

*wohlfühlen - lernen - genießen*

## Gesundheitsförderung in der **KITA**

*Holger Hassel  
Hochschule Coburg  
Fachtagung Kita-Verpflegung  
3. Juli 2019, Köln*

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit**



wohlfühlen - lernen - genießen

# Gesundheitsförderung in der KITA

Holger Hassel  
Hochschule Coburg

Fachtagung Kita-Verpflegung  
3. Juli 2019, Köln

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit



*wohlfühlen - lernen - genießen*

# **Gesundheitsförderung in der**

# **K I T A**

*Holger Hassel*

*Hochschule Coburg*

*Fachtagung Kita-Verpflegung*

*3. Juli 2019, Köln*

wohlfühlen - lernen - genießen

# Gesundheitsförderung in der KITA

Holger Hassel  
Hochschule Coburg  
Fachtagung Kita-Verpflegung  
3. Juli 2019, Köln

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit



# Das Kind...

...wächst

...macht E

...lernt

soziale

"Spielre



# Das Kind...

...wächst auf  
...macht Erfahrungen  
...lernt

soziale, kulturelle  
"Spielregeln"



**Verhältnisse**

**Soziales Umfeld**



**Kita**

**Verwirklichungschancen**

**Eltern**

wohlfühlen - lernen - genießen

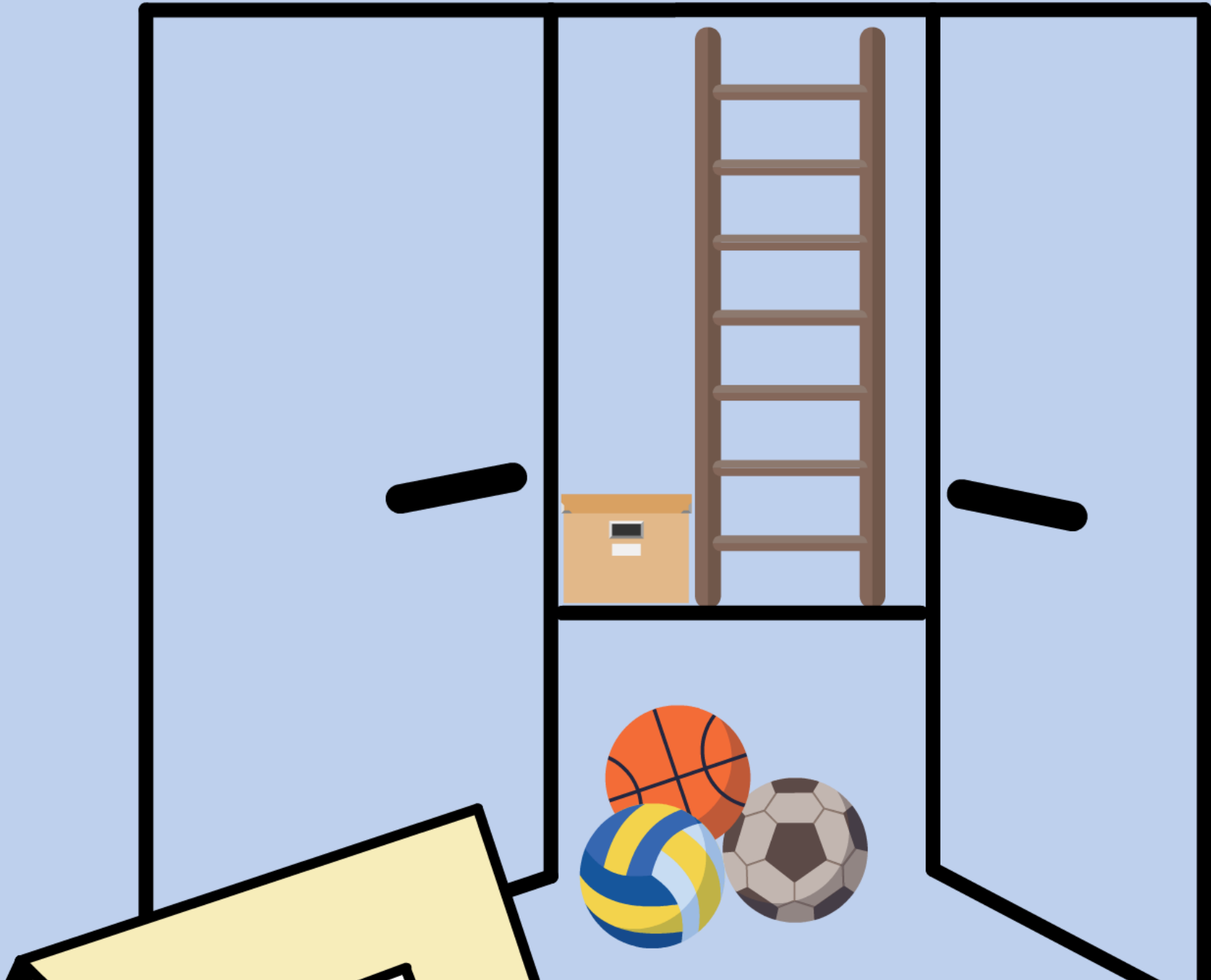
# Gesundheitsförderung in der KITA

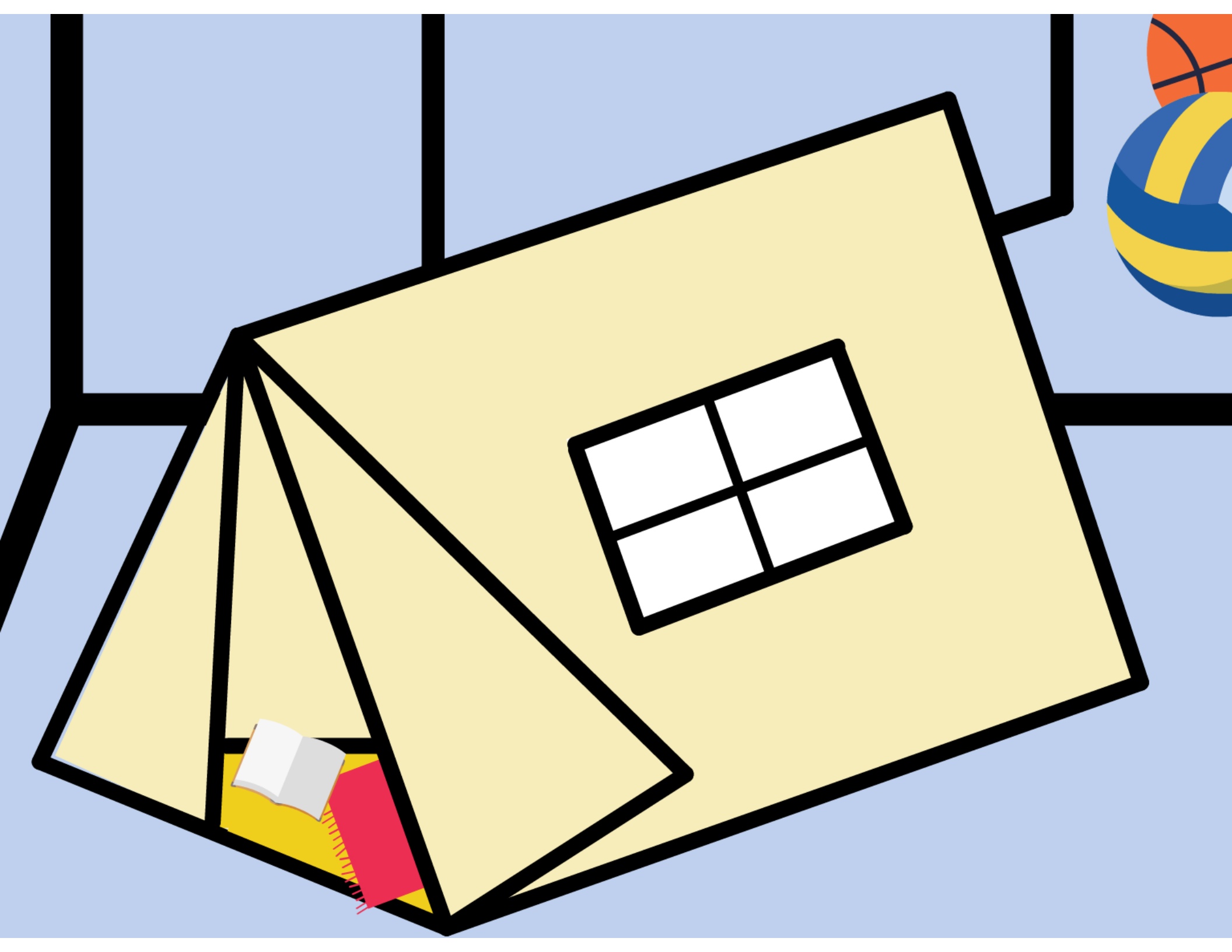
Holger Hassel  
Hochschule Coburg  
Fachtagung Kita-Verpflegung  
3. Juli 2019, Köln

