



TIGER KIDS
KINDERGARTEN AKTIV

2

EIN GESUNDES UMFELD IM KINDERGARTEN SCHAFFEN

Rahmenbedingungen
und Ideen für eine
regelmäßige
Umsetzung



EIN KINDERGARTENPROGRAMM
DER STIFTUNG KINDERGESUNDHEIT

STIFTUNG
KINDER
GESUNDHEIT
www.kindergesundheit.de

SBK
Siemens-
Betriebskrankenkasse

Digitale Version München 2025

Herausgeber & Programmträger

Stiftung Kindergesundheit c/o Dr. von Haunersches Kinderspital, Lindwurmstr. 4,
80337 München

Verantwortlich

Prof. Dr. med. Berthold Koletzko Vorsitzender des Stiftungsvorstandes, Dr. von
Haunersches Kinderspital, Klinikum der Universität München, Lindwurmstr. 4, 80337
München, info@kindergesundheit.de

Fachliche Konzeption

Stiftung Kindergesundheit Prof. Dr. med. Berthold Koletzko Dr. rer. biol. hum. Angelika
Strauß Dr. oec. troph. Katarina Dokoupil, Ökotrophologin Maria-Angelica Trak-
Fellermeier, MPH, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin Dr. rer. biol. hum. Sabine
Verwied-Jorky, Ökotrophologin ToyBox study group, www.toybox-study.eu,
Felix Staatsmann, Theresa Salge, Maria Fleischer, Luise Kister

Gestaltungskonzept, Layout

Cornelia Sekulin

Bildnachweis

shutterstock, stocksy, adobe stock, alamy Illustration Tiger: Henk Wyniger

Stand:

9. überarbeitete Auflage 2025

Copyright:

Stiftung Kindergesundheit, 2025 Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit
schriftlicher Genehmigung der Stiftung Kindergesundheit gestattet.



INHALT

Kinder nehmen das Essen bewusster wahr, wenn sie die Zutaten und das Kochen kennenlernen



Seite

9



Seite

17

Stehend malen: eine willkommene Abwechslung und anfangs gar nicht so einfach!

Seite

42

Rezeptvorschläge für ein gelungenes Frühstück

EIN GESUNDES UMFELD IM KINDERGARTEN SCHAFFEN

Kapitel 1 | S.5

Rahmenbedingungen schaffen

Einleitung	6
Ernährung	
Ein gesundes Getränke- & Essensangebot machen ...	8
1 Getränkestation	8
2 Der Magische Obst-/Gemüseteller	11
3 Gemeinsames Frühstück	14
Bewegung & Entspannung:	
für mehr Wohlbefinden im Kindergartenalltag	16
1 Weiterentwicklung des Kindergartens zu einem bewegungsfreundlicherem Raum	16
2 Reduzierung der sitzenden Tätigkeiten	20
Mentale Gesundheit:	
Das seelische Wohlbefinden der Kinder stärken	26
Praktische Ideen für den Kindergartenalltag.....	27

Kapitel 2 | S.30

Gesunde Ernährung in den Alltag integrieren

Ideen für eine regelmäßige Umsetzung	33
1 Gestaltung der Kindergeburtstage	34
2 Die Farbtage	35
3 Saisonales Obst oder Gemüse probieren.....	36
4 Picknick im Kindergarten	38
5 Esskultur-Woche	38
6 Motto Frühstück	40
Anhang: Rezepte fürs gemeinsame Frühstück	42



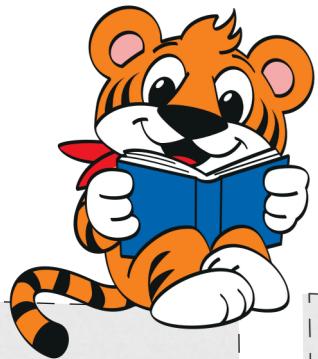
RAHMEN-BEDINGUNGEN SCHAFFEN

Um das Verhalten der Kinder zu ändern, muss die Umgebung und das Angebot, das ihnen zur Verfügung gestellt wird, angepasst werden.

Hier einige Vorschläge wie Sie ohne viel Mühe eine gesunde Lebensführung in den Kindergartenalltag integrieren können.

EINLEITUNG

Gewohnheiten und Einstellungen werden entscheidend im jungen Kindesalter geprägt und bleiben dann in der Regel bis ins hohe Alter stabil¹. Der Kindergarten stellt deshalb einen geeigneten Ort zur nachhaltigen Gesundheitsförderung dar. Im Folgenden finden Sie einige Vorschläge und Anregungen, wie Sie die bestehenden Rahmenbedingungen erweitern und verbessern können, um den Kindern ein gesundheitsförderndes Umfeld zu ermöglichen. Dabei ist jedes Thema in zwei Teile gegliedert.



TEIL 1

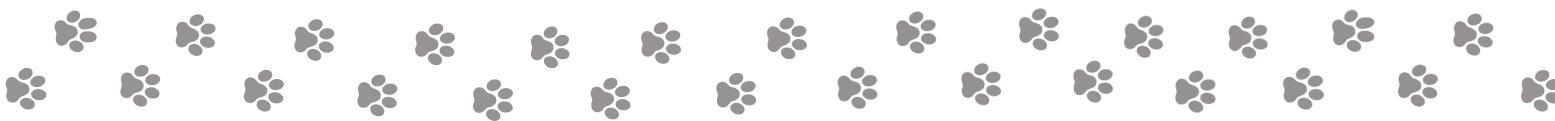
Veränderung der Rahmenbedingungen

In diesem Teil werden Ihnen Ideen vorgestellt, wie Sie die Bereitstellung und den Zugang zu gesunden Nahrungsmitteln und mehr körperlicher Bewegung verbessern

TEIL 2

Ideen für die regelmäßige Umsetzung

Im zweiten Teil finden Sie Tipps, wie das „gesunde“ Verhalten regelmäßig im Kindergartenalltag umgesetzt werden kann.

