Modul 4 – Geschmacksentwicklung und interkulturelles Essen

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

Kindergärten sind typische Orte, an denen sich Familien mit kleinen Kindern treffen und ihre Essgewohnheiten, religiösen Hintergründe und Rituale gezeigt werden können, und Offenheit gelebt werden kann. Um dies zu erreichen, benötigen die Mitarbeiter/innen des Kindergartens grundlegende Kenntnisse darüber, wie ihnen das gemeinsame Essen, die Tischgemeinschaft, das Interesse für Esskulturen bei der Pflege der Beziehungen zu Migranten- und Flüchtlingsfamilien 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 Identitiätsbildung und Entwicklung von Toleranz und Offenheit erkennen.

Einheit 1 – Esssozialisation im Kindergarten: Rolle von Pädagogen/innen, peers und Ambiente

In dieser Einheit werde ich:

1. den Geschmackssinn der Kinder besser verstehen lernen
2. lernen, wie Kinder zu neuen Geschmackserlebnissen herangeführt werden können
3. die Rolle von PädagogInnen, peers und Umfeld nutzen lernen, 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, Pädagogen/innen 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 **kultureller Hintergrund und 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. *(**Monell Chemical Senses Center**)*

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 Lebensmittel 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.)

Da das **Schmecken und Geschmackslernen bereits im Mutterleib**, wo ständig Fruchtwasser durch den Mund des Kindes gespült wird, erfolgt, haben Mütter, die während der Schwangerschaft mehr Obst und Gemüse essen, Kinder, die diese Nahrungsmittel eher akzeptieren. *(Banotai A., Geschmacksvorlieben bei Kindern, 2010).*



Kapitel 2 – Die Rolle der Kindergartenpädagogen/innen

Geschmack und Vorlieben sind einerseits angeboren. Doch bekommen Kinder auch vieles - wie im vorigen Kapitel dargestellt - auch viele Verhaltensweisen, Vorlieben und Abneigungen beim Essen von den Eltern bereits "in die Wiege gelegt". **Eltern sind die ersten Vorbilder** der Kinder und werden nachgeahmt. Ab dem Zeitpunkt, wo Kinder in den Kindergarten kommen, werden die Pädagogen/innen und Betreuer/innen ebenso wichtig. Natürlich prägen Werte der

Eltern das kindliche Verhalten nach wie vor, doch i**m Alltag werden zunehmend die Personen im Kindergarten zum Vorbild.**

Pädagogen/innen und Betreuer/innen werden zu Vorbildern, indem sie mit den Kindern bei Tisch sitzen, 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

Kindergartenpädagogen/innen 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 langsamer 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 wichtig **Kinder immer wieder beim Namen zu nennen und zu loben**. Auch beim Essen kann es nicht genug Lob sein. Tadel sollte dagegen keinen Platz am Esstisch haben. Eine **herzliche, fördernde und positives Essverhalten** lobende Atmosphäre fördert die ein positives Essverhalten der Kinder.

Kind ist nicht gleich Kind.

Es gibt die ganze Bandbreite – von den Kostverächtern über Allesesser bis hin zu wahren Gourmets. Sie alle nur mit Schnitzel, Pommes und Fischstäbchen “abzuspeisen”, reicht sicher nicht. Was aber spricht Kinder an? Wie sieht ein kindgerechtes Angebot aus?

Herausforderung: Kinder essen oft einseitig.

Es ist nicht leicht, sie zu geschmacklicher Vielfalt zu verführen.

Was ist zu tun?

- Bieten Sie eine Vielfalt an Geschmäckern, Konsistenzen und Farben an, um die Kinder dazu zu verführen, Neues zu probieren.
- Zum Beispiel ein saftiges Roggenbrot, knusprigen Vollkorntoast neben dem bekannten Weißbrot oder auch mal Ofenkartoffeln statt Pommes.
- gerade bei Neuem nicht zu große Portionen, Kinder lieben "mini"
- Speisen, die man auch mit den Fingern essen kann, machen Lust auch bei Neuem "zuzugreifen"
- Denken Sie daran, auch das Rundherum spielt eine Rolle: hübsche Teller, ev. mit Unterteilungen, wo die Komponenten nicht “verlaufen”

Nicht zuletzt gilt: Kinder wollen beim Essen nicht erzogen werden. Lieblingsspeisen anbieten, diese jedoch aufwerten (durch Frische, Geschmack).