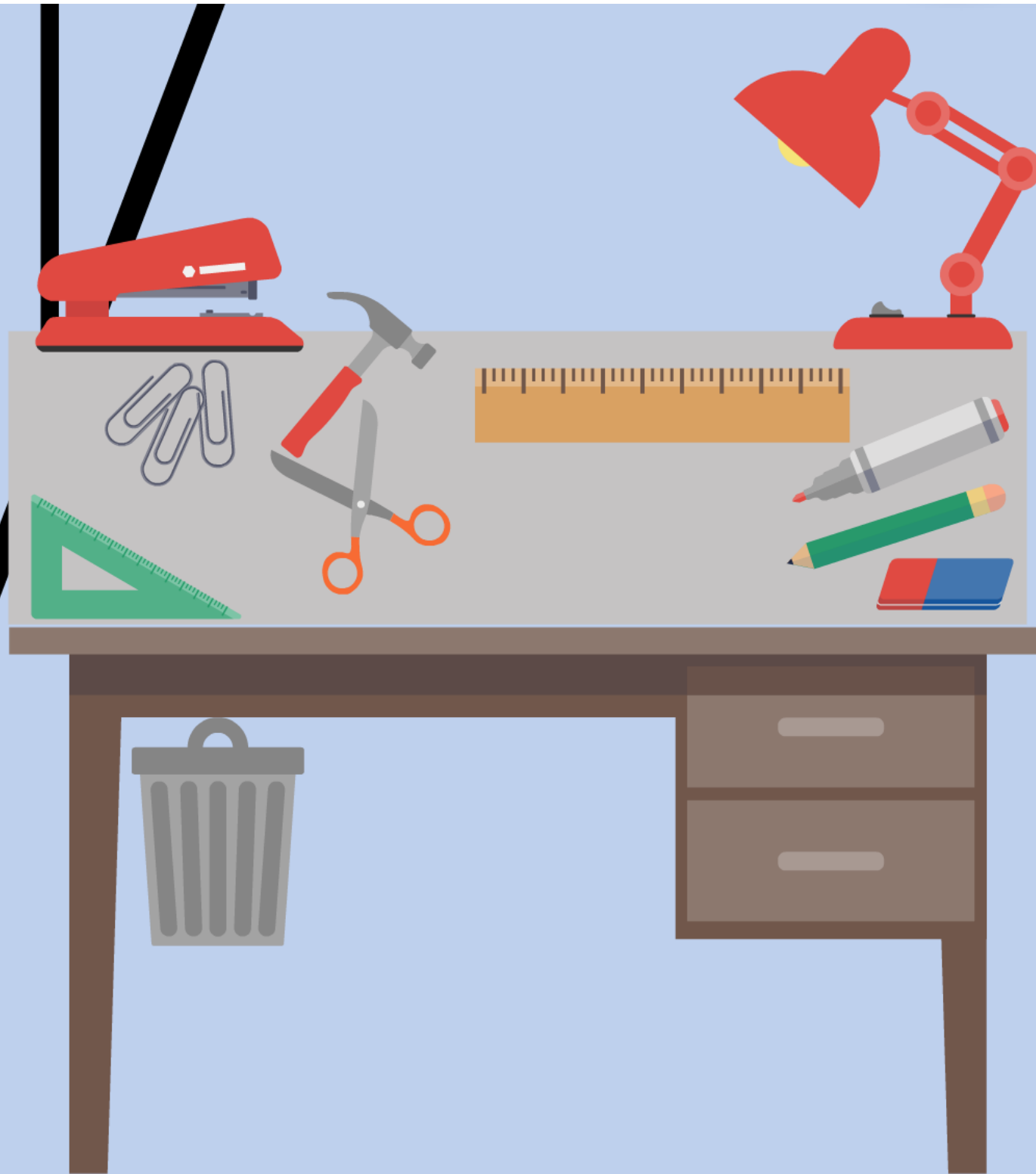
Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit

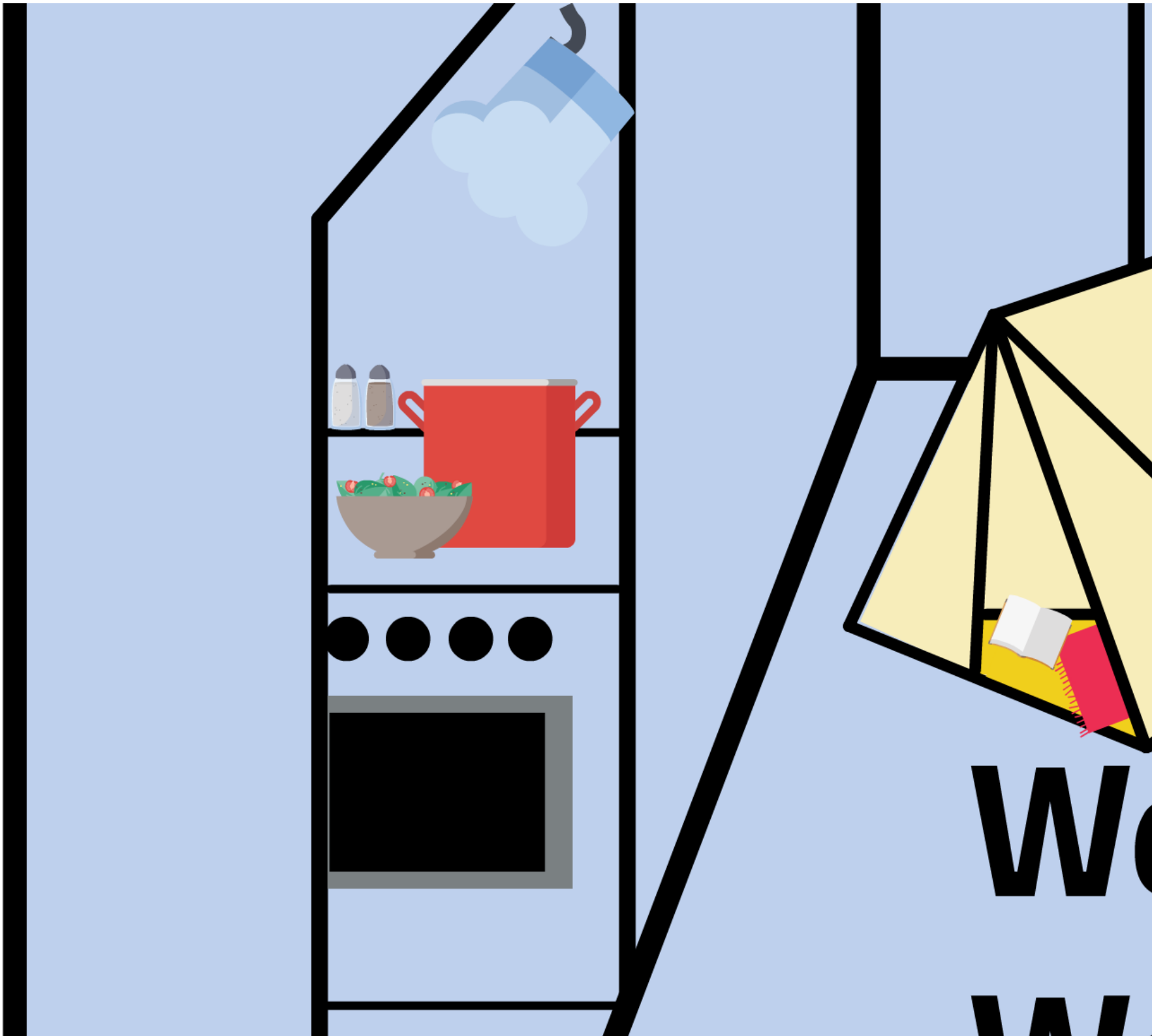












en

e



**Welche Orte?**  
**Welche Bedingungen?**  
**Welche Atmosphäre?**



**Machen Sie einen virtuellen