

# Inhalt

Vorwort der Herausgeberin und der Herausgeber .....	5
<b>1 KiTa: Lern- und Lebensort auf Zeit – auch für Essen und Ernährung. Eine Einführung .....</b>	<b>17</b>
1.1 Ernährung und Entwicklung – Der Mensch ist, was er isst...	17
1.1.1 Kinder müssen essen und lernen zu essen .....	17
1.1.2 Essen und Ernährung – Wollen und Sollen .....	18
1.1.3 »Is(s)t KiTa gut«? – Bisher noch nicht genug .....	19
1.1.4 KiTa – eine systemrelevante Institution ohne systemrelevante Unterstützung .....	21
1.2 Essen und Ernährung – ein vielseitiges und herausforderndes Bildungs- und Handlungsfeld der KiTa .....	25
1.2.1 Ess-Enkulturation und Ess-Sozialisation in der KiTa...	25
1.2.2 Erlebnis- und Erfahrungswelt Essen .....	26
1.2.3 Essen und Ernährungsbildung in der KiTa – ein vernachlässigtes pädagogisches Feld .....	26
1.3 Essen und Ernährungsbildung – ein interdisziplinärer Themenbereich in sieben Kapiteln .....	28
1.3.1 Essen und Ernährungsbildung in der KiTa – Der kindlichen Entwicklung folgen .....	28
1.3.2 Disziplinäre Forschungsergebnisse – interdisziplinäre Zugänge und Folgerungen .....	28
1.3.3 KiTa – (H)Ort der Vielfalt .....	29
1.3.4 Vom Kind zur KiTa –der Aufbau des Buches .....	30
1.3.5 Ein Dankeschön .....	34
<b>2 Physische und psychische Entwicklungsvoraussetzungen für Essen und Ernährung .....</b>	<b>35</b>
2.1 Physische Voraussetzungen für Essen und Ernährung .....	36
2.1.1 Pränatale Entwicklung .....	36
2.1.2 Postnatale Entwicklung .....	37
2.1.3 Abschließende Bemerkungen .....	45
2.2 Emotionen – ihr Einfluss auf Essen und Ernährung .....	45
2.2.1 Emotionen .....	47
2.2.2 Ausdrucksformen der Emotionen .....	47
2.2.3 Emotions- und Tätigkeitsregulierung .....	49
2.2.4 Formen der Tätigkeitsregulation .....	50

2.3	Essen und die Befriedigung von Grundbedürfnissen .....	52
2.3.1	Theorien zur Strukturierung von Grundbedürfnissen .....	55
2.3.2	Unterschiedliche Perspektiven – unterschiedliche Strukturierungen .....	58
2.3.3	Bedürfnisse: ihre Strukturierung und ihre Befriedigung .....	59
2.3.4	Mögliches Verhältnis der Bedürfnisse untereinander und zu Motiven .....	60
2.3.5	Bedeutung für Essen und Ernährungsbildung .....	62
2.3.6	Abschließende Überlegungen für Essen und Ernährungsbildung .....	63
2.4	Empfohlene Literatur .....	64
<b>3</b>	<b>Wie lernen Kinder essen? – Grundlagen der Entwicklung des Essverhaltens und ihre Bedeutung für die KiTa .....</b>	<b>65</b>
3.1	Voraussetzungen – Ernährung und Essen zwischen Natur und Kultur .....	65
3.2	Entwicklung von Geschmacksprägungen, Geschmacksvorlieben und Geschmacksakzeptanz – Konflikt zwischen Natur und Kultur .....	67
3.2.1	Phylognese: Geschmack – Sicherheit und Verführung .....	68
3.2.2	Aromen, zentrale »Geschmacksgeber« .....	71
3.2.3	Ontogenese – der Geschmack der Mutter und der Gefühle .....	72
3.2.4	Exkurs: Gene und Epigenetik .....	74
3.2.5	Geschmacksentwicklung durch Essen – Umgang mit dem Erbe der Evolution .....	77
3.2.6	Mahlzeiten und Gerichte – die »Kultivierung von Hunger und Appetit« .....	83
3.3	Funktionen des Essens – Voraussetzung für eine Esskultur-Entwicklung .....	85
3.3.1	Physische Funktion .....	86
3.3.2	Psychische Funktion .....	86
3.3.3	Soziale bzw. soziokulturelle Funktion .....	86
3.3.4	Lebensmittel: Bedeutungszuschreibungen und Symbolgehalte .....	87
3.3.5	»Irrationales« Ernährungsverhalten ist eine Frage der Werte und Perspektiven .....	89
3.3.6	Essen in der KiTa – Verbindung zwischen physischer, psychischer und soziokultureller Funktion .....	89
3.4	Esskultur – Grundlage einer Ernährungsbildung .....	90
3.4.1	Warum haben Menschen – anders als Tiere – eine Esskultur? .....	91
3.4.2	Institutionen der Esskultur .....	93

3.4.3	Das »richtige« Essen – Interkulturelle und soziale bzw. soziokulturelle Unterschiede .....	99
3.4.4	Ethik und Verantwortung – Esskulturelle Werte .....	104
3.4.5	Vielfalt der Esskulturen als Ausdruck gesellschaftlichen Wandels – eine Herausforderung für die KiTa .....	108
3.5	Ernährungs- und Esskulturbildung in der KiTa – Orientierungen .....	109
3.5.1	Erziehung und Ernährung – Geschichte einer »Einheit« .....	111
3.5.2	Erziehung und Bildung bei Tisch – von der Kinderkrippe an .....	117
3.5.3	Ernährungsbildung als Bildungsaufgabe der KiTa – Beziehungen stiften und Werte vermitteln .....	123
3.5.4	Pädagogische Fachkräfte – Professionelle Vorbilder ...	127
3.5.5	Exkurs: Zur Problematik eines interdisziplinären Diskurses zur Ernährungsbildung .....	128
3.6	Empfohlene Literatur .....	130
<b>4</b>	<b>Ernährung, Gesundheit und soziale Lage .....</b>	<b>131</b>
4.1	Gesundheit – Begriff und Verständnis .....	131
4.1.1	Gesundheitsverständnis im Wandel .....	132
4.1.2	Gesundheit zwischen Stressoren und Widerstandsressourcen .....	133
4.2	Ernährung und Gesundheit .....	137
4.2.1	Wissenschaftliche Erkenntnisse, ihre Aussagekraft und Relevanz für den Alltag .....	138
4.2.2	Gesundheit und Ernährung – Grenzen der Steuerung .....	142
4.2.3	Ernährung, Gesundheit und Krankheit in der KiTa ...	144
4.2.4	Übergewicht und Adipositas bei Kindern .....	147
4.3	Gesundheit und soziale Lage .....	152
4.3.1	Arme sind kränker – Zusammenhang von Gesundheit und sozialer Lage .....	153
4.3.2	Ernährungsstile und soziale Lage .....	155
4.4	Folgerungen für die KiTa .....	156
4.5	Empfohlene Literatur .....	158
<b>5</b>	<b>Was brauchen Kinder? – Ernährungsempfehlungen für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder .....</b>	<b>159</b>
5.1	Einleitung .....	159
5.2	»Der Mensch ist, was er isst« – Zur Funktion der Nahrung ...	160
5.2.1	Funktionen der Nährstoffe .....	163
5.2.2	Referenzwerte für die Nährstoffzusammensetzung ...	164
5.3	Ernährungsempfehlungen und ihre Begründung .....	166

5.3.1	Ernährungsempfehlungen – Von wem, mit welchen Zielen? .....	166
5.3.2	Allgemeine Ernährungsempfehlungen und ihre Begründungen .....	169
5.3.3	Grundsätze der nachhaltigen Ernährung .....	171
5.3.4	Lebensmittelgruppen und ihre Bedeutung .....	172
5.3.5	Umgang mit Süßigkeiten, Knabbereien und anderen Extras .....	183
5.4	Umsetzung der Ernährungsempfehlungen in der KiTa: Das erste Lebensjahr .....	184
5.4.1	Säuglingsernährung mit Muttermilch .....	185
5.4.2	Milchernährung: Industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrungen .....	188
5.4.3	Exkurs: Spezielle Säuglingsnahrungen bei Allergiegefährdung und bei Milcheiweiß-Allergie ....	190
5.4.4	Trinken – Trinkmenge – Hunger und Sättigung .....	193
5.4.5	Umstellungen auf die Beikost – Voraussetzungen ....	194
5.4.6	Beikost – Die zweite Ernährungsphase im ersten Lebensjahr .....	195
5.4.7	Trinken und Getränke .....	204
5.4.8	»Familien-« bzw. »Gemeinschaftskost« – Die dritte Ernährungsphase im ersten Lebensjahr .....	205
5.4.9	Empfehlungen für die Mahlzeiten der Gemeinschaftskost .....	208
5.4.10	Frühe Fütter- und Essstörungen .....	210
5.5	Ernährungsempfehlungen und Ernährungsweise ab dem 2. Lebensjahr .....	211
5.5.1	Mit dem 2. Lebensjahr in die Gemeinschaftsmahlzeit »wachsen«.....	211
5.5.2	Fünf Mahlzeiten verteilen die Nahrung über den Tag.....	212
5.5.3	Feste und Feierlichkeiten in der KiTa: Speisen und Verpflegung zu besonderen Anlässen .....	212
5.5.4	»Kinderlebensmittel« – Unnötig und nicht bedarfsgerecht .....	214
5.5.5	Problematisches Essverhalten, Fütter- und Essstörungen bei Kleinkindern .....	215
5.6	»Selbstbestimmtes« Essen fördern .....	216
5.6.1	Was heißt »Selbstbestimmung«? .....	216
5.6.2	Die Essmengen bestimmt das Kind.....	217
5.6.3	Das Kind wählt aus – Die Wahlalternativen sind begrenzt .....	217
5.6.4	Essen – Kein Druckmittel und keine Belohnung .....	218
5.7	Kinder sind unterschiedlich – Kinder essen unterschiedlich... ..	218
5.7.1	Hunger und Zeitrhythmus .....	218
5.7.2	Kinder sind unterschiedlich .....	219

