

Inhalt

Einleitung: Was Sie in diesem Buch erwartet	7
1. Gute Nahrung für Kinder im Grundschulalter (Benjamin Perry) ...	10
1.1 Gesunde Ernährung – grundlegende Aspekte	10
1.2 Zucker	16
Wissen kompakt: Versteckte Zucker	19
1.3 Trinken	20
Wissen kompakt: Eine trinkfreundliche Umgebung schaffen	23
1.4 Zusatzstoffe	23
1.5 Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Lebensmittelallergien ..	24
1.6 Jahreszeitliche und regionale Gestaltung des Speiseplans – vier gute Gründe	26
1.7 Zwischenfazit und Impulse für die Praxis	27
2. Kinder essen in einer pädagogischen Einrichtung – eine Kontextualisierung (Manja Plehn)	31
3. Die Akteure: Wünsche, Aufgaben, Verantwortung und Perspektiven (Holger Renner)	34
3.1 Die Sicht der Kinder	35
3.2 Die Sicht der Eltern	36
3.3 Die Verantwortung des Schulträgers	37
Wissen kompakt: Verpflegungskonzepte	38
3.4 Die Sicht der pädagogischen Fachkräfte	40
Wissen kompakt: Formen der Essensausgabe	42
3.5 Die Verantwortung der Schule bzw. des Hortes/ der Schulkindbetreuung	44
3.6 Die Verantwortung des Anbieters/Betreibers	44
4. Bedürfnisse von Kindern – auch im Kontext „Mittagessen“ (Holger Renner)	45
4.1 Körpererfahrung	47
4.2 Selbstbestimmte Aktivitäten	47
4.3 Andere Kinder	48
4.4 Selbstwirksamkeit und die Erfahrung, nützlich zu sein	49
4.5 Wissen und Können erwerben	50

5. Aufgaben pädagogischer Fachkräfte im Kontext „Mittagessen“	
(Holger Renner und Manja Plehn)	52
5.1 Interaktionen mit den Kindern gestalten	53
5.2 Die Selbstwahrnehmung und Selbstregulation der Kinder fördern	53
5.3 Vorbild sein	54
5.4 Zur Ernährungsbildung beitragen	54
5.5 Den Rahmen gestalten	55
5.6 Die Qualität der Schulverpflegung erheben, sichern, weiterentwickeln	56
Wissen kompakt: Qualitätszirkel Essen	57
 6. Interaktionen am Esstisch gestalten	
(Holger Renner und Manja Plehn)	58
6.1 Pädagogisch-professionelle Gestaltung von Interaktionen – ein Überblick	60
6.2 Kinder unterstützen, sich wahrzunehmen und für sich zu sorgen	62
Exkurs: Regeln am Mittagstisch	70
 7. Die Mittagessenssituation organisatorisch gestalten: Strukturen und Abläufe (Holger Renner)	74
7.1 Der Raum als pädagogisches Element	75
7.2 Zeitraum – entspanntes Mittagessen ermöglichen	79
7.3 Übergänge: Rituale vor und nach dem Essen	80
 8. Partizipation rund um die Mittagessenssituation: Impulse	
(Holger Renner und Manja Plehn)	82
 9. Praxisbeispiel – Schülerhaus Dreisamtal, Kirchzarten	88
 Literatur	90
Weiterführende Links	94
Die AutorInnen	95