Rundgang durch die Kita...**  
Identifizieren Sie ideale Wohlfühlorte für **Bewegung**?

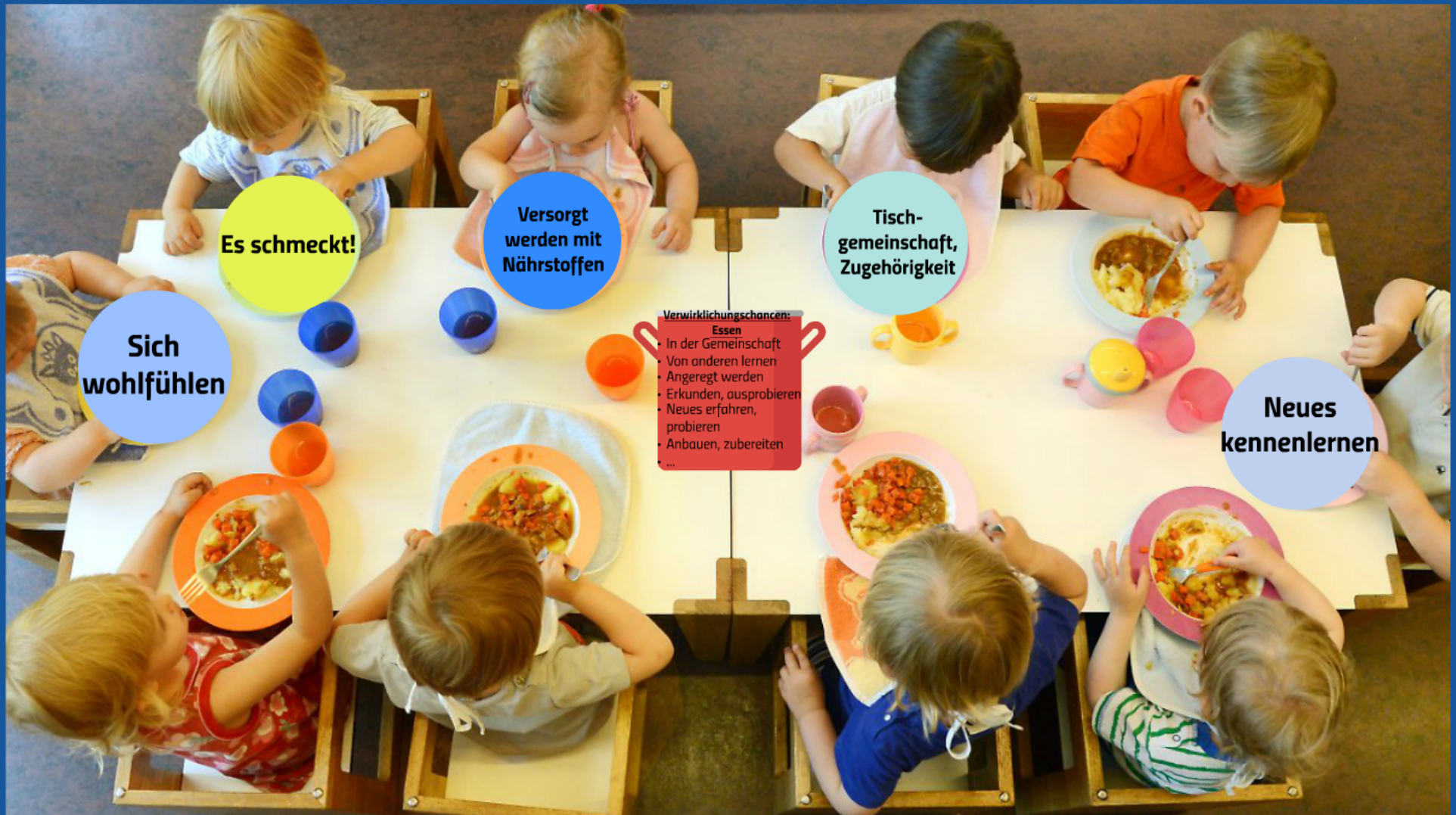
Wo bewegen sich Kinder gerne?

Wo Jungs? Wo Mädchen?

Ideale Bedingungen, Organisation, Regeln, etc.

<b>Sand</b>	<b>Klettern</b>	<b>Turnhalle</b>	<b>?</b>
<b>Wasser</b>	<b>Baustelle</b>	<b>Flur</b>	<b>?</b>

# Genußvoll Essen lernen



Es schmeckt!

Versorgt werden mit Nährstoffen

Tisch-gemeinschaft, Zugehörigkeit

Sich wohlfühlen

Verwirklichungschancen:

- Essen
- In der Gemeinschaft
- Von anderen lernen
- Angeregt werden
- Erkunden, ausprobieren
- Neues erfahren, probieren
- Anbauen, zubereiten
- ...

Neues kennenlernen

# Verwirklichungschancen:

## Essen

- In der Gemeinschaft
- Von anderen lernen
- Angeregt werden
- Erkunden, ausprobieren
- Neues erfahren, probieren
- Anbauen, zubereiten
- ...





Wie  
Ess-Atmosphäre  
organisiert wird



Gemeinsam  
Individuell  
Regeln

Wie Lernen  
organisiert wird



Geschmackstest  
Kochen  
Probierhappen  
Vorbild

Was gegessen  
wird



Pausenbrotbox  
Obstteller  
...

# Das Frühstück in der Kita unter der Lupe





Das Frühstück in der Kita unter der Lupe - Sonder

Frühstück	Frühstück	Frühstück
Frühstück	Frühstück	Frühstück
Frühstück	Frühstück	Frühstück
Frühstück	Frühstück	Frühstück

Machen Sie eine  
Bestandsaufnahme  
in Ihrer Kita...

# Frühstücken in der Kita unter der Lupe - konkret

Regeln



**Konkret**

Beispiel:  
Wir sitzen am Tisch

**Zufrieden**



Soziales



Beispiel:  
Wir essen  
gemeinsam

**Zufrieden**



Vorbild



Beispiel:  
Erzieher\*in isst mit

**Zufrieden**



# Pausenbrote im Blick



Bewertungsmaßstab



Pyramidenfrühstück

Qualität und Menge













# Ausschnitte aus einer Erhebung



BL 700720307



ZC146280403





DS146151200

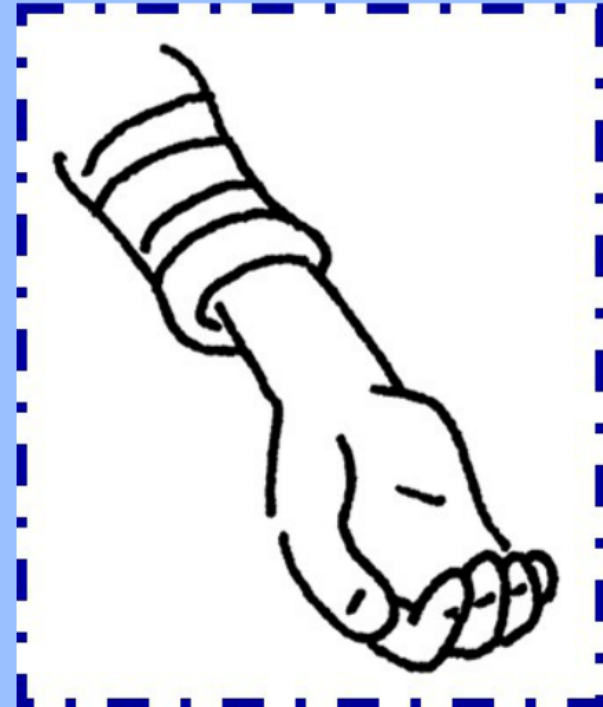




HL027080507



# Qualität und Menge

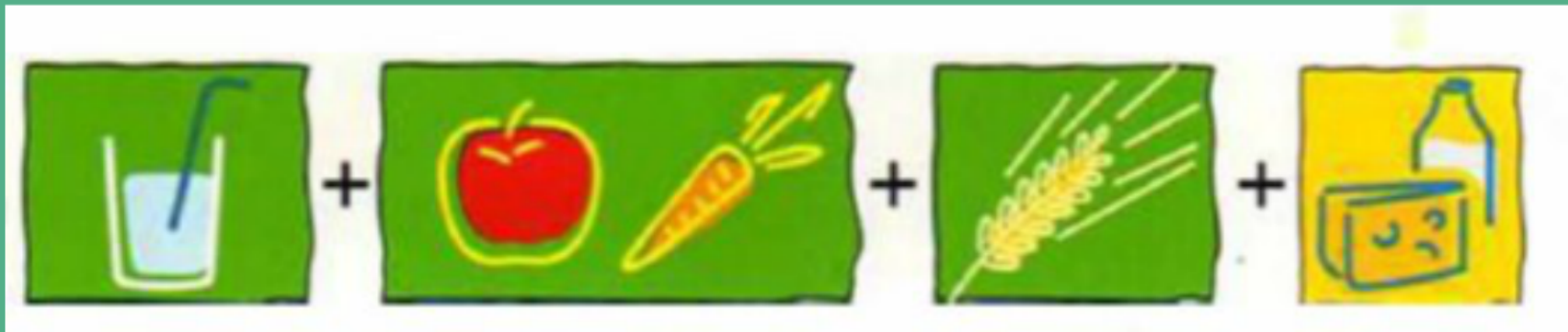








# Bewertungsmaßstab



=

Pyramidenfrühstück

### Maßnahmenbündel schnüren...

- ...mit Kindern • Probierhappen
- **Champion-Snack**
- Gemeinsame Zubereitung
- ...mit Eltern & ...
- Kindern

### Die Gruppe als Ganzes im Blick



- Pausenbrotcheck bei 5 Kindern (Beobachtung, Pyramidenfrühstück?)

#### Gezielt fördern:

- ↑ z.B. mehr Obst 🍎🍌
- ↑ z.B. Brot grob, dunkel 🍞

### Maßnahmenbündel schnüren...



- ...mit Eltern
- Elternbrief
- Infotisch: Rezepte, Probierhappen
- **Elternabend**
- Eltern bereiten Frühstück in der Kita (Varianten)
- Eltern frühstücken mit

## Die Gruppe als Ganzes im Blick



- Pausenbrotcheck bei 5 Kindern (Beobachtung, Pyramidenfrühstück?)

### Gezielt fördern:

↑ z.B. mehr Obst  

↑ z.B. Brot grob, dunkel 

**Ma**

...mit



## Maßnahmenbündel schnüren...

- ...mit Kindern
- Probierhappen
  - **Champion-Snack**
  - Gemeinsame Zubereitung

...mit Eltern & ...  
Kindern



# Maßnahmenbündel schnüren...

...mit Eltern

- Elternbrief
- Infotisch: Rezepte, Probierhappen
- Elternabend
- Eltern bereiten Frühstück in der Kita (Varianten)
- Eltern frühstücken mit



Mit Kindern in der Kita frühstücken  
**Einen Elternabend vorbereiten**



# Ihr Frühstücksfahrplan

- Was sind die zentralen Punkte, die Eltern wissen sollten?
- Wie sollen die Kinder essen und trinken in der Kita erleben?
- Welche Regeln stellen Sie auf?
- Das Pyramiden-Frühstück in Bildern

**➔ Schreiben Sie jetzt fünf zentrale Punkte auf!**

# Ein Blick auf Ihre 5 Punkte

1. Warum ist das für das einzelne Kind wichtig?
2. Begründen Sie kurz Ihre 5 Punkte

## Der Frühstücksfahrplan

1. Punkt.... Begründung....
2. Punkt.... Begründung....
3. Punkt.... Begründung....
4. Punkt.... Begründung....
5. Punkt.... Begründung....
6. ....

# Ein Blick auf Ihren Frühstücksfahrplan

Der Frühstücksfahrplan

1. Punkt... Begründung....
2. Punkt... Begründung....
3. Punkt... Begründung....
4. Punkt... Begründung....
5. Punkt... Begründung....



Unser Ess- und  
Genießerfahrplan

# Mit Kindern in der Kita frühstücken Einen Elternabend vorbereiten



**mehr diskutieren - mehr ausprobieren - weniger informieren**



# Eltern abholen

- Was für ein\*e Esser\*in waren Sie?



- Was wollen die Kinder?



→ Vernissage mit Collagen der Kinder

- Probieren geht über studieren



# Was wollen Eltern?

Was ist Ihnen heute im Essalltag Ihres Kindes wichtig?

Das Kind zum  
(Auf)Essen  
ermuntern

Keine  
Milchprodukte  
für mein Kind

Etwas Süßes  
zwischen durch

Ausreichend Zeit  
am Tisch

# Ihre Nutzenargumentation umsetzen

Damit Kinder als Erwachsene ausgewogen und genussvoll essen, sollen alle Kinder in der Kita die Chance haben, in der Gruppe (Gemeinschaft) ausgewogen zu essen, zu genießen und zu lernen...



Dafür haben wir unseren

**Frühstücksfahrplan**

1. ....

2. ....

3. ....

# Ihre Nutzenargumentation

Ihnen als Eltern ist wichtig, dass...

...das Kind zum  
(Auf)Essen  
ermuntert  
wird.



Aus diesem Grunde  
versuchen wir:

1. Punkt...  
Begründung
2. Punkt...  
Begründung

...mein Kind keine  
Milchprodukte  
bekommt.



Aus diesem Grunde  
handhaben wir das  
folgendermaßen:

3. Punkt...  
Begründung
4. Punkt...  
Begründung

wohlfühlen - lernen - genießen

# Gesundheitsförderung in der KITA

Holger Hassel  
Hochschule Coburg

Fachtagung Kita-Verpflegung  
3. Juli 2019, Köln

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit**



*wohlfühlen - lernen - genießen*

## **Gesundheitsförderung in der**

# **K I T A**

*Holger Hassel*

*Hochschule Coburg*

*Fachtagung Kita-Verpflegung*

*3. Juli 2019, Köln*

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit**