entwickelt (Fähigkeit zur Dezentralisierung, divergentes Denken, reflexive Fähigkeit, Entwicklung der sozialen Sprache). Vor allem und in allgemeinerer Hinsicht stellt es für das Kind eine bedeutungsvolle und tiefe existentielle Erfahrung dar, die ihn vollständig dazu bringt, der Welt Trost und das Gefühl seines Seins zu geben.

Wie wir zuvor gesehen haben, ist das Kind bis zum 7. Lebensjahr innerlich ein Bildhauer: Das Kind braucht Bilder, die in ihm Eindrücke erwecken. **Im Spiel,** wie bei jeder Aktivität, **sucht das Kind** nicht nach dem Ziel, sondern **nach dem Sinn**. *Wenn du versuchst, einem Kind eine Puppe aus Lumpen und eine schöne aus Plastik zu geben, die in allen ihren Gesichtszügen definiert sind, wirst du sehen, dass das Kind die Puppe aus Lumpen bevorzugen wird, weil es ihm seine Form geben kann.*

Dieses Beispiel erlaubt, die Funktion, die das Spiel im Leben eines Kindes haben sollte, zu erkennen. Kinder verhalten sich wie KünstlerInnen: Die Bilder werden in ihm zur Kraft. PhilosophInnen, SoziologInnen, AnthropologInnen und Pädagogiktheorien sehen die Rolle des Spiels im Evolutionsprozess vom Säuglings- bis zum Erwachsenenalter.

Ausgehend von der systematischen Beobachtung der einzelnen Kinder und des täglichen Lebens werden spielerische Aktivitäten unterteilt in:

Strukturiertes Spiel:

Aktivität, bei der Erzieher/die Erzieherin direkt Kinder anspricht und die Erfahrung, die er/sie in der individuellen Dimension, in sozialen Räumen und in einem umschriebenen Kontext macht, beobachtet.

Freies Spiel:

Aktivität, die durch die freie Wahl des Kindes gekennzeichnet ist, die einen symbolischen Wert hat, weil das Kind im Spiel schwierigere Erfahrungen verarbeitet. In dieser Art von Spiel, entwickeln die Erziehenden die Rolle der "SchauspielerInnen", sobald das Kind sie involviert hat.

Dem **Spiel im Vorschulalter** (0 - 6 Jahre) wird heutzutage Raum gegeben, um die künstlerischen Aktivitäten, die Begeisterung der Phantasie, die Neugier, die Kreativität, die Kommunikation zu unterstützen. Wir wissen heute, dass die Wahrnehmungen aus dem sensorischen Input kommen, der bereits in der intrauterinen (dann in einer frühreifen Phase unserer Entwicklung) Lebensphase vorhanden ist. Sie sind der wesentliche Schritt zur Entwicklung des Nervensystems, der Emotionen und des Gewissens. Tag für Tag werden Eindrücke empfangen, aus der Umwelt und aus der Kultur, in die wir eingetaucht sind. **Also sind die Wahrnehmungen eine persönliche Angelegenheit.**

Je reicher und diversifizierter die Erfahrungen und Reize sind, umso größer scheint die Möglichkeit zu sein, eine harmonische Persönlichkeit zu entwickeln, die fähig ist, sich in der komplexen Welt der sozialen Beziehungen und des Konsums zu orientieren.

Das Essen ist eine sinnliche Erfahrung, die in den ersten Lebensmonaten beginnt, alle 5 Sinne mit einbezieht und die Entdeckung von sich selbst und der Welt ermöglicht.

Essen fördert

- Entdeckung, Wissen, Gebrauch der 5 Sinne.
- Fähigkeiten wahrzunehmen.
- Fähigkeiten, Gefühle und Emotionen auszudrücken.
- Entwicklung der Kreativität.

- Wahrnehmung des Umfelds (Kindergarten, Familie, kulturelles Umfeld).