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 am 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 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

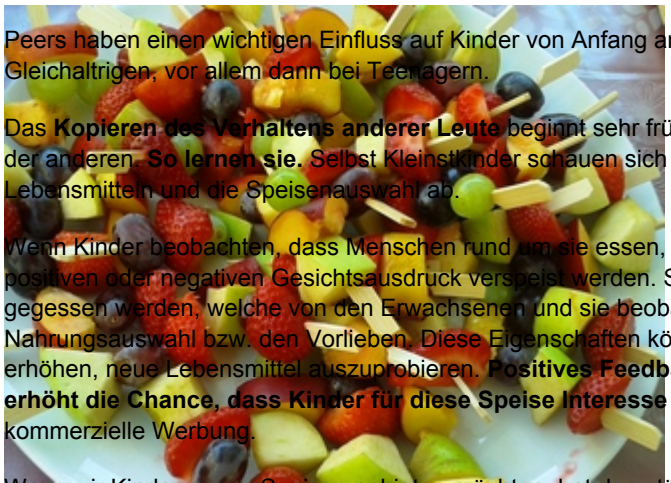
Kleinkinder haben zwei gemeinsame Vorlieben. Erstens bevorzugen sie **Routine im täglichen Leben,** sie brauchen eine gewisse Struktur für ihren Tag. Im Allgemeinen bevorzugen sie Jausen und Mahlzeiten zu regelmäßigen Zeiten, die vom Lebensstil der Familie bestimmt werden.

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 tun: Sie

- bevorzugen rohes, farbiges Gemüse im Vergleich zu gekochtem Gemüse. Die rote Farbe ist besonders attraktiv für Kinder.
- haben warmes Essen lieber als kaltes Essen.
- lieben milden Geschmack.
- mögen keine harten Schalen oder zähe Hülsenfruchthaut.
- lieben lustige Mahlzeiten: kleine Tische, Sandwiches mit geometrischen Formen mit lustigen Namen.
- lieben es in Gesellschaft ihrer Freunde zu essen.
- lieben es selbst mitzumachen - bei der Zusammenstellung der Menüs, 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 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.** 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 eher von Kindern gern gegessen werden, welche von den Erwachsenen und 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 den stärksten Effekt sie diese Speise gemeinsam mit Gleichaltrigen essen, 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 zu 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 des anderen genießen.*" Nach dem Alter von 4 Jahren sind sie alt genug, um zu verstehen, dass alle Kinder den Tisch zusammen verlassen und auf diejenigen warten sollten, 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 .

Angenehme Essgebungen, die Spaß machen, kulinarische Abwechslung bieten und Kinder dazu ermutigen, neue Lebensmittel zu probieren und auszuwählen, unterstützen, dass Kinder Ernährungseinstellungen und -praktiken entwickeln, die langfristig die Gesundheit fördern.

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



Leifaden für förderliches Essambiente

Entspannte und angenehme Atmosphäre mit dem Fokus auf Essen ist die wichtigste Zutat zu gutem 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 angenehmesten 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 sind, sind noch beunruhigender (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. Ansink und Van Ittersum (2012) haben herausgefunden, dass helle Lichter, laute Geräusche und gelbe und rote Farben eine hektische Atmosphäre schaffen, 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 Pädagogen/innen zu ermöglichen, dazwischen zu gehen ohne die Kinder zu stören.

Dekorationen: Schöne, immer wieder neue Dekorationen 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 Pädagoge/in 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 Pädagogen/innen 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 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 behavior, link: https://www.naeyc.org/files/naeyc/Eliassen_0.pdf (Englisch)

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. Kindern gesunde und schmackhafte Menüs näher zu bringen.
3. Aktivitäten zu setzen, die die Entwicklung der Sinne bei Kindern und deren Wahrnehmung fördert.

Einführung in das Thema:

Sensorische Erfahrungen im Kindesalter sind die Tür zur kognitiven, physischen und affektiven Entwicklung von Kindern. In der frühen Kindheit sind Sinneseindrücke (Geschmack, Geruch, Gehör, Sehen und Berührung) der beste Weg, das 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 aber auch die Entwöhnung von der gewohnten Nahrung, den gewohnten Gerüchen der familiären Nahrungswelt.

Pädagogen/innen 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.



Duftspender: Lindenblüten!

Kapitel 1 – Kinder und ihre 5 Sinne

Laut Pränatalpsychologen/innen beginnt der Mensch seine sensorischen Fähigkeiten bereits ab den den ersten Wochen der Schwangerschaft zu entwickeln.

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 vierdimensionalem 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 Berührung 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. Ab dem 4. Monat beginnt der Säugling, sich selbst zu entdecken und seine Hände, Füße, sein Gesicht usw. zu berühren. Im siebten 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 die vomeronasalen Organe, die Geruchsrezeptoren, die um 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 anderen Sinnen entwickeln. Nach kurzer Zeit bereits 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 gebildet, 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.

Der Sehen ist im Vergleich zu den anderen vier 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 udn 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 zwei 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 drei 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 sechs Monaten werden Pastellfarben erkannt und auch entfernte Objekte können erkannt werden.

Zusätzlich entwickelt das Kind Tiefenwahrnehmung (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 acht 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 Mutter sehr geschätzt werden, mit einem Gefühl des Wohlseins kombiniert werden, weil schon im Fruchtwasser Aromen davon zu schmecken sind.

Die Entwicklung des Geschmackssinns nach der Geburt

Die Geschmacksknospen auf der Zunge können fünf 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 Voliebe 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 entwickel 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 (des Herzens, des Atems, der Blutzirkulation) hören, sondern teilweise auch jene außerhalb. Von der halben Schwangerschaft an kann das Baby die Stimme seiner Mutter (wenn sie liebevoll mit ihm spricht, ist er aufgeregt und sein Herzrhythmus ändert sich) und auch seines Vaters erkennen; es unterscheidet einige einfache Silben und kann Schwingungen vom Rhythmus einer Musik über das Fruchtwasser wahrnehmen.

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 kommt.

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 der Neugeborenen ist verbessert, er 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 drei Jahren des Lebens die Sinnesentwicklung rasant zunimmt und etwa ab dem 7. Lebensjahr abgeschlossen zu sein.



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

Muttermilch

In den ersten 6 Lebensmonaten reicht Muttermilch aus, um alle Ernährungsbedürfnisse des Kindes zu befriedigen. In der ersten Zeit ist der Fettbedarf im Verhältnis 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 - auch für Erwachsenen empfohlenen 20-36 %.

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 Bakerienstämme, 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 ab der Entwicklung von **künstlicher Säuglingsnahrung** gearbeitet. War es zuerst eine Kuhmilchbasis, sind es mittlerweile ganz spezifische Fertignahrungen, die auf die Bedürfnise der Kinder abgestimmt sind. Wenn Frauen nicht stillen möchten oder können, sollten sie die Wahl des Produktes mit dem Kinderarzt besprechen.

Beikost

Nach dem 6. Monat ist es wichtig mit der **Beikost** 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 wird weiter gestillt.

Es gibt kein konkretes Rezept für das Abstillen bzw. den Beginn der Beikost. Das Kind entscheidet! Der **richtige Zeitpunkt** für die Einführung der ersten verschiedenen Nahrungsmittel außer 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** werden zusätzlich zur Milch 2-3 feste Mahlzeiten angeboten. **Ab dem 9. Monat** wird das auf 3-4 Mahlzeiten gesteigert. 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 Beikostn in der Regel mit Gemüse oder Fruchtbreien begonnen. Wichtig ist, dass beim Füttern das Kind nicht zum Essen gezwungen wird, dass dem Kind erlaubt wird das Essen in der Schüssel zu berühren und mit den Händen zu essen (**babygeführtes Herangehen**) und auch, dass alternierend verschiedene Speisen für Farbe, Geschmack und Konsistenzen 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, ev. 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.

Übergang zum Familienessen

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 Eiweß.

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 Enährung von Kleinst- und Kleinkindern:

- Auf die Bedürfnisse des Kindes achten: erkennen, wann der beste Moment ist, um mit dem Zufüttern zu beginnen, sehen, bo 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 wird 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.

Ernährungsempfehlungen für 1-3jährige Kinder des Gesundheitsministeriums (link)

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 wofür 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/innen 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

n-3 Fettsäuren kann ebenfalls zu gering sein. Bedingt durch das starke Wachstum und geringe Nährstoffspeicher steigt das Risiko für Nährstoffmangelzuständen. Bei **vegan ernährten Kindern sind spezielle Kenntnisse der Lebensmittelauswahl und -zubereitung** erforderlich. Ansonsten können die Entwicklung und Gesundheit des Kindes Schaden nehmen.

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

Kapitel 3 – Spiel als sensorisches Ess-Experiment

Wie kann man bei Kindern **Interesse für neue Lebensmittel wecken**? **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 Spiel die affektive Reifung fördert, aktiv ist und kognitive Fähigkeiten entwickelt (Fähigkeit zur Dezentralisierung, divergentes Denken, reflexive Fähigkeit, Entwicklung der sozialen Sprache). Vor allem 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.

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 ihme seine Form geben kann.*

Dieses Beispiel erlaubt, die Funktion, die das Spiel im Leben eines Kindes haben sollte, zu erkennen. Kinder verhalten sich wie ein Künstler: Die Bilder werden in ihm zur Kraft. Philosophen, Soziologen, Anthropologen 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 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, entwickelt der Erzieher die Rolle des "Schauspielers", sobald das Kind ihn 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, so groß 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 fünf Sinne mit einbezieht und die Entdeckung von sich selbst und der Welt ermöglicht.

Essen fördert

- Entdeckung, Wissen, Gebrauch der 5 Sinne
- Fähigkeit wahrzunehmen
- Fähigkeit, 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 drei 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 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, das 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 gleichzeitig die Phantasie werden angeregt.
- **Löffeln:** Sie bereiten Behälter mit verschiedenen Abmessungen auf einem Tisch 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 in der Gruppe singen 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/an Mandala leben bzw. kleben.
- **Küchenmusik:** Ein Orchester aus Kücheninstrumenten (Deckel, Töpfel, 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, Unterschiede festegestellt. 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.



Pfannenorchester!

Einheit 3 – Saisonale Feste in Kindergärten

In dieser Einheit werde ich lernen, wie man:

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

Einführung in das Thema:

Saisonel Feste sind eine Möglichkeit, das Bewusstsein der Kindern 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 als fördern die Identität und bereichen 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 Pädagogen/innen und Kinder zusammen leben.

Heutzutage sind Feste im Jahreslauf meist "nur" Anlässe für Urlaubstage, Zeiten an denen wir Freunde 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, Freunden 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 tiefligende 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 bis Frühling und 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 der keltischen Riten in Westeuropa als auch 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 die Umsetzung der saisonalen Feste in Kindergärten aufzuzeigen, da **jede Region in jedem Land ihre eigenen spezifischen Gewohnheiten** hat, dies zu tun.

Pädagogen/innen im Kindergarten finden lokale spezifische Traditionen und Gewohnheiten, die kreativ das historische Wissen un 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 Nikolo

Dreikönigstag (6.Jänner)

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 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 Bauern, Schuhmacher, Tischler, Maler, Fischer, Bäcker 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.

Unabhänig 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, Maroni oder Erdäpfel 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 das 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, in der 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. Aktiviäten 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: Gatschen - Wasser wird zu Erde und Sand hinzugefügt, Weizen ernten, Gräser trocknen und ev. färben.
- Luft: Schmetterlinge aus Papier falten, Girlanden machen, Flatternde Vogelscheuchen basteln.
- Feuer: Unkraut sammeln, trocknen und verbrennen (die ersten Erdäpfel darin braten), grillen
- 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 de 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. Diese 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 sammlen und die vielen Formen und Farben von Herbstlaub betrachten.
- **Luft:** Kräuter, Zwetschken, Pilze oder Tomaten in der Luft trocknen (ev. einen Solartrockner bauen, wo gewärmte Luft am Trockengut vorbeistreicht, Girlanden aus Blättern machen, Drachen steigen zu lassen, Spaziergänge im Nebel.
- **Feuer:** Licht und Wärme werden weniger, spüren, wie es kühler wird.
- **Wasser:** Spielerisch üben, wie man s 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, Essiggurkerl einlegen, Maiszapfen aufhängen, Getreide mahlen und Weckerl backen



Alle saisonalen Feste sind eindeutig mit den Rhythmen der Natur verbunden. Zu jeder Jahreszeit gibt es spezifische Nahrungsmittel. Besprechen Sie diese saisonale Früchte, kaufen Sie welche am Markt oder ernten Sie mit den Kindern beim Bauern, 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 Saisoanler Feste sind **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.

Induismus

Bei dieser Religion hat das Essen eine ganz spezifische Rolle. Das Fest, das zu Ehren von Ganesha - dem Sohn von Shiva, dem Bewahrer der Weisheit und Wissenschaft, er wird in der Regel mit einem Elefantenkopf dargestellt - gefeiert wird, fällt auf den Monat Bhadra (August-September) und 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, Freunden und Nachbarn verspeist werden.

Beim "Zuckerfest" nach dem Ramadan wird verschiedenes serviert. Was aber keinesfalls fehltn 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 Grießegebäck, 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 Pessachfeste 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

Im persischen Kulturkreis beginnt das Fest mit dem astronomischen Frühlingsbeginn. - derstandard.at/1363705457090/Nouruz---Neujahrs--und-FruehlingsfestDas Persische Naujahrsfest 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. Im persischen Kulturkreis beginnt das Fest mit dem astronomischen Frühlingsbeginn. - derstandard.at/1363705457090/Nouruz---Neujahrs--und-Fruehlingsfest

---

Wenn Sie sich dazu entschließen, interkulturellen 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 intekulturelles 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 Bauern, Gärtnern 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.**