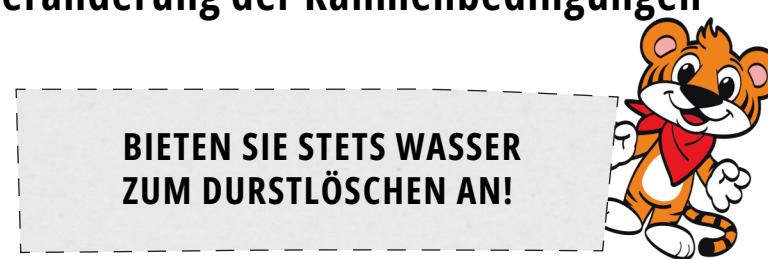


ERNÄHRUNG: EIN GESUNDES GETRÄNKE- & ESSENSANGEBOT MACHEN

Anfänglich werden einige Aktionen erläutert, die fortlaufend durchgeführt werden sollten und zum Teil nur eine einmalige größere Bastelaktion erfordern, dann aber immer wieder verwendet werden können.

1. GETRÄNKESTATION

TEIL 1 Veränderung der Rahmenbedingungen



Es wäre deshalb wünschenswert, wenn Sie eine Getränkestation mit energiearmen Durstlöschen aufbauen, die immer in einem Gruppenraum oder einem Flur steht, so dass sich alle Kinder jederzeit daran bedienen können.

Getränkestation – Der Durstlöscher

ZIELE & BEDEUTUNG: Gesunde Durstlöscher stehen auf diese Weise immer bereit und die Kinder können nach dem Toben oder Turnen wieder frisches Wasser bzw. Kräuter- oder Früchtetee „tanken“.

ZUTATEN:

- ein Getränkespender mit frischem Wasser
- eine Kanne mit Kräuter- oder Früchtetee
- im Sommer: mit Eiswürfeln
- im Winter: warmer Tee in einer Thermoskanne

MATERIAL:

- Tisch
- abwaschbare Tischdecke
- Becher oder Tasse



Kinder zwischen 3 und 6 Jahren sollten täglich mindestens 800 ml trinken. Umgerechnet entspricht dies ungefähr 5-6 Gläsern (1 Glas ca. 150ml). Die Getränke sollten dabei aus einem Becher oder einer Tasse angeboten werden.

DURCHFÜHRUNG:

- Dekorieren Sie einen Tisch schön ansprechend
- Getränkekrüge oder Kannen und Becher stehen zur Selbstbedienung bereit

Variante Sie können die Getränkestation nach verschiedenen Themen dekorieren:

- ➡ **Oase in der Steppe:** Außen herum Sand kleben, in der Mitte eine blaue Mülltüte als See und darauf stehen ein Krug mit Wasser, eine Kanne mit Kräuter- oder Früchtetee und Becher für die Kinder.
- ➡ **Eine Tankstelle:** Hinter dem Tisch steht eine Zapfsäule aus Karton. Auf dem Tisch sind die Getränke aufgebaut.
- ➡ **Als Swimming-Pool im Sommer:** Auf dem Tisch steht ein aufblasbarer Swimming-Pool, dekoriert mit gelben, kleinen Plastikente oder -fischen und kleinen Sonnenschirmen (von Eisdekorationen). Das Wasser im Pool lassen Sie weg. Das befindet sich im Krug, damit es die Kinder auch trinken können.
- ➡ **„Zauberwasser“** mit Edelsteinen in einem Glaskrug

TEIL 2 Ideen zur regelmäßigen Umsetzung

**ERINNERN SIE DIE KINDER REGELMÄßIG DARAN,
WASSER ZU TRINKEN! GEMEINSAM IN DER
GRUPPE ZU TRINKEN MACHT GLEICH VIEL MEHR
SPAß!**



2: DER MAGISCHE OBST-/GEMÜSETELLER

TEIL 2 Veränderung der Rahmenbedingungen

**STELLEN SIE OBST UND GEMÜSE ZU
JEDER ZWISCHENMAHLZEIT BEREIT!**



Kinder werden durch den verstärkten Verzehr von Obst und Gemüse daran gewöhnt, weniger Süßigkeiten zu konsumieren.

Der Magische Obst-/Gemüseteller

Tipps, wie Sie Ihre Kinder dabei unterstützen, regelmäßig Wasser zu trinken:

- vereinbaren Sie feste, regelmäßig wiederkehrende Zeitpunkte am Tag (z.B. nach dem Freispiel, nach den Bewegungsstunden)
- binden Sie die Kinder bei der täglichen Vorbereitung mit ein
- „servieren“ Sie immer ein Glas Wasser mit jeder Haupt- und Zwischenmahlzeit
- feiern Sie den Weltwassertag am 22. März
- Jedes Kind bekommt einen eigenen, bunten Becher mit Namen
- Trink-Erinnerung mit "Trink-Tiger"-Bild "Der Tiger sagt: Zeit für einen Schluck Wasser."

Der Obst-/Gemüseteller ist deshalb „magisch“, weil er ständig vollgefüllt ist, wie eine verzauberte, von Geisterhand gefüllte Schale voll frischer Früchte und natürlich auch leckerem Gemüse.

ZIELE & BEDEUTUNG: Die Kinder werden daran gewöhnt, viel Obst bzw. Gemüse zu essen und diese als Alternative zu ungesunden Snacks zu wählen. Dazu ist es wichtig, dass die Kinder Zugang zu Obst- und Gemüsesnacks haben. Und wer viel vitaminreiches Obst und Gemüse isst, hat weniger Gelüste auf Süßigkeiten.

MATERIAL: Tisch | Tischdecke

VORBEREITUNG:

- Suchen Sie mit den Kindern eine geeignete Stelle, an der ihr Magischer Obst-/Gemüseteller seinen festen Platz bekommt.

ZUTATEN: Obststeller oder -schale, verschiedenes Obst und Gemüse Am besten geeignet ist Obst, das an sich schon klein portioniert ist, wie:

- Kernobst: Äpfel und Birnen (klein geschnitten)
- Steinobst: Kirschen, Pflaumen, Aprikosen, Nektarinen und Pfirsiche, ggf. in Spalten geschnitten
- Beerenobst: Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Johannis- und Stachelbeeren, Trauben
- Südfrüchte: Mandarinen, Orangenspalten, Kiwi
- Karotten, Paprika, Gurken, Kohlrabi, kleine Snacktomaten

Tipp: Saisonale Lebensmittel haben den Vorteil besonders frisch und nährstoffreich zu sein und sind gleichzeitig klima- und umweltfreundlich.

DURCHFÜHRUNG:

- Füllen Sie den Teller mit unterschiedlichen Früchte- und Gemüsesorten.
- Bieten Sie die Früchte und das Gemüse verzehrfertig an (waschen und ggf. schälen).
- Die Kinder dürfen sich jederzeit am magischen Obst-/Gemüseteller bedienen.
- Erinnern Sie die Kinder daran nur so viel zu nehmen, wie sie auch essen können.
- Schafft ein Kind seine Portion nicht, wird diese mit einem anderen Kind geteilt.

ANMERKUNG: Der magische Obststeller kann bei Bedarf auch nur zu festen Zeiten angeboten werden (z.B. zwischen 10-11 Uhr und 14-15 Uhr).

**TIPP**

- Binden Sie die Kinder aktiv ein: Lassen Sie die Kinder den Obst- und Gemüseteller selbst befüllen
- Auch das Waschen, Schneiden und Anrichten kann gemeinsam mit den Kindern erfolgen
- Ermutigen Sie die Eltern zu gelegentlichen Obst- oder Gemüsespenden für den Kindergarten

**TEIL 2 Ideen zur regelmäßigen Umsetzung**

KINDER SIND IN DER GRUPPE OFT NEUGIERIGER UND OFFENER GEGENÜBER NEUEN LEBENSMITTELN, WESHALB DER KINDERGARTEN EIN IDEALER ORT IST, UM GEMEINSAM NEUE GESCHMACKSERLEBNISSE ZU ENTDECKEN.

- Versuchen Sie feste Zeiten für den Verzehr des „Magischen Obst-/Gemüsetellers“ festzulegen.
- Lassen Sie die Kinder gemeinsam essen.
- Sorgen Sie für kreative Abwechslung bei der Gestaltung des Tellers und bei der Auswahl von Obst und Gemüse.
- Das Auge isst mit! Richten Sie den „Magischen Obst-/Gemüseteller“ schön an.
- Sprechen Sie mit den Kindern über die Esskulturen und Obst-/Gemüsesorten verschiedener Länder.
- Regen Sie die Kinder zu einer gesunden Pausenverpflegung an.
- Weisen Sie die Kinder auf eine angemessene Portionswahl der Lebensmittel hin.
- Lebensmittel sollten möglichst nicht weggeworfen werden.
- Feiern Sie den Tag der gesunden Ernährung am 15. März.

ZUSATZTIPP: ESSENSANGEBOT ANPASSEN !

- ➡ Achten Sie bei Ihrem Catering-Service darauf, dass gesunde, ausgewogene Mahlzeiten mit viel frischem Gemüse angeboten werden. Auf dem Speiseplan steht oft zu viel Fleisch und zu wenig Gemüse und Obst [2]. Falls Sie eine Nachspeise als Bestandteil des Mittagessens wünschen, greifen Sie vor allem auf Obst(-speisen) zurück.



MATERIAL: Tisch | große Teller oder Schalen | Besteck | verschiedene Lebensmittel



TIPP

- Teilen Sie die Beschaffung der unterschiedlichen Lebensmittel auf die Kinder auf.
- Fragen Sie bei umliegenden Bauernhöfen oder bei Anbietern aus der Region/Gemeinde für die Bereitstellung von Lebensmitteln nach.
- Integrieren Sie die Eltern, die das gesunde Frühstück für die Kinder zubereiten.
- Nutzen Sie den Kontakt zu Ihrem Förderverein oder dem Elternbeirat.

3: Gemeinsames Frühstück

TEIL 1 Veränderung der Rahmenbedingungen

**BEREITEN SIE GEMEINSAM EINMAL IN DER WOCHE
EIN SCHÖNES FRÜHSTÜCK MIT DEN KINDERN VOR.**

Wir möchten Sie einladen, einmal in der Woche – am besten zu einem vorher festgelegten Tag – ein schönes Frühstück mit den Kindern zu veranstalten. Sie finden dazu viele Anregungen und Rezepte auf den letzten beiden Seiten dieser Broschüre.