Spielerische Aktivitäten mit Essen

- **Schatzkiste:** Auch der Tastsinn beeinflusst, ob uns etwas besser oder weniger gut schmeckt. Wir fühlen mit den Händen, aber auch mit den Lippen und am Gaumen. Knuspriges Knäckebrot fühlt sich im Mund „richtig“ an, weiches Knäckebrot hingegen schmeckt alt oder falsch gelagert. Oft betasten wir mit den Händen Obst oder Gemüse, um zu spüren, ob die Früchte schon reif sind. Spieltipp: In einer geschlossenen Schachtel, einem zugedeckten Korb oder in einem undurchsichtigen Beutel sind Schätze wie z. B. ein Apfel, eine Banane, Walnuss usw. aufbewahrt und das Kind, das sie berührt, muss erraten, was es ist.
- **Am Werk:** Wir schlagen unseren Kindern vor, den Teig zu machen. Dieser Praxistest erlaubt es zu beobachten, wie sich die Konsistenz des Teiges von einer Phase zur anderen der Verarbeitung ändert. Sie können weiterhin Eierteigwaren, Brot, Tortillas und Mürbteig zubereiten. Wenn die Zugabe von Butter oder Öl geplant ist, versuchen Sie zu überprüfen, was mit und ohne die Zugabe von Fett geschieht. Ändert sich etwas? Es ist wichtig, bis zur Realisierung des Endproduktes zu kommen und den Geschmack zu testen.
- **Schauen und nicht anfassen:** Sie geben Kindern 3 oder mehr Lebensmittel und laden sie ein, einen Aspekt davon genau zu betrachten z.B. die Form, die Farbtöne etc. Dann schlagen Sie ihnen vor, die Lebensmittel auf einem Blatt zu zeichnen und zusammen zu versuchen, die interessantesten Eigenschaften zu beschreiben.
- **The Sonorous Mime:** Wir können unsere Speisen hören. Jeder kennt das Geräusch, wenn man in einen Apfel oder eine Karotte beißt. Was hören wir? Es hat richtig geknackt. Organisieren Sie einen Wettbewerb der Klänge und Geräusche von Lebensmitteln. Wer ist der/die Beste, um das Geräusch einer Pommes Frites, einer Karotte nachzuahmen? Oder das Geräusch einer Kaffeekanne, während der Kaffee steigt?
- **Bluff der Düfte:** Sie geben eine kleine Menge von jedem ausgewählten duftenden Zutaten (Kräuter, Gewürze, Kaffee...) in zwei Boxen. Lassen Sie eine davon offen und decken Sie die zweite mit einem Stoffquadrat ab, das mit Hilfe eines Gummibands fixiert wurde. Markieren Sie die geschlossene Box. Bevor Sie beginnen, erklären Sie gut, dass wir Gerüche am besten wahrnehmen, wenn wir in kurzen Intervallen einatmen. Wer findet die zwei zusammengehörenden Düfte?
- **Olfaktorischer Spaziergang:** Ein Spaziergang auf dem Land oder in der Stadt mit Kindern, bei dem wir nur auf Gerüche achten. Was könnte die Quelle des Geruchs sein, wie können wir den Geruch beschreiben?
- **Mythen und Legenden:** Erzählen Sie den Kindern Mythen oder Legenden, wo Essen das Hauptelement ist, wie zum Beispiel der Mythos vom Goldapfel oder das Märchen vom Hirsebrei. Neugierde und Phantasie werden angeregt.
- **Löffeln:** Sie bereiten Behälter mit verschiedenen Abmessungen auf einem Tisch vor und füllen Lebensmittel verschiedener Konsistenz (flüssig, mehlig, körnig) ein. Die Kinder dürfen durch Umschütten oder Löffeln die Lebensmittel umfüllen.
- **Essen dekorieren:** Speisen oder Tische anlässlich von Festen dekorieren.
- **Gartenarbeit** Wenn Sie einen freien Außenraum haben, wandeln Sie diesen in einen Garten um und nutzen Sie ihn während des ganzen Schuljahres, um mit den Kindern den Boden vorzubereiten, zu säen, zu jäten, zu ernten. Begleiten Sie die praktische Aktivität mit Kinderreimen, mit Gesang und lenken Sie die Aufmerksamkeit auf alle Lebewesen, die in unserem Garten leben.
- **Malerei:** Machen Sie Gemälde auf Kartons oder Blättern mit Farben aus Pflanzenextrakten.
- **Collage:** Mit Blättern, Schalen, Kernen ein Bild/ Mandala basteln bzw. kleben.
- **Küchenmusik:** Ein Orchester aus Kücheninstrumenten (Deckel, Töpfe, Reiben...)
- **Wasser verkosten:** Wasser pur, Wasser mit Zitrone, mit Kräutern, mit Apfelscheiben...
- **Verkostungen:** Gerade in der Kindergartenzeit entwickeln Kinder Geschmacksvorlieben und Ernährungsgewohnheiten. Daher ist es wichtig, Kindern die Möglichkeit zu geben, Geschmacksvielfalt kennenzulernen und zu erleben. Bei Verkostungen werden spielerische neue Geschmäcker wahrgenommen und Unterschiede festgestellt. Neues wird ohne Esszwang kennengelernt. Verkosten Sie Butterbrote mit verschiedenen Buttersorten. Wer schmeckt den Unterschied? Verkosten Sie 2 verschiedene Karotten- oder Apfelsorten. Welche ist süßer, welche saftiger?

  Übrigens: Nicht nur die Anzahl der Geschmacksknospen, sondern auch unsere momentane Stimmung, Alter, Vorerfahrungen, Einstellungen und Meinungen über Ernährung beeinflussen unser geschmackliches Urteilsvermögen.

Einheit 3 – Saisonale Feste in Kindergärten

In dieser Einheit werde ich lernen:

1. saisonale Feste als Entwicklungsmöglichkeit für Kinder in der frühen Kindheit zu bewerten und zu nutzen.
2. diese Feste zur Ernährungs- und Geschmacksbildung einzusetzen.
3. saisonale Feste für die Integration von Kindern, die aus anderem kulturellen Hintergrund stammen, wie dies bei Geflüchteten und MigrantInnen der Fall ist, zu nutzen.

Einführung in das Thema:

Saisonale Feste sind eine gute Möglichkeit, das Bewusstsein der Kinder dafür zu schärfen, dass sie Teil einer lebendigen Gemeinschaft sind, die von einem spezifischen kulturellen Erbe geprägt ist und gleichzeitig unterschiedliche Kulturen auf der Grundlage gemeinsamer menschlicher Werte integrieren kann.



Kapitel 1 – Feste im Jahreslauf fördern die Identität und bereichern das soziale Leben der Kinder

Jede menschliche Gemeinschaft ist geprägt von der physischen Umwelt, kulturellen Werten und sozialen Organisationsstrukturen. Schulen und Kindergärten sind alle an einem bestimmten Ort angesiedelt, der ihnen eine natürliche Umgebung, einen kulturellen Rahmen und einen sozialen Kontext bietet, in dem PädagogInnen und Kinder zusammen leben.

Heutzutage sind Feste im Jahreslauf meist "nur" Anlässe für Urlaubstage. Es sind Zeiten, zu denen wir FreundInnen treffen, Zeit miteinander verbringen, gemeinsam essen und verschiedene Arten von Unterhaltung genießen können. Die ursprüngliche, tiefere Bedeutung der Feste ist in modernen Gesellschaften verloren gegangen. In den sogenannten *traditionellen Zivilisationen* war das völlig anders.

Thomas Stearns Eliot, der große Schriftsteller und Dichter des 20. Jahrhunderts, schrieb, dass jede der großen Weltkulturen (ägyptisch, römisch, griechisch, byzantinisch, mittelalterlich, islamisch, chinesisch usw.) der soziale und künstlerische Ausdruck einer religiösen Weltanschauung und durch eine spezifische kulturelle Tradition definiert ist.

Wir können **traditionelle Zivilisationen** also als soziales Gebilde definieren, in denen ursprüngliche **religiöse Weltanschauungen das kollektive Leben einer Gesellschaft** prägt.

Folglich stammen die wichtigsten Feste im Jahreslauf auf der ganzen Welt aus verschiedenen Traditionen, die historisch unterschiedliche Gesellschaften charakterisieren. Was immer und überall eine Rolle spielt ist das Sein im Jahreslauf.

Jede Gemeinschaft hat besondere Zeiten in ihrem Leben bzw. im Jahreslauf, die mit alten kulturellen Traditionen und Religionen verbunden sind. **Für Kinder sind diese Feste besonders relevant,** weil sie sich hier - zusammen mit ihren Eltern, FreundInnen und PädagogInnen als Teil einer organischen menschlichen Gesellschaft fühlen können. Feste im Jahreslauf tragen dazu bei, eine gemeinsame Identität zu schaffen, sich **als Teil einer größeren Gemeinschaft zu fühlen**.

Gleichzeitig geben die Feste den Kindern auch ein Gefühl für den Jahreslauf, den Rhythmus der Jahreszeiten, des Wachsens und Erntens. Dieser Ablauf - alles kehrt immer wieder, die Natur schenkt uns jährlich Nahrung - gibt den Kindern **eine innere Sicherheit.** *Ich bin nicht allein. Die Gemeinschaft um mich und die Natur nähren mich und behüten mich.*

Ein Jahreszeitentisch, Bilder oder andere Darstellungen der aktuellen Jahreszeiten im Gruppenraum oder im Eingangsbereich des Kindergartens sind ein einfacher Vorschlag, der den Kindern tiefliegende Sicherheit gibt und ihnen die Rhythmen der Natur näher bringt. Die Kinder sollten selbst mitmachen können.

Wichtige Punkte:

1. **Farbgestaltung:** auf die Farben der Saison achten, um eine angemessene Atmosphäre zu schaffen. Also: Blau könnte die beste Wahl für Weihnachten sein, frisches Grün im Frühling und zu Ostern, Gelb für den Sommer, ein strahlendes und warmes Rot für den Herbst.
2. **Geschenke der Natur:** Sie können Blumen, Pflanzen, Früchte und Steine verwenden, die zu der Jahreszeit gehören. Kinder könnten diese in der Natur suchen und auswählen. Je nach Jahreszeit sind die Blumen am Jahreszeitentisch z.B. Frühlingsblumen, Rosen oder Sonnenblumen, bunte Herbstblätter usw.
3. **Bilder auf dem Naturtisch**: Platzieren Sie ein zu den Festen der Saison passendes Bild am Tisch.

Die kleine tägliche Pflege dieses Naturtischs ist eine gute Möglichkeit, die Aufmerksamkeit und Liebe der Kinder für die Natur zu steigern und ihr Bewusstsein dafür zu schärfen.



Kapitel 2 – Feste im Jahreslauf und das Essen

In diesem Kapitel werden Feste, die zum **europäischen Kulturerbe** gehören, vorgestellt und ihr Wert für das Kindergartenjahr, für das Erleben der Gemeinschaft vorgestellt.

Europäische Traditionen sind das Ergebnis einer langen Geschichte, in der religiöse Einflüsse über viele Jahrhunderte hinweg zusammengeführt wurden. So haben zum Beispiel christliche Feste den Platz sowohl in keltischen Riten in Westeuropa als auch in der alten römischen Ludi in Südeuropa eingenommen. Als das Christentum in

Katholiken, Orthodoxe und Protestanten aufgeteilt wurde (ein langer Prozess, der ganze sieben Jahrhunderte dauerte), änderten sich einige Feste, während andere hinzugefügt wurden. Aufgrund der so **reichen und vielfältigen kulturellen Traditionen** ist es wirklich schwierig, einen gemeinsamen Ansatz für die Umsetzung der saisonalen Feste in Kindergärten aufzuzeigen, da **jede Region in jedem Land ihre eigenen spezifischen Gewohnheiten** hat.

PädagogInnen im Kindergarten finden lokale spezifische Traditionen und Gewohnheiten, die kreativ das historische Wissen und den Erfahrungsschatz der Kinder bereichern. Im Folgenden werden nur ein paar der Feste genauer vorgestellt:

Advent und Weihnachten

Um eine feierliche und ruhige Atmosphäre in der Weihnachtszeit zu schaffen, könnten die Kinder mithelfen, den Raum zu reinigen, in den Sie dann den Weihnachtsbaum und die Krippe stellen. Passend sind kurze Gedichte, Weihnachtsgeschichten und weihnachtliche Musikstücke, Weihnachtsdekoration basteln, Kekse backen - es gibt viele Möglichkeiten Weihnachtsstimmung zu verbreiten:

- den Raum herrichten (aufräumen, ausräumen).
- Dekorationen basteln oder malen, ideal aus Papier, Holz und Wachs.
- Passende Naturmaterialien: Moos, Stroh.
- Wände und Fenster schmücken.
- Adventskalender.
- Adventskränze binden und schmücken.
- einen Christbaum aufstellen und schmücken.
- eine Krippe aufstellen.
- **Aromen der Weihnachtszeit:** Tee oder Kinderpunsch kochen, Kekse backen, Bratäpfel braten, Mandarinen und Nüsse vom Nikolaus.

Dreikönigstag (6.Januar)

Der Dreikönigstag beendet die Weihnachtsfeiertage.

Die Vorstellung der drei Weisen, als Könige dargestellt, regt die Fantasie der Kinder an: Melchior, der rote König, der Gold (Weisheit) anbietet; Balthasar, der blaue König, der Weihrauch (Frömmigkeit) anbietet; Caspar, der grüne König, der Myrrhe (Vitalität) anbietet.

- in die Krippe werden nun auch die 3 Könige gestellt.
- kleine Theaterstücke mit Kindern spielen, die Kinder dürfen sich wie Könige verhalten.
- Gedichte, Musik zum Thema.
- der Christbaum wird abgeschmückt und entfernt.

Fasching

Kinder lieben es, sich zu verkleiden und andere Rollen einzunehmen. Auch im Alltag schlüpfen wir immer wieder in neue Rollen. Der Fasching bietet die Möglichkeit als ganze Gruppe Rollen einzunehmen. Hier kann die Fantasie der Kinder besonders angeregt werden, wenn gemeinsam Themen ausgewählt werden, z.B. Märchen (Gnome, Schlösser mit Königinnen und Königen), Berufe (Verbindung mit dem Erwachsenenleben, sich älter fühlen). Mögliche Aktivitäten:

- Unterteilen Sie den Gruppenraum in mehrere separate Bereiche, wenn möglich voneinander abgeschirmt.
- Dort können verschiedene Arbeitsplätze für verschiedene Berufe geschaffen werden, wie Bäuerinnen und Bauern, SchuhmacherInnen, TischlerInnen, MalerInnen, FischerInnen, BäckerInnen usw.
- Für jedes Gewerbe entsprechende Werkzeuge und Materialien vorbereiten.
- Die Kinder dekorieren die Bereiche dem Beruf entsprechend.
- Die Kinder bereiten Kostüme vor und verkleiden sich beim Faschingsfest entsprechend und "arbeiten" an ihrem Platz.
- Passende Spiele und Tänze ergänzen das Programm.
- Familien und Freunde einladen.

Unabhängig von spezifischen Festen können sie **während der Winterzeit** auch auf die traditionellen Grundelemente der Natur zurückgreifen, um einfache Aktivitäten zu planen:

- **Erde und Feuer:** kleine Garben trockener Zweige vorbereiten, die im Kamin bzw. am Feuerplatz verbrannt werden, Rinde von Stämmen schälen, Besen aus Reisig binden.
- **Luft:** Schneegestöber, mit dem Schnee spielen, Wattebäusche blasen.
- **Wasser:** Schnee und Eis zum Schmelzen bringen.
- **Aromen des Winters:** Tee oder Kinderpunsch kochen, warme Suppen kochen, Kekse backen, Maronen oder Kartoffeln braten, Apfelringe trocknen.

Ostern

Es ist hier nicht notwendig, auf die Relevanz des kulturellen Erbes von Ostern für Europa hinzuweisen und auf die enge Verbindung des Osterfests mit dem Frühlingsbeginn. Für Kinder ist Ostern eine innere Wahrnehmung von "Tod und Auferstehung" im Leben des Menschen wie auch in der sie umgebenden Natur. Was alle mit Ostern verbinden sind Eier, Hasen und Lämmer. Mögliche Aktivitäten:

- Erde in Bechern oder Schalen vorbereiten und Samen säen (Kresse, Linsen etc.).
- Beobachten, wie das Grün aus der Erde sprießt.
- Basteln von Osterhase, Osterlämmern, Küken
- Ostereier vorbereiten und bemalen.
- Osterstrauch schmücken.
- Eier suchen.
- Osterkerzen dekorieren.

Generell können Sie während der **Frühlingszeit** auch auf Grundelemente der Natur zurückgreifen, um einfache Aktivitäten zu planen:

- Erde: hacken, den Garten/die Beete vorbereiten, Spiele mit dem Sand.
- Luft: Woll- oder Papiervögel basteln und aufhängen, Blasrohre.
- Feuer: Erfahrung der bereits wärmenden Sonne.
- Wasser: im Regen laufen, in Pfützen spritzen.
- **Aromen des Frühlings:** Eier kochen/Rührei mit Schnittlauch bereiten, das erste Grün (Wildkräuter) sammeln und Kräutersuppen kochen, Gänseblümchen auf den Salat, Kresse auf das Brot.

Johannistag bzw. Sommerfest

Die **Sommersonnenwende** und der Johannistag markieren den Beginn des Sommers. Die Kinder spüren den Wendepunkt des Jahres. Normalerweise fällt das Fest mit dem Ende der Schulzeit und dem Beginn der Sommerferien zusammen. Zeit, um mehr draußen im Licht, an der frischen Luft und in der Wärme zu sein, um mit Wasser und Sonne zu spielen. Bitte denken Sie daran, dass all diese Aktivitäten im Freien spezifische Vorsichtsmaßnahmen erfordern, wie das Tragen von Sonnenhut und Sonnencreme. Aktivitäten in der **Sommerzeit**:

- Das geschäftige Leben der Insekten beobachten und unmittelbar danach zeichnen.
- Blumen pflücken und Blumenkränze binden.
- Draußen tanzen und singen, Stücke passend zur Sommerzeit wählen.
- Johannis- oder Sonnwendfeuer. Es ist eine aufregende Erfahrung für Kinder, wenn sie Flammen hochspringen sehen und die Funken fliegen. Es ist jedoch zwingend erforderlich, dass die PädagogInnen genauer Instruktion geben, damit die Kinder den nötigen Respekt vor Feuer bewahren: (in einer angemessenen Entfernung bleiben).

- Schmetterlinge aus gefärbter Wolle oder Papier basteln.
- Spiele im Garten (Hindernislauf, Seilziehen, Kreistänze etc.)

Auch in der **Sommerzeit** können Sie auf die traditionellen Grundelemente der Natur zurückgreifen, um einfache Aktivitäten zu planen:

- Erde: Matschen - Wasser wird zu Erde und Sand hinzugefügt, Weizen ernten, Gräser trocknen und vielleicht färben.
- Luft: Schmetterlinge aus Papier falten, Girlanden machen, flatternde Vogelscheuchen basteln.
- Feuer: Unkraut sammeln, trocknen und verbrennen (die ersten Kartoffeln darin braten).

- Wasser: Wasser und Erde mischen, mit Wasser malen.
- **Aromen des Sommers:** Salate ernten und zubereiten, Fruchtspieße, Fruchteis bereiten, Bowle, Picknick im Freien (Schatten! auf Insekten achten!).

St. Michael

Dieses Fest gewinnt besonders in Zentral- und Nordeuropa in Kindergärten an Bedeutung, in Südeuropa ist es eigentlich in Vergessenheit geraten. Das Fest ist benannt nach dem Erzengel Michael, der im Mittelalter eine der bemerkenswertesten Figuren der katholischen Tradition war. Gefeiert wird das Fest am 29. September, für Kindergärten eine sehr schöne Gelegenheit das Kindergartenjahr gleich mit einem Fest zu starten und gleichzeitig die Herbstsaison zu eröffnen. Michali kann gekoppelt mit Erntedank gefeiert werden. Das bietet sich besonders dann an, wenn der Kindergarten in der Nähre von landwirtschaftlichen Flächen, von Bauernhöfen ist. Möglichen Aktivitäten:

- Äpfel sind das wichtigste Essen dieses Festes - Äpfel an Kinder verteilen.
- Gedichte und Lieder über St. Michael.
- Zeichnungen dazu machen.

Laternenzeit (Halloween, St. Martin)

Ende Oktober bzw. an den ersten Novembertagen wird ein weiteres bedeutendes Fest in der europäischen (und nordamerikanischen) Tradition gefeiert: Am 31. Oktober gewinnt Halloween, das aus der Feier des alten keltischen Neujahrs (Samhain) stammt, immer mehr an Bedeutung. Es ist zunehmend ein "kommerzielles" Festival, das sich besonders auf die jüngsten Generationen in ganz Europa ausbreitet. Halloween ist bereits wesentlich populärer als Allerheiligen, das am 1. November gefeiert und an dem der Verstorbenen gedacht wird. Am 11. November ist Martine, das Fest des heiligen Martin. Dieses Fest hat eine ähnliche Bedeutung, da all diese Feste einen Übergangspunkt während des Jahres markieren: Ein sensibler Punkt, an dem Leben und Tod sehr nahe sind, sowohl in der Natur als auch in der menschlichen Seele. Mögliche Aktivitäten:

- Kürbislaternen schnitzen.
- Halloween-Kostüme.
- St. Martins – Theater.

In der Herbstzeit können Sie ebenso auf die traditionellen Grundelemente der Natur zurückgreifen, um einfache Aktivitäten vorzubereiten:

- **Erde:** Obst sammeln zur Herstellung von Marmeladen, Gemüse, Kastanien, Haselnüsse ernten; Blätter sammeln und die vielen Formen und Farben von Herbstlaub betrachten.
- **Luft:** Kräuter, Zwetschken, Pilze oder Tomaten in der Luft trocknen (eventuell einen Solartrockner bauen, wo gewärmte Luft am Trockengut vorbeistreicht), Girlanden aus Blättern machen, Drachen steigen lassen, Spaziergänge im Nebel.
- **Feuer:** Licht und Wärme werden weniger, spüren, wie es kühler wird.
- **Wasser:** Spielerisch üben, wie man sich vor Regen, Wind und Schnee schützt, Zelte, Schirme, Mäntel, Mützen und Überschuhe basteln.
- **Aromen der Herbstzeit:** Konservieren: Früchte und Kräuter trocknen, Apfelsaft pressen, Marmelade einkochen, Sauerkraut einmachen, Essiggurken einlegen, Maiszapfen aufhängen, Getreide mahlen und Brote backen.



Alle saisonalen Feste sind eindeutig mit den Rhythmen der Natur verbunden. Zu jeder Jahreszeit gibt es spezifische Nahrungsmittel. Besprechen Sie diese saisonalen Früchte, kaufen Sie welche am Markt oder ernten Sie mit den Kindern beim Bauern oder der Bäuerin, am Selbsterntefeld oder im eigenen Garten. Bereiten Sie saisonale Gerichte mit den Kindern zu!

Kapitel 3 – Saisonale Feste und das Essen als Möglichkeit der Integration

Bei Festen wird die Kindergartengemeinschaft gelebt, Feiern aus den unterschiedlichen Kulturen und Traditionen aus denen die Kinder stammen, werden gemeinsam begangen. Dadurch lernen sich die Kinder und vor allem auch ihre Eltern besser kennen.

In diesem Kapitel werden Beispiele zu **religiösen Traditionen aus den wichtigsten Weltregionen** beschrieben. Bei Feiern mit verschiedenen Kulturen ergibt sich **für die Eltern die Möglichkeit, sich zu treffen und ein gemeinsames Bewusstsein für die jeweiligen Traditionen zu entwickeln** und gleichzeitig den Austausch von Meinungen und Erfahrungen über Kindererziehung zu fördern.

Woher stammen die Familien, der Kinder Ihres Kindergartens? Lassen Sie sich von den Bräuchen und Traditionen der Familien inspirieren, kommen Sie mit den Eltern in Kontakt und nutzen Sie vor allem das gemeinsame Essen als sinnliche Erfahrung der Integration: Wie sind die Essgewohnheiten und typischen Gerichte des Herkunftslandes? Gibt es besondere Gerichte zu bestimmten Festen, die im Kindergarten mit den Kindern begangen werden könnten?

Chinesische Traditionen

Eine Auswahl alter asiatischer saisonaler Feste bietet **das Mittherbstfest**, das am 15. Tag des 8. Mondmonats (an einem Tag zwischen dem 8. September und dem 7. Oktober im Gregorianischen Kalender) stattfindet. Zu dieser Zeit ist traditionell Erntezeit in China und Vietnam. Dieses Fest wird aber auch in anderen asiatischen Ländern, wie Kambodscha, Laos, Myanmar und Sri Lanka begangen. Jede Familie macht verschiedene köstliche Speisen, um das Festival zu feiern. Zu den beliebtesten Gerichten des Mittherbstfestes gehören Mondkuchen. Bei Mondkuchen handelt sich um ein traditionelles chinesisches Gebäck, das aus einer dünnen zarten Haut besteht, die eine süße Füllung aus Lotussamenpaste, süßer Bohnenpaste und Eidotter umhüllt. Heute gibt es Mondkuchen auch mit Schokoladefüllung.

Hinduismus

Bei dieser Religion hat das Essen eine ganz spezifische Rolle. Das Fest, das zu Ehren von Ganesha (er wird in der Regel mit einem Elefantenkopf dargestellt) - dem Sohn von Shiva, dem Bewahrer der Weisheit und Wissenschaft - gefeiert wird, fällt auf den Monat Bhadra (August-September). Das Fest es ist die Gelegenheit, typische Gerichte, hauptsächlich auf Basis von Milch und Reis, zu servieren.

Islam

Ein Beispiel für islamische Traditionen ist etwa die Id-al-Fitr, die Feier am Ende des Fastenmonats Ramadan. Auch im Fastenmonat darf reichhaltig gegessen werden, allerdings nur in den erlaubten Zeiträumen nach Sonnenuntergang bis zum Morgengrauen des nächsten Tages. Im Laufe des Ramadans werden zum Iftar (zum Fastenbrechen) jeden Tag die beliebtesten Gerichte serviert, die gemeinsam mit Familie, FreundInnen und NachbarInnen verspeist werden.

Beim "Zuckerfest" nach dem Ramadan wird verschiedenes serviert. Was aber keinesfalls fehlen darf sind Süßspeisen. In der türkischen Gesellschaft wird üblicherweise Baklava (übereinander geschichteter Blätterteig mit gefüllten Nüssen und Sirup übergossen) serviert. In der arabischen Küche ist es Ma’amoul, ein Grießgebäck, das mit Pistazien, Walnüssen oder Datteln gefüllt wird. Wir können uns schon vorstellen, dass es nicht schwierig ist, Kinder für solche Speisen zu begeistern.

Judentum

Es könnte interessant sein, eine klassische jüdische Speisetradition für Pessach (Ostern) zu präsentieren. Das Pessachfest beginnt am Abend des ersten Frühlingsvollmondes. Häufig fällt das Pessachfest mit Ostern zusammen. Höhepunkt des Festes ist der so genannte Sederabend. Alle Speisen und Getränke, die an diesem Abend gereicht werden, stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit der Zeit der Israeliten in Ägypten und der Flucht aus der Sklaverei. Beispiele: **Ungesäuertes Brot:** Es erinnert an die Eile, mit der die Israeliten aus Ägypten fliehen mussten – es gab keine Zeit, Sauerteig anzusetzen und den Teig gehen zu lassen. **Salz:** Es erinnert an die Tränen, die geweint wurden. **Bittere Kräuter:** Sie erinnern an das Essen in der Sklaverei. **Charoset:** Gericht aus Mandeln, Zimt, Äpfeln und Honig. **Lamm:** Das Lamm erinnert an die letzte Mahlzeit, welche vor dem Exodus gegessen wurde.

Nouruz - Persisches Neujahr

Das Persische Neujahrsfest beginnt mit dem astronomischen Frühlingsbeginn. Zu diesem Fest wird ein Tisch mit sieben Gegenständen gedeckt, die alle mit dem Buchstaben "S" beginnen. Diese werden auf Persisch "Haft-Sin" genannt. Dazu gehören: "Sabze" (Linsensprossen), "Samanu" (Pudding aus entkeimtem Weizen), "Sir" (Knoblauch), "Serke" (Essig), "Somagh" (Gewürz), "Sib" (Apfel) und "Senjed" (Mehlbeeren). Außerdem können "Sekke" (Münzen), "Sonbol" (Hyazinthe) und "Separand" (eine wilde Raute) zur Dekorationstafel hinzugefügt werden. Die "S" stehen für Leben, Fröhlichkeit, Geschmack und Gesundheit.

Wenn Sie sich dazu entschließen, interkulturelle Aktivitäten im Kindergarten zu begehen, ist der erste Schritt die Familien über Ihre Idee zu informieren und abzuklären, ob alle bereit sind, bei einer solchen Aktivität teilzunehmen. Wählen Sie dann eine Zeit für ein interkulturelles Fest, bei dem alle Kulturen ihre Speisen präsentieren können und sich und ihre Religion bzw. ihre Traditionen vorstellen können.

Reden Sie mit den Eltern, welche Rezepte zu wählen sind, wie der Festivaltag gestaltet werden kann. Tipps zur Vorbereitung:

- Räumlichkeiten vorbereiten und entsprechend schmücken.
- Wie wird begrüßt? Willkommenswünsche in den verschiedenen Sprachen.
- Wie wird das Essen zubereitet? Bereiten Sie mit den Kindern etwas vor. Gibt es Eltern, die dabei mithelfen? Oder bringen die Eltern Speisen für ein interkulturelles Buffet mit?
- Wann und wie werden die Speisen serviert? Es soll genug Zeit zum Spiel/für Präsentationen und vor allem zum Reden miteinander geben.

Schlüsselaktionen

1. **Erleben ist besser als gelehrt bekommen. Bieten Sie den Kindern Geschmackserlebnisse, Kocherlebnisse, Ernteerlebnisse etc. so oft es geht.**

2. **Planen Sie Hands-on-Ernährungsbildung im Jahreslauf: Vom Säen, Jäten, Gießen bis zum Ernten, Kochen und Konservieren. Wer keinen Garten hat, geht Kooperationen mit Bäuerinnen und Bauern, GärtnerInnen oder Cityfams ein. Oder es wird am Markt eingekauft und verarbeitet.**

3. **Nutzen Sie Feste im Jahreslauf, um die kulinarische Offenheit der Kinder zu fördern.**

4. **Sehen Sie die Vielfalt der Kulturen in Ihrem Kindergarten als Chance für Herzens- und Geschmacksbildung. Planen Sie interkulturelle Buffets - mit Elternbeteiligung. Nutzen Sie Feste im Jahreslauf, um verschiedene Kulturen und Traditionen kennenzulernen.**