

# 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>13</b>
1.1 Ernährung und Entwicklung – Der Mensch ist, was er isst .....	13
1.1.1 Kinder müssen essen und lernen zu essen .....	13
1.1.2 Essen und Ernährung – Wollen und Sollen .....	14
1.1.3 »Is(s)t KiTa gut«? – Bisher meistens nicht! .....	15
1.2 Essen und Ernährung – ein vielseitiges und herausforderndes Bildungs- und Handlungsfeld der KiTa .....	18
1.2.1 Ess-Enkulturation und Ess-Sozialisation in der KiTa .....	18
1.2.2 Erlebnis- und Erfahrungswelt Essen .....	19
1.2.3 Essen und Ernährungsbildung in der KiTa – Ein vernachlässigtes pädagogisches Feld .....	19
1.3 Essen und Ernährungsbildung – ein interdisziplinärer Themenbereich in sieben Kapiteln .....	21
1.3.1 Essen und Ernährungsbildung in der KiTa – Der kindlichen Entwicklung »von unten« folgen .....	21
1.3.2 Disziplinäre Forschungsergebnisse – interdisziplinäre Zugänge und Folgerungen .....	21
1.3.3 KiTa – (H)Ort der Vielfalt .....	22
1.3.4 Vom Kind zur KiTa – Der Aufbau des Buches .....	23
<b>2 Physische und psychische Entwicklungsvoraussetzungen für Essen und Ernährung .....</b>	<b>27</b>
2.1 Physische Voraussetzungen für Essen und Ernährung .....	27
2.1.1 Pränatale Entwicklung .....	28
2.1.2 Postnatale Entwicklung .....	29
2.1.3 Abschließende Bemerkungen .....	36
2.2 Emotionen – ihr Einfluss auf Essen und Ernährung .....	36
2.2.1 Emotionen .....	37
2.2.2 Ausdrucksformen der Emotionen .....	38
2.2.3 Emotions- und Tätigkeitsregulierung .....	40
2.2.4 Formen der Tätigkeitsregulation .....	41
2.3 Essen und die Befriedigung von Grundbedürfnissen .....	43
2.3.1 Theorien zur Strukturierung von Grundbedürfnissen .....	44
2.3.2 Bedürfnisstruktur als Hilfe zur Analyse von Bedürfnissen und ihre Befriedigung .....	48
2.3.3 Mögliches Verhältnis der Bedürfnisse untereinander .....	49
2.3.4 Verhältnis von Bedürfnissen und Motiven und deren Bedeutung für Essen und Ernährungsbildung .....	50
2.4 Empfohlene Literatur .....	53

<b>3</b>	<b>Wie lernen Kinder essen? – Grundlagen der Entwicklung des Essverhaltens und ihre Bedeutung für die KiTa</b> .....	<b>54</b>
3.1	Voraussetzungen – Ernährung und Essen zwischen Natur und Kultur .....	54
3.2	Entwicklung von Geschmacksprägungen, Geschmacksvorlieben und Geschmacksakzeptanz – Konflikt zwischen Natur und Kultur .....	56
3.2.1	Phylogenese: Sicherheit und Verführung .....	56
3.2.2	Aromen, die zentralen »Geschmacksgeber« .....	58
3.2.3	Ontogenese – der Geschmack der Mutter und der Gefühle .....	60
3.2.4	Exkurs: Gene und Epigenetik .....	62
3.2.5	Geschmacksentwicklung durch Essen – Umgang mit dem Erbe der Evolution .....	64
3.2.6	Mahlzeiten und Gerichte – die »Kultivierung von Hunger und Appetit« .....	70
3.3	Funktionen des Essens – Voraussetzung für eine Esskultur-Entwicklung .....	72
3.3.1	Physische Funktion .....	72
3.3.2	Psychische Funktion .....	73
3.3.3	Soziale bzw. soziokulturelle Funktion .....	74
3.3.4	»Irrationales« Ernährungsverhalten ist eine Frage der Werte und Perspektiven .....	75
3.3.5	Essen in der KiTa – Verbindung zwischen physischer, psychischer und soziokultureller Funktion .....	76
3.4	Esskultur – Grundlage und Ziel der Ernährungsbildung .....	76
3.4.1	Warum haben Menschen – anders als Tiere – eine Esskultur? .....	78
3.4.2	Institutionen der Esskultur .....	79
3.4.3	Das »richtige« Essen – Interkulturelle und soziale bzw. soziokulturelle Unterschiede .....	85
3.4.4	Ethik und Verantwortung – Esskulturelle Werte .....	89
3.4.5	Vielfalt der Esskulturen als Ausdruck gesellschaftlichen Wandels – eine Herausforderung für die KiTa .....	92
3.5	Ernährungs- und Esskulturbildung in der KiTa – Orientierungen .....	94
3.5.1	Erziehung und Ernährung – Geschichte einer »Einheit« ..	95
3.5.2	Erziehung und Bildung bei Tisch – von der Kinderkrippe an .....	101
3.5.3	Ernährungsbildung als Bildungsaufgabe der KiTa – Beziehungen stiften und Werte vermitteln .....	106
3.5.4	Pädagogische Fachkräfte – professionelle Vorbilder .....	110
3.5.5	Exkurs: Zur Problematik eines interdisziplinären Diskurses zur Ernährungsbildung .....	112
3.6	Empfohlene Literatur .....	113

<b>4</b>	<b>Ernährung, Gesundheit und soziale Lage</b> .....	<b>114</b>
4.1	Gesundheit – Begriff und Verständnis .....	114
4.1.1	Gesundheitsverständnis im Wandel.....	114
4.1.2	Gesundheit zwischen Stressoren und Widerstandsressourcen .....	116
4.2	Ernährung und Gesundheit.....	119
4.2.1	Wissenschaftliche Erkenntnisse, ihre Aussagekraft und Relevanz für den Alltag.....	120
4.2.2	Gesundheit und Ernährung – Grenzen der Steuerung.....	125
4.2.3	»Alternative Ernährung« als Weg zur Krankheitstherapie und Gesundheitsförderung?.....	127
4.2.4	Ernährung, Gesundheit und Krankheit in der KiTa.....	127
4.2.5	Übergewicht und Adipositas bei Kindern .....	130
4.3	Gesundheit und soziale Lage .....	134
4.3.1	Arme sind kränker – Zusammenhang von Gesundheit und sozialer Lage.....	134
4.3.2	Ernährungsstile und soziale Lage.....	136
4.4	Folgerungen für die KiTa .....	137
4.5	Empfohlene Literatur .....	138
<b>5</b>	<b>Was brauchen Kinder? – Ernährungsempfehlungen für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder</b> .....	<b>140</b>
5.1	Einleitung .....	140
5.2	»Der Mensch ist, was er isst« – Zur Funktion der Nähr- und Wirkstoffe für den Körper .....	141
5.2.1	Funktionen der Nährstoffe.....	143
5.2.2	Referenzwerte für die Nährstoff-Zusammensetzung .....	144
5.3	Ernährungsempfehlungen und ihre Begründung .....	146
5.3.1	Ernährungsempfehlungen – Von wem, mit welchen Zielen?.....	146
5.3.2	Allgemeine Ernährungsempfehlungen und ihre Begründungen .....	147
5.3.3	Grundsätze der nachhaltigen Ernährung .....	149
5.3.4	Nahrungsmittelgruppen und ihre Bedeutung.....	150
5.4	Umsetzung der Ernährungsempfehlungen in der KiTa:	
	Das erste Lebensjahr.....	159
5.4.1	Säuglingsernährung mit Muttermilch .....	160
5.4.2	Milchernährung: industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrungen .....	163
5.4.3	Exkurs: Spezielle Säuglingsnahrungen bei Allergiefähigung und bei Milcheiweiß-Allergie .....	164
5.4.4	Trinkmenge – Hunger und Sättigung .....	167
5.4.5	Umstellungen auf die Beikost – Voraussetzungen.....	168
5.4.6	Beikost – die zweite Ernährungsphase im ersten Lebensjahr .....	169

5.4.7	Trinken und Getränke.....	177
5.4.8	Fütter- und Essstörungen.....	177
5.4.9	»Familien-« bzw. »Gemeinschaftskost« – die dritte Ernährungsphase im ersten Lebensjahr.....	178
5.4.10	Empfehlungen für die Mahlzeiten der Gemeinschaftskost	180
5.5	Ernährungsempfehlungen und Ernährungsweise ab dem 2. Lebensjahr.....	182
5.5.1	Mit dem 2. Lebensjahr in die Gemeinschaftsmahlzeit »wachsen«.....	182
5.5.2	Ernährungsempfehlungen der Optimierten Mischkost (optiMIX).....	183
5.5.3	Fünf Mahlzeiten verteilen die Nahrung über den Tag....	183
5.5.4	Feste und Feierlichkeiten in der KiTa: Speisen und Verpflegung zu besonderen Anlässen.....	184
5.5.5	»Kinderlebensmittel« oft unnötig und nicht bedarfs- gerecht.....	186
5.6	Lebensmittel-Unverträglichkeiten.....	187
5.6.1	Nichtallergische (nichtimmunologische) Lebensmittel- Hypersensitivität.....	187
5.6.2	Allergien.....	188
5.6.3	Prävention von Allergien.....	189
5.7	»Selbstbestimmtes« Essen fördern.....	190
5.7.1	Was heißt »Selbstbestimmung?«.....	190
5.7.2	Die Essmengen bestimmt das Kind.....	191
5.7.3	Das Kind wählt aus – Die Wahlalternativen sind begrenzt	191
5.7.4	Essen – kein Druckmittel und keine Belohnung.....	192
5.8	Kinder sind unterschiedlich – Kinder essen unterschiedlich.....	192
5.8.1	Hunger und Zeitrhythmus.....	192
5.8.2	Kinder sind unterschiedlich.....	193
5.9	Esskalender.....	195
5.10	Empfohlene Literatur.....	198
<b>6</b>	<b>Rechtliche Grundlagen und Bestimmungen zur Ernährung und Gesundheitsförderung in der KiTa.....</b>	<b>200</b>
6.1	Rechtliche Grundlagen und Bildungspläne – Folgerungen für pädagogische Konzepte.....	200
6.1.1	Rechtsansprüche als Grundlage für Chancengleichheit ...	205
6.1.2	Folgen für das Thema Ernährung und Speisenversorgung	206
6.1.3	»Is(s)t KiTa gut?«.....	206
6.2	Qualität der Gesundheitsförderung und Ernährungsbildung in der KiTa.....	207
6.2.1	Dimensionen der Qualität in der Kindertagesbetreuung fokussiert auf Ernährung.....	208
6.2.2	Ernährung und Mahlzeiten – Verfahren zur Qualitätsent- wicklung und -sicherung.....	211
6.3	Empfohlene Literatur.....	214

<b>7</b>	<b>Mahlzeiten und Ernährungsbildung in der KiTa –</b>	
	<b>Pädagogische und organisatorische Herausforderungen</b> .....	<b>215</b>
7.1	Ess- und Lebenswelt KiTa – Einführung .....	215
7.2	Die pädagogische Gestaltung von Mahlzeiten in der KiTa .....	216
7.2.1	Von der gemeinsamen »Brotzeit« zur Mahlzeit als Lernort .....	216
7.2.2	Grundlagen der Gestaltung von Mahlzeiten für Kinder unter drei Jahren .....	219
7.2.3	Entwicklung rund ums Essen im Alter ab drei Jahren – Ein Überblick für die KiTa .....	226
7.3	Bildungsangebote rund ums Essen in der KiTa .....	230
7.3.1	Die Welt des Essens erkunden .....	230
7.3.2	Konzepte für Bildungsangebote und Projekte kritisch nutzen .....	232
7.4	Die zeitliche Organisation von Mahlzeiten in der KiTa .....	235
7.5	Professionelles Selbstverständnis und Kompetenzen für die Aus- gestaltung von Mahlzeiten – Ein zusammenfassender Überblick..	238
7.5.1	Anforderungen an eine pädagogische Fachkraft .....	238
7.5.2	Vereinbarungen zur verbindlichen Gestaltung, Assistenz und Teilnahme an den Mahlzeiten .....	242
7.5.3	Relevanz einer Rückmeldekultur im pädagogischen Team	244
7.6	Zusammenarbeit mit der Familie rund um Essen und Ernährungsbildung .....	245
7.6.1	Rechtlicher Rahmen und Dimensionen der Zusammen- arbeit mit der Familie .....	245
7.6.2	Essen und Ernährungsbildung – Zur Abstimmung zwischen KiTa und Familie .....	246
7.7	Die räumliche Gestaltung aus pädagogischer Sicht .....	250
7.7.1	Einführung .....	250
7.7.2	Anregungen für die räumliche Ausgestaltung und Ausstattung .....	252
7.8	Betriebsorganisatorische Gestaltung von Mahlzeiten in der KiTa.	255
7.8.1	Einführung .....	255
7.8.2	Träger einer KiTa in Deutschland .....	255
7.8.3	Exkurs: Benutzerordnung und Satzung – Formale Vereinbarungen zwischen Träger und Eltern, auch zur Gestaltung und Finanzierung von Mahlzeiten .....	257
7.8.4	Der Verantwortungsbereich der KiTa-Leitung .....	258
7.9	Empfehlungen für ein Verpflegungskonzept .....	261
7.10	Verpflegungssysteme im KiTa-Bereich und gesetzliche Bestimmungen im Bereich der Hygiene .....	263
7.10.1	Ausgangslage .....	263
7.10.2	Verpflegungssysteme .....	264
7.10.3	Anforderungen an die Hygiene .....	271
7.10.4	Allergenmanagement .....	274
7.11	Empfohlene Literatur .....	276

8	Literaturverzeichnis .....	277
<b>Anhang</b>	.....	<b>297</b>
A1	Die Nährstoffgruppen .....	297
A2	Grundprinzipien der Vollwert-Ernährung.....	304
A3	Unverträglichkeit von Laktose und Gluten sowie Kuhmilch- und Weizen-Allergie .....	306
<b>Zu den Autorinnen</b>	.....	<b>310</b>