5.8	Lebensmittelunverträglichkeiten .....	221
5.8.1	Lebensmittelintoleranzen .....	222
5.8.2	Allergien .....	224
5.8.3	Weitere Unverträglichkeiten .....	225
5.8.4	Umgang mit Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten in der KiTa .....	226
5.8.5	Prävention von Allergien .....	227
5.8.6	Esskalender .....	227
5.9	Empfohlene Literatur .....	233
<b>6</b>	<b>Rechtliche Grundlagen und Bestimmungen zur Ernährung und Gesundheitsförderung in der KiTa .....</b>	<b>234</b>
6.1	Rechtliche Grundlagen und Bildungspläne – Folgerungen für pädagogische Konzepte .....	234
6.1.1	Rechtsansprüche als Grundlage für Chancengleichheit .....	241
6.1.2	Folgen für das Thema Ernährung und Speisenversorgung .....	242
6.1.3	»Is(s)t KiTa gut?« .....	243
6.2	Qualität der Gesundheitsförderung und Ernährungsbildung in der KiTa .....	244
6.2.1	Dimensionen der Qualität in der Kindertagesbetreuung fokussiert auf Ernährung .....	245
6.2.2	Ernährung und Mahlzeiten – Verfahren zur Qualitätsentwicklung und -sicherung .....	248
6.3	Empfohlene Literatur .....	252
<b>7</b>	<b>Mahlzeiten und Ernährungsbildung in der KiTa – Pädagogische und organisatorische Anforderungen .....</b>	<b>253</b>
7.1	Ess- und Lebenswelt KiTa – Einführung .....	253
7.2	Die pädagogische Gestaltung von Mahlzeiten in der KiTa ...	255
7.2.1	Von der gemeinsamen »Brotzeit« zur Mahlzeit als Lernort .....	255
7.2.2	Grundlagen der Gestaltung von Mahlzeiten für Kinder unter drei Jahren .....	259
7.2.3	Entwicklung rund ums Essen im Alter ab drei Jahren .....	266
7.3	Bildung rund ums Essen in der KiTa .....	271
7.3.1	Lern- und Bildungsanlässe rund um die Mahlzeit in der KiTa .....	271
7.3.2	Die Welt des Essens erkunden .....	272
7.3.3	Bildungsangebote und pädagogische Projekte kritisch nutzen .....	275
7.4	Die zeitliche Organisation von Mahlzeiten in der KiTa .....	277

7.5	Professionelles Selbstverständnis und Kompetenzen für die Ausgestaltung von Mahlzeiten – Ein zusammenfassender Überblick .....	282
7.5.1	Anforderungen an eine pädagogische Fachkraft .....	282
7.5.2	Vereinbarungen zur verbindlichen Gestaltung, Assistenz und Teilnahme an den Mahlzeiten .....	286
7.5.3	Relevanz einer Rückmeldekultur im Team zum Verhalten der pädagogischen Fachkräfte bei den Mahlzeiten .....	289
7.6	Zusammenarbeit mit der Familie rund um Essen und Ernährungsbildung .....	290
7.6.1	Rechtlicher Rahmen und Dimensionen der Zusammenarbeit mit der Familie .....	290
7.6.2	Essen und Ernährungsbildung – Zur Abstimmung zwischen KiTa und Familie .....	290
7.7	Die räumliche Gestaltung aus pädagogischer Sicht .....	296
7.7.1	Einführung .....	296
7.7.2	Anregungen für die räumliche Ausgestaltung und Ausstattung .....	298
7.8	Betriebsorganisatorische Gestaltung von Mahlzeiten in der KiTa .....	303
7.8.1	Einführung .....	303
7.8.2	Träger einer KiTa in Deutschland .....	303
7.8.3	Exkurs: Benutzerordnung und Satzung – Formale Vereinbarungen zwischen Träger und Eltern, auch zur Gestaltung und Finanzierung von Mahlzeiten .....	305
7.8.4	Der Verantwortungsbereich der KiTa-Leitung .....	306
7.9	Empfehlungen für ein Verpflegungskonzept .....	309
7.10	Verpflegungssysteme im KiTa-Bereich und gesetzliche Bestimmungen im Bereich der Hygiene .....	312
	<i>Ulrike Arens-Azevêdo</i>	
7.10.1	Ausgangslage .....	312
7.10.2	Verpflegungssysteme .....	313
7.10.3	Anforderungen an die Hygiene .....	320
7.10.4	Allergenmanagement .....	324
7.11	Empfohlene Literatur .....	326
<b>8</b>	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>327</b>
<b>Anhang</b>	<b>.....</b>	<b>353</b>
A.1	Nahrungsbestandteile und ihre Eigenschaften .....	353
	Kohlenhydrate .....	353
	Fette/Lipide .....	355
	Eiweiß/Proteine .....	356
	Vitamine .....	357
	Mineralstoffe .....	358

	Sekundäre Pflanzenstoffe .....	359
A.2	Wasser – »Lebensmittel Nummer eins« .....	359
A.3	Empfohlene Literatur .....	360
<b>Zu den Autorinnen</b> .....		<b>361</b>