ZIELE UND BEDEUTUNG:

Geschmacksvorlieben und -abneigungen werden in der Kindheit erlernt. Damit Kinder Vorlieben für gesunde Lebensmittel entwickeln, müssen ihnen diese regelmäßig angeboten werden. Die Kinder kommen durch das gemeinsame, gesunde Frühstück in den Genuss der Lebensmittelvielfalt und können gestärkt und voller Energie in den Kindergartenalltag starten.

Ein gesundes Frühstück setzt sich aus Lebensmitteln der verschiedenen Lebensmittelgruppen zusammen. Immer sollte ein Stück Obst oder rohes Gemüse enthalten sein.

DURCHFÜHRUNG:

- Gestalten Sie ein Frühstücksbuffet oder etablieren Sie einen „Müsli-Tag“ (auf zuckerfreie bzw. Zuckerreduzierte Müslis achten)
- Wählen Sie aus einer Vielfalt von frischem Obst, Gemüse, Getreide- und Milchprodukten aus
- Integrieren Sie die Kinder bei der Zubereitung

TEIL 2 Ideen zur regelmäßigen Umsetzung

DAS FRÜHSTÜCK SOLLTE AUS VIELFÄLTIGEN UND GESUNDEN LEBENSMITTELN BESTEHEN. DIE KINDER BENÖTIGEN DIE NÄHRSTOFFE AUS DEN LEBENSMITTELN FÜR IHR WACHSTUM UND ENERGIE ÜBER DEN GANZEN TAG HINWEG.

- Vereinbaren Sie einen regelmäßig wiederkehrenden Rhythmus für das Frühstück, zum Beispiel einen bestimmten Tag in der Woche oder ein Mal im Monat.
- Abwechslungsreiche Lebensmittel sorgen für Begeisterung! Stellen Sie das Frühstück unter Schwerpunktthemen, z. B. Farben, Buchstaben, Länder, Pausenbrot-Gesichter, Quarkvariationen, Smoothies, etc.
- Verwenden Sie mitgebrachte Rezepte von den Kindern.
- Geben Sie den Kindern eine Kostprobe mit nach Hause. Dadurch werden die Eltern auch dazu motiviert, sich mit dem Thema „gesundes Frühstück“ auseinanderzusetzen!

BEWEGUNG & ENTPANNUNG: FÜR MEHR WOHLBEFINDEN IM KINDERGARTENALLTAG

1. Weiterentwicklung des Kindergartens zu einem bewegungsfreundlicheren Raum

TEIL 1 Veränderung der Rahmenbedingungen

Wie kann der Kindergarten umgestaltet werden?

Bewegungsmöglichkeiten können grundsätzlich in einer Vielzahl von Räumen geschaffen werden: in Gruppenräumen, spezifischen Bewegungsräumen, Nebenräumen oder Fluren. Dabei ist es von Vorteil, Räumlichkeiten variabel einzurichten, um sie mit möglichst wenig Aufwand in Bewegungslandschaften umzugestalten, sowie Bewegungshindernisse und mögliche Gefahrenquellen zu beseitigen.

Folgende Einzelmaßnahmen sind für eine bewegungsfreundliche Umgestaltung der Kindertagesstätte denkbar:

- Umstellen von Möbeln, um Bewegungsflächen zu schaffen.
- Gruppenräume können mit Hilfe von Trennwänden in verschiedene Erlebnisbereiche eingeteilt werden: Neben einem ruhigen Bereich mit Kuschelsofa oder einer Puppenecke mit Küche und Zubehör auch Anbieten eines Bewegungsbereichs mit Matratzen, Schaumstoffblöcken usw.
- Ausstattung der Bewegungsbereiche mit bewegungsanregenden Materialien
- Einrichten von sogenannten „Bewegungsbaustellen“ oder „Bewegungslandschaften“: Großgeräte wie Sprossenwände, Kästen, Turnbänke, Matten, Reifen etc. werden mit Kleingärten oder Alltagsmaterialien kombiniert (Kinder schaffen daraus Höhlen, Dschungel- oder Berglandschaften,...).
- Das Anbringen von Deckenhaken bzw. Deckenschienen zum variablen oder dauerhaften Aufhängen von Tauen, Klettereinrichtungen, Schaukeln, Hängematten etc.
- Anbringen von Kletterwänden oder Kletternetzen.

- Bewegungsanregende Umgestaltung des Außengeländes, evtl. unter Mitarbeit der Eltern.
- Berücksichtigung der Sicherheit durch die Verwendung von weichen Teppichen, Matten, Matratzen, je nach Gegebenheiten.

Bequeme Kleidung

Erinnern Sie die Eltern daran, ihren Kindern Kleidung anzuziehen bzw. mitzugeben, in denen sie sich frei bewegen können. Enge Röcke, Sandalen, Flip-Flops oder Schmuck sind wenig geeignet, um sich frei zu bewegen und toben zu können.

TEIL 2 Ideen zur regelmäßigen Umsetzung

GEBEN SIE DEN KINDERN REGELMÄßIG SPIELERISCHE BEWEGUNGSAUFGABEN. DURCH DIESE EMPFINDEN DIE KINDER SPAß AN DER BEWEGUNG.

LASSEN SIE DIE KINDER EIGENSTÄNDIG DIE ANGEBOTENEN MATERIALIEN AUSPROBIEREN UND ERFAHREN. SO GENIESSEN DIE KINDER GEMEINSAM DIE BEWEGUNGSFREIHEIT.

Stehend malen:
eine willkommene
Abwechslung
und anfangs gar nicht
so einfach!



BEISPIELE FÜR BEWEGUNGSAUFGABEN:



SPINNENNETZ: Die Kinder können Seile über, unter und um Gegenstände in der Ecke herum spannen, so dass ein Spinnennetz entsteht. Sie können darübersteigen und darunter klettern, z.B. ohne die Seile zu berühren.

BALANCE-PARCOURS:
Lassen Sie die Kinder eine Feder auf ihren Kopf legen. Sie folgen einem Weg, z. B. einer Markierung am Boden, ohne diese zu verlieren.

SCHNEEBALL-ZIELWURF:
Bereiten Sie ein Wurfspiel vor, bei dem die Kinder unterschiedliche „Schneebälle“ (Nüsse, Zeitungspapier, Wollknäul) aus verschiedenen Entfernungen in eine Kiste werfen.

FRAU HOLLE:
Bieten Sie einen Wäscheckorb mit Kleidung, Wäscheklammern und -leine an. Die Kinder können Kleidungsstücke nehmen und an eine Wäscheleine hängen.

EICHHÖRNCHEN-VERSTECK:
Lassen Sie die Kinder Nüsse durch unterschiedliche Rohre aus verschiedenen Höhen (Stühle, Bänke) rollen.

MUSIKKAPELLE:
Befüllen Sie Dosen mit unterschiedlichen Materialien, so dass sie unterschiedliche Geräusche von sich geben. Immer zwei Dosen haben die gleiche Füllung. Legen Sie die Dosen an alle möglichen Stellen in der Bewegungcke, so dass die Kinder sich bewegen, um die verschiedenen Paare zu finden.

DSCHUNGEL:
Legen Sie Ausdrucke von Tierspuren auf den Boden, lassen Sie die Kinder die Spuren erkennen und den Gang nachahmen.

2: Reduzierung der sitzenden Tätigkeiten

TEIL 1 Veränderung der Rahmenbedingungen

**NICHT ZU LANGE HERUMSITZEN –
AUFSTEHEN UND IN BEWEGUNG KOMMEN!**



Als pädagogische Fachkraft können Sie den Gruppenraum so gestalten, dass die Kinder während des Tages weniger sitzen. Durch kleine Änderungen können große Ergebnisse erzielt werden.

Wie Sie den Kindergarten umgestalten können

1. ... die Lernumgebung so verändern, dass die Kinder mehr im Stehen arbeiten:

- Verwenden Sie vorhandene Tische ohne Stühle, an denen die Kinder aufrecht stehen, um zu malen, basteln, mit Scheren zu schneiden usw.
- Befestigen Sie Regalbretter in unterschiedlichen Höhen. Die Kinder können aufrecht an diesen Regalen stehen, während sie an den Aufgaben arbeiten.
- Auch die Verwendung von Staffeleien und Pinnwänden, an denen die Kinder jeweils im Stehen malen, unterstützt körperliche Aktivität.
- Beziehen Sie die Eltern bei der Umgestaltung und Beschaffung der Möbel mit ein.
- Organisieren Sie über die Eltern einen kleinen Geldbetrag, um Möbel einzukaufen.

2. ... Bewegungsbereiche und Arbeitsbereiche vorbereiten, um Unterbrechungen von sitzenden Tätigkeiten zu unterstützen:

- Bieten Sie neben den anderen Funktions- bzw. Spielbereichen auch eine Bewegungsdecke im Gruppenraum bzw. im Kindergarten an, die die Kinder selbstständig in der Freispielzeit nutzen können.



TIPP

Ein Nachteil von Bewegungsbereichen im Gruppenraum kann die erhöhte Lautstärke und Unruhe sein. Beziehen Sie deshalb nach Möglichkeit auch den Außenbereich mit ein – zum Beispiel, indem Sie einen markierten Bereich im Garten als Erweiterung des Gruppenraums für Bewegung nutzen. Alternativ kann auch der Flur oder der Eingangsbereich als zusätzliche Bewegungsfläche eingerichtet werden.

3. ... verschiedene Spielstationen im Gruppenraum vorbereiten:

- Die Kinder sollen verschiedene Aktivitäten an verschiedenen Orten ausführen, z. B.: Stationen aufrecht am Hochtisch stehend, auf dem Boden, an den Tischen, in der Bewegungsdecke, usw.

4. ... verschiedene „Arbeitsstationen“ auch im Flur oder an einer anderen Stelle im Kindergarten vorbereiten:

- Hängen Sie Anweisungen zu verschiedenen Aufgaben, die die Kinder durchführen sollen, im Flur auf. Beispiel:
drei Arbeitsstationen im Flur
- erste Station: Arbeiten an einer Aufgabe (zum Beispiel Papierstücke schnippen)
- zweite Station: ein bisschen weiter im Flur die zweite Arbeitsstation: bemalen / dekorieren die Papierstücke
- dritte Station: Papierschnipsel auf ein anderes Papier kleben

TEIL 2 Ideen zur regelmäßigen Umsetzung

GEBEN SIE DEN KINDERN REGELMÄßIG DIE MÖGLICHKEIT IM STEHEN ZU ARBEITEN. DAS FÖRDERT DIE KONZENTRATION UND STÄRKT DIE KÖRPERHALTUNG.

- Bieten Sie den Kindern verschiedene Orte zur Durchführung ihrer Arbeiten an, z. B. an Hochtischen, Tischen ohne Stühle, Regalbrettern, auf dem Boden, etc.
- Lassen Sie die Kinder Aktivitäten, die nicht im Sitzen ausgeführt werden müssen, stehend ausführen z. B. Schneiden, Basteln, Malen etc.
- Vergeben Sie immer wieder „Aufträge“ an die Kinder (Arbeitsblätter holen etc.).
- **Achten Sie auf wiederkehrende Bewegungspausen!**
- Lassen Sie die Kinder im „Stuhlkreis“ wenn möglich aufstehen und sich bewegen z. B. zum Singen.

Beispiele für Bewegungspausen:

BEWEGUNGEN NACHAHMEN:

Die Kinder stehen und machen Ihre Bewegung nach:

- **Balletttänzer:** auf den Zehenspitzen mit geradem Rücken und nach oben gestreckten Armen gehen
- **Soldat:** die Knie anheben, die Hand wie zum Gruß an den Kopf halten und mit steifem Körper „marschieren“
- **Astronaut im All:** sehr langsame und große, „schwimmende“ Bewegungen, wie in Zeitlupe
- **Pinguin:** die Arme neben dem Körper anspannen, auf den Fersen gehen mit angezogenen Zehen
- **Skifahrer:** mit gebeugten Knien von einer Seite zur anderen Seite hüpfen
- **Roboter:** sehr steife Bewegungen machen

FLAMINGO:

Die Kinder stehen aufrecht und führen Gleichgewichtsübungen durch. (4 Übungen ohne Unterbrechung, die die Kinder 15 Sekunden lang durchführen)

- Auf einem Bein stehen
- Auf einem Bein mit geschlossenen Augen stehen
- Auf einem Bein auf den Zehenspitzen stehen
- Auf einem Bein stehen und dabei gleichzeitig etwas in die Knie gehen

Anschließend mit dem anderen Bein wiederholen.

HÖR ZU – MACH MIT!

Die Kinder machen so schnell wie möglich das, was Sie ihnen ansagen:

1. Hände hoch!
2. Hände weg!
3. Hände locker!
4. Hände auf die Knie!
5. Hände auf die Füße!

BILDER IN DIE LUFT MALEN:

Die Kinder stehen aufrecht im Zimmer verteilt. Sie malen mit ihren Fingern (oder anderen Körperteilen) Bilder in die Luft, die Sie ihnen vorgeben oder die die Kinder selbst erfinden, z. B.:

– Einen hohen Turm:

die Kinder sollen sich auf die Zehenspitzen stellen, damit sie so hoch wie möglich kommen

– Einen Baum:

einen großen Baum, einen kleinen Baum eine gerade Linie von links nach rechts zeichnen



3: Entspannung im Kindergartenalltag

TEIL 1 Veränderung der Rahmenbedingungen

MÖGLICHKEITEN ZUR ENTSPANNUNG & ZUM RÜCKZUG BIETEN!



In unserer schnelllebigen Welt sind Kinder täglich vielen Reizen ausgesetzt. Auch der Kindergartenalltag ist oft geprägt von Anforderungen, Regeln und einer Fülle an Eindrücken. Umso wichtiger ist es, den Kindern regelmäßig Raum für Rückzug und Entspannung zu bieten.

Wie Sie den Kindergarten umgestalten können

- Schaffen Sie Entspannungs- oder Rückzugsräume. Alternative: Einrichten von Ruhe-Inseln im Gruppenraum (z.B. Matratzenlager, Traumzelt)
- Entspannungsmusik für Kinder zugänglich machen (z.B. CD-Player, Bluetooth-Box und Kopfhörer bereitstellen)
- Ruhige Materialien bereitstellen, wie z.B. Fühlmaterial oder Entspannungsbälle
- Ruhe-Rituale schaffen, wie z.B. tägliche Traumreisen, Klanggeschichten oder Atemübungen

TEIL 2 Ideen zur regelmäßigen Umsetzung

GEBEN SIE DEN KINDERN REGELMÄSSIG DIE MÖGLICHKEIT ZUR RUHE ZU KOMMEN UND ZU ENTSPANNEN



- Die Kinder können sich bei Bedarf in die Ruhe-Inseln zurückziehen.
- Entspannungsmusik kann helfen, um zur Ruhe zu finden.
- Lesen Sie den Kindern eine (Entspannungs-) Geschichte vor
- Sprechen Sie mit den Kindern über wohlende Erlebnisse, wie z.B. aus dem Kindergarten, Wochenende, Ferien)
- Das Singen von ruhigen Liedern kann auch zur Entspannung beitragen
- Bauen Sie kleine Sinnes-, Wahrnehmungsspiele und Stilleübungen in den Kindergartenalltag mit ein.



TIPP

Wichtig ist, dass auch Sie sich Ihrer Ausstrahlung im Alltag bewusst sind und versuchen, beruhigend auf die Kinder zu wirken. Sind Sie gestresst und angespannt, ist es schwer, den Kindern Ruhe zu vermitteln. Dies trifft auch für die Eltern zu: In der AOK-Familienstudie [3] hat sich gezeigt, wie wichtig entspannte Eltern für ein gesundes Kind sind. Eltern, die sich kurze Auszeiten gönnen, fördern damit ihre eigene Gesundheit und die ihrer Kinder.



Mentale Gesundheit: Das seelische Wohlbefinden der Kinder stärken



1. Ein Kindergarten, der die mentale Gesundheit stärkt

Auch das psychische Wohlbefinden der Kinder sollte im Kindergarten gezielt unterstützt werden. Eine einfühlsame Betreuung, feste Rituale und eine positive Atmosphäre helfen Kindern, sich sicher zu fühlen und emotional zu wachsen^{5,6}. Im Folgenden finden Sie Anregungen, wie Sie die mentale Gesundheit als festen Bestandteil im Kindergartenalltag fördern können.

TEIL 1 Veränderung der Rahmenbedingungen

Wie lässt sich mentale Gesundheit gezielt in den Alltag integrieren?

Der Kindergartenalltag kann so gestaltet werden, dass er das seelische Wohlbefinden der Kinder gezielt fördert. Die folgenden Maßnahmen unterstützen dabei, ein psychisch gesundes Umfeld und eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich Kinder sicher, geborgen und gestärkt fühlen.

Folgende Maßnahmen unterstützen ein gesundes Aufwachsen^{5,6,7,8}:

- Emotionale Sicherheit geben: durch einfühlsame Bezugspersonen, klare Regeln und einen liebevollen Umgang
- Wertschätzende Atmosphäre: Kinder brauchen Wärme, Sicherheit und das Gefühl: „Ich bin wichtig.“ Achten Sie auf einen liebevollen Umgangston. Kinder sollen sich verstanden fühlen – auch wenn sie traurig oder wütend sind. Druck, Schimpfen oder Vergleiche sollten vermieden werden.
- Beteiligung und Mitbestimmung im Alltag: Ermutigen Sie die Kinder, sich aktiv am Gruppenalltag zu beteiligen. Lassen Sie sie bei einfachen Entscheidungen mitbestimmen, Aufgaben übernehmen und Ideen einbringen. So erleben sie Selbstwirksamkeit und spüren, dass sie wichtig sind.
- Wir-Gefühl stärken: Unterstützen Sie freundschaftliche Begegnungen und fördern Sie ein respektvolles Miteinander. Zeigen Sie den Kindern, wie sie bei Meinungsverschiedenheiten ruhig bleiben, Gefühle ausdrücken und gemeinsam Lösungen finden können. So lernen sie, achtsam mit sich selbst und anderen umzugehen.

- Struktur und Orientierung im Tagesablauf: Ein klar strukturierter Tag mit festen Abläufen und Ritualen schafft Sicherheit. Begrüßungs- und Abschiedsrituale, feste Essenszeiten und Ruhephasen geben den Kindern Halt und erleichtern die Orientierung im Kindergarten-Alltag.
- Positive Team-Haltung: Im Team sollte eine einheitlich wertschätzende Haltung gelebt werden. Besprechen Sie mit Ihren Kolleg*innen den pädagogischen Umgang mit Gefühlen und Konflikten, damit die Kinder bei allen Bezugspersonen einfühlsame Reaktionen erleben. Wenn alle Fachkräfte mit Wutausbrüchen ruhig und verständnisvoll umgehen, statt zu schimpfen, entsteht für die Kinder eine verlässliche und unterstützende Umgebung, in der sie sich emotional gut aufgehoben fühlen.

TEIL 2 Ideen zur regelmäßigen Umsetzung

DURCH WIEDERKEHRENDE RITUALE UND SPIELERISCHE ANGEBOTE ENTWICKELN DIE KINDER EIN GESPÜR FÜR SICH SELBST UND ANDERE⁵.

KLEINE ÜBUNGEN IM ALLTAG STÄRKEN DAS SELBSTBEWUSSTSEIN UND FÖRDERN DAS EMOTIONALE WOHLBEFINDEN.





Praktische Ideen für den Kindergartenalltag

Geschichten und Gespräche über Gefühle:

Nutzen Sie Vorlesezeiten, um gemeinsam mit den Kindern über Gefühle zu sprechen. Wählen Sie Bilderbücher, in denen Figuren verschiedene Emotionen erleben, und tauschen Sie sich im Anschluss darüber aus („Wie fühlt sich die Figur? Warum ist sie traurig, wütend oder glücklich?“). Auch Handpuppen können schüchternen Kindern helfen, über Erlebnisse und Ängste zu sprechen.

Auf diese Weise entwickeln die Kinder ein besseres Verständnis für ihre eigenen und die Gefühle anderer.



„Gefühlsrunde“ im Morgenkreis:

Starten Sie den Tag mit einer kurzen Gefühlsrunde. Im Morgenkreis darf jedes Kind – wenn es möchte – mitteilen oder zeigen, wie es sich fühlt. Das kann verbal erfolgen oder mit Hilfe von Gefühlekarten, Emojis oder einem Kuscheltier, das herumgegeben wird. Die Kinder lernen dabei, ihre Gefühle auszudrücken und empathisch zuzuhören. Gleichzeitig erhalten Sie als pädagogische Fachkraft einen wertvollen Eindruck von der Stimmung in der Gruppe.



Stille hören:

Lassen Sie die Kinder für eine Minute ruhig sitzen oder liegen. Die Übung kann drinnen oder draußen durchgeführt werden. Alle schließen die Augen und lauschen aufmerksam auf die Geräusche um sie herum – im Raum, in der Natur oder im eigenen Körper.

Anschließend dürfen die Kinder erzählen, was sie wahrgenommen haben (z. B. den Wind, Vogelgezwitscher oder ihren eigenen Atem). Diese einfache Übung stärkt die Achtsamkeit, fördert die Konzentration und bringt spürbare Ruhe in den Alltag



Positive Verstärkung und Mutmach-Rituale:

Etablieren Sie kleine Rituale, die das Selbstwertgefühl der Kinder stärken. Zum Beispiel können Sie regelmäßig eine „Komplimenterunde“ durchführen, in der sich die Kinder angeleitet gegenseitig etwas Nettes sagen. Oder führen Sie ein „Mutmach-Glas“ ein. Dabei werden kleine Erfolge und mutige Taten der Kinder auf Zettel geschrieben und gesammelt. Gemeinsam können Sie diese in der Runde vorlesen und feiern. Das sorgt für Stolz, Motivation und einen positiven Gruppenzusammenhalt.

Verantwortung übernehmen:

Binden Sie die Kinder regelmäßig als Helfer*innen ein – zum Beispiel beim Tischdecken, Gießen der Pflanzen oder Aufräumen. Wiederkehrende Aufgaben geben Struktur, fördern die Selbstwirksamkeit und stärken das Gemeinschaftsgefühl. Die Kinder erfahren: „Meine Hilfe wird gebraucht, ich kann etwas beitragen.“



GESUNDE ERNÄHRUNG IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

Zahlreiche Anregungen und Rituale für den Kindergartenalltag zur Festigung einer gesunden Ernährung.

TIGERSONG

Das Tiger-Lied können Sie gerne vor jeder Aktivität mit ihren Kindern im Stuhlkreis singen, so dass es für sie alle zu einem festen Ritual wird.

TIGER-LIED

Unter www.tigerkids.de können Sie sich sowohl dieses, als auch ein zweites Tiger-Lied anhören oder herunterladen.

IDEEN FÜR EINE REGELMÄßIGE UMSETZUNG

1 Gesunde Ernährung im Kindergartenjahr

INSPIRATIONEN:

- Gemeinsam kochen und essen
- die emotionale Seite des Essens berücksichtigen, z. B. durch einen schön gedeckten Tisch, Tischschmuck
- besonderes Essen zu besonderen Gelegenheiten anbieten oder herstellen, z. B. für Geburtstage, Weihnachten, Ostern, usw.
- den sozialen Aspekt neben dem gesundheitlichen Aspekt betonen: Gemeinsam zu essen ist Lebensfreude!
- mit den Kindern interessante Prozesse beobachten: Wie wächst ein Radieschen (Gruppenbeet), vom Korn zum Brot
- die Sinne schulen
- Erkundungsgänge unternehmen, z. B. zum Bäcker, Landwirt, Wochenmarkt
- gemeinsam Obst und Gemüse ernten, im Gruppengarten oder auf dem Erdbeerfeld
- Eltern oder Großeltern bei Festen zum Essen einladen (z.B. Familientag, St. Martin etc.)
- ab und zu ein „Hasenfrühstück“ durchführen: Jedes Kind bringt Gemüse, Obst, Knäckebrot, Nüsse usw. mit, damit die Zähne etwas zu knabbern haben
- bunte Frühstücksteller gestalten
- verschiedene Gemüse- und Obstsorten je nach Saison entdecken



2. Gestaltung der Kindergeburtstage

ZIELE & BEDEUTUNG: Geburtstage sind ganz besondere Ereignisse im Leben der Kinder und verdienen eine liebevolle Wertschätzung. Um diese Feste auch im Kindergarten bewusst und gesund zu gestalten, bietet es sich an, eine bunte und gesunde Geburtstagskultur in der Gruppe zu etablieren.

Statt Kuchen und Muffins wird mit lustigen Obstspießen, bunten Gemüsesnacks und fröhlicher Stimmung gefeiert. Wie das aussehen kann, zeigen die folgenden Ideen:

MATERIAL: Obst, Gemüse, Geburtstagsdekor

VORBEREITUNG:

- Gestalten Sie den Geburtstagstisch mit z.B. Perlen, Luftschnallen etc.
- Das Geburtstagskind bekommt einen Ehrenplatz
- Das Geburtstagsessen:
 - Bitten Sie die Eltern Obst und Gemüse mitzubringen, gerne schon gestaltet als lustige Obstspieße, fingerfertige Gemüsesnacks
 - Alternativ: Schneiden Sie die mitgebrachten Lebensmittel frisch auf. Das Geburtstagskind darf gern miteinbezogen werden.
 - Zusätzlich kann an diesem Tag ein gemeinsames Müsli-Frühstück oder Frühstücksbuffet stattfinden
 - Falls es mit der Küche möglich ist, könnte auch an ein gemeinsames Mittagessen gedacht werden (z.B. selbstgemachte Pizza)

DURCHFÜHRUNG:

- Alle Kinder singen ein Geburtstagslied
- Das gemeinsame Geburtstagessen findet statt. Bei guter Laune lassen sich die Kinder die fruchtigen Obstspieße und bunten Gemüsesnacks schmecken. Vielleicht lassen sich lustige Obstgesichter legen? Von Gurkenschlangen bis zur Tomate-Mozzarella Raupe sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.
- An diesem Tag darf sich das Geburtstagskind eine Aktivität für die Feier aussuchen z.B. Luftballon-Tanz, Schuhosalat, Spielplatzbesuch etc.

TIPP



Stellen Sie die Geburtstage unter ein Motto z.B. Dschungel, Bauernhof, Meerwelt.

3. Die Farbtage

ZIELE & BEDEUTUNG: Auf diese Art und Weise lernen die Kinder viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten kennen. Außerdem werden sie neue Arten probieren und vielleicht neue Lieblingsfrüchte kennenlernen.

ZUTATEN: mitgebrachtes Obst und Gemüse

MATERIAL: Tisch | (Kinder-) Messer | Schneