



## IN DIESER MAPPE

- ..... **1 Bildungsort Mahlzeit**  
Assistenztisch und Beschwerdekultur:  
Mit Esslerngeschichten neue Kompetenzen  
wertschätzen
- ..... **2 Kleine Frucht-Experten**  
Bunt essen und Obstfarben würfeln:  
Beim Marktbesuch saisonale Früchte kennenlernen
- ..... **3 Durst oder eine Umarmung?**  
Responsive Essensbegleitung und Ideen  
zum Durstlöschen:  
Wie aus Mahlzeiten Genusszeiten werden
- ..... **4 Sicher essen lernen**  
Tabus im Essenssortiment und Erste-Hilfe-Tipps:  
Gefahrlos in die Beikostphase starten
- ..... **5 Partizipation am Esstisch**  
Kinderbuffet und DIY-Speiseplan:  
Tipps und Ideen für mehr Autonomie  
bei den Mahlzeiten
- ..... **6 „Ich kann das schon!“**  
Platz-Sets, Butterflocken und kleine Messer:  
Viele kleine Schritte aus der Montessori-Pädagogik
- ..... **7 „Wann ist denn gleich?“**  
Entspannung am Ankerplatz und Musik  
für den Übergang:  
Mikrotransitionen in der Kita
- ..... **8 Vielfältige Esskultur**  
Probierhappen und Ankerlebensmittel:  
Ein entspanntes Verhältnis zum Essen entwickeln
- ..... **9 Mit Essen spielt man ... doch?**  
Kritzel-Kurkuma und Möhren-Malerei:  
Zeit für sinnliche und kreative Erfahrungen
- ..... **10 Rezepte für jede Saison**  
Von Erdbeermuffins bis Winterwaffeln:  
Jede Jahreszeit hat ihren Geschmack

**Poster**  
Fantasievolle Obstfiguren



# Bildungsort Mahlzeiten

Die gemeinsamen Runden am Tisch sind ein Schatz an Bildungsmomenten und bieten so jede Menge Gelegenheit für alltagsintegriertes Lernen. Zeigen Sie den Jüngsten mit einer Esslerngeschichte, wie stolz sie auf die neu erlernten Kompetenzen sein können.

**E**in Stück von der knackig-roten Paprika, ein Biss in die süße, weiche Melone: Die Jüngsten fühlen, schmecken und begreifen jeden Tag von Neuem, was sie zu sich nehmen und regen so ihre sinnliche Wahrnehmung an. Werden beim Obst- oder Gemüse-Snack bestimmte Früchte besonders unter die Lupe genommen, kommt neben den Sinnen für die älteren Kinder dann auch der Aspekt der Nahrungsmittelkunde dazu. „Was können wir aus Äpf-

feln alles zubereiten und wie sieht so ein Apfel von innen aus?“ Die Äpfel abgezählt – für jedes Kind einen – oder in Hälften und Viertel geteilt: Rund um den Esstisch machen die Jüngsten zahlreiche mathematische Vorerfahrungen.

## VERANTWORTUNG AM TISCH

Wenn ein älteres dem jüngeren Kind nachgießt oder nach dem Essen den Tisch säubert, übt es sich in sozialem Verhalten und übernimmt

»Warten Sie nicht auf außergewöhnliche Umstände, um Gutes zu tun; versuchen Sie, gewöhnliche Situationen zu nutzen.«  
*(Jean-Paul Richter)*

Verantwortung für die kleine Tischgesellschaft. Erbsen auf einen Löffel laden, das Wasserglas zum Mund führen oder Krümel vom Tisch wischen: Hier wird die Feinmotorik trainiert, ebenso wenn der selbst gepresste Apfelsaft aus kleinen Krüppen ins Glas gegossen wird. Und wer Kresse als Brotbelag sät, kann dem Pflanzenwachstum zusehen und gewinnt erste ökologische Erkenntnisse für einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln. ■

## Montessori am Frühstückstisch

Abläufe beinhalten oft komplexe Aufgaben mit verketteten Schritten, die von den Jüngsten erst geübt werden müssen. Ein Brot mit Butter und Marmelade bestreichen? Klingt zunächst gar nicht so schwer. Schauen Sie genau hin, vielleicht sogar mit Kinderaugen. Bereiten Sie alles so vor, dass das Kind nach und nach die Schritte bis hin zum fertigen Brot selbstständig ausführen kann.



## „Kleines Messer geht viel besser“

**Situation:** Das Kind erhält ein übliches Menümesser mit einem schweren Griff.

**Problem:** Das Messer ist wahrscheinlich zu schwer, zu groß und zu unhandlich für die kleinen Hände. Das Bestreichen des Brotes klappt nicht. Das Kind ist frustriert und traurig. Nicht selten führt die Frustration dann zu einem Wutausbruch. Der Wunsch nach Selbstwirksamkeit tritt in den Hintergrund, weil die vorbereitete Umgebung für die Jüngsten nicht geeignet ist.

**Lösung:** Bieten Sie den Mädchen und Jungen ein kleines Buttermesser oder ein kleines Messer mit Holzgriff an. Diese liegen gut in einer Kinderhand. Dem Kind fällt es nun leichter, mit dem Messer umzugehen. Da es keine scharfe Kante hat, brauchen Sie sich auch keine Sorgen wegen möglicher Verletzungen zu machen.



## Marmelade im Schälchen

**Situation:** Das Kind möchte die Brotscheibe auf dem Teller mit Marmelade bestreichen.

**Problem:** Gar nicht so einfach, die Marmelade aus dem großen Glas zu löffeln und auf das Brot zu streichen. Und was ist mit der Versuchung, den Löffel ablecken zu wollen?

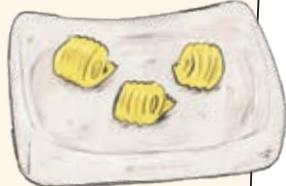
**Lösung:** Geben Sie vor dem Frühstück etwas Marmelade in ein kleines Schälchen. So kann das Kind die Marmelade mit dem Messer oder Teelöffel aufs Brot streichen.

## Butterflocken

**Situation:** Das Kind möchte sich mit dem Messer Butter vom Butterblock nehmen.

**Problem:** Es klappt nicht, und es sieht vielleicht so aus, als ob das Kind nur herumstochert oder mit der Butter spielt. Möglicherweise kann es seine Feinmotorik und Kraft noch nicht ausreichend kontrollieren und dosieren. Die Butter geht nicht aufs Messer. Das Kind ist verärgert und frustriert.

**Lösung:** Nehmen Sie die Butter rechtzeitig aus dem Kühlenschrank und schaben Sie für das Kind kleine Butterflocken ab. Geben Sie diese in eine kleine Schüssel. Nun kann das Kind die Butter mit dem Messer aufnehmen und auf das Brot streichen. So lernt es Schritt für Schritt die richtige Handhabung.



### LESETIPP



Montessori-Ideen  
für die Küche  
von Julia Peneder  
riva; 18 €

# Kritzel-Kurkuma & Möhren-Malerei

Knallige Farben von Obst und Gemüse sollen laut Evolutionsbiologie Appetit auf das Verzehren machen oder auch abschrecken. Planen Sie eine Gemüse-Malaktion in der Kita.

## SO GEHT'S

1. Legen Sie eine Auswahl der genannten Lebensmittel auf den Tisch und betrachten Sie diese gemeinsam mit den Jüngsten. Wer möchte, kann sie nach Farben sortieren: hier die roten, da die grünen, dort die orangen Gemüsesorten.
2. Schneiden Sie nun das Gemüse in längliche „Stifte“, die jeweils ein bis zwei Zentimeter breit sind.
3. Legen Sie festes Papier bereit und kleben Sie es an den Seiten mit Kreppband auf der Tischplatte fest. Laden Sie die Jüngsten dann ein, mit den ungewöhnlichen Stiften zu malen.



- MATERIAL
- Kurkumawurzel
  - Rote Beete
  - Möhre
  - Radieschen
  - Süßkartoffel
  - Staudensellerie
  - Messer
  - Teller
  - festes, saugfähiges Papier
  - Kreppband
  - Malerkittel



Wahrscheinlich werden die Kinder feststellen: Manche Gemüsesorten hinterlassen eher schwache Spuren, während sich besonders Rote Bete, Kurkuma oder auch Karotte und Süßkartoffel für kräftige Striche eignen. Dabei unbedingt Malerkittel tragen! ■

# Pasta-Drum & Linsen-Bongo

Essensbeilagen erzeugen in den richtigen Behältern spannende Geräusche. Stellen Sie Schütteldosen her, um sich gemeinsam am Klang von Kartoffel, Reis & Co. zu erfreuen.

## SO GEHT'S

1. Fotografieren Sie vorab die Lebensmittel und drucken Sie die Bilder aus.
2. Kochen Sie von jeder der Beilagen eine kleine Menge und geben Sie davon jeweils etwas in eine kleine Schüssel zum Probieren.
3. Stellen Sie nun die gekochten und ungekochten Lebensmittel auf den Tisch und betrachten Sie diese mit den Jüngsten. „Wer hat welche Speise schon einmal gegessen?“
4. Lassen Sie die Kinder von den gekochten Speisen probieren. „Wer möchte die ungekochten Beilagen befühlen? Merkt ihr einen Unterschied?“
5. Unterstützen Sie die Jüngsten nun dabei, die ungekochten Lebensmittel mit einem Trichter in Dosen zu füllen. „Hört ihr, wie das scheppert?“
6. Kleben Sie nun die ausgedruckten Bilder auf die passende Dose. „Damit



- MATERIAL
- Reis
  - Nudeln
  - Linsen
  - Kichererbsen
  - kl. Kartoffeln
  - Fotos der Lebensmittel
  - kl. Schüsseln
  - Trichter
  - saubere Konservendosen
  - 5 Luftballons
  - 5 Gummibänder
  - Kreppband

wir später wissen, zu welchem Lebensmittel das Geräusch gehört.“

7. Schneiden Sie nun das untere Drittel eines Luftballoons ab, ziehen Sie diesen über den Dosenrand und befestigen Sie ihn mit einem Gummiband. Zusätzlich können Sie den Luftballon mit einem Streifen Kreppband an die Dose kleben.
8. Verfahren Sie auf die gleiche Weise mit den anderen Beilagen und Dosen. Verwenden Sie unterschiedliche Ballonfarben.
9. Nutzen Sie die Dosen nun für ein Hör-Ratespiel oder machen Sie gemeinsam ein Dosenkonzert, bei dem jedes Kind eine bestimmte Büchse nimmt und im wilden Rhythmus schüttelt: „Chaka, chaka, raschel, raschel, polter, polter!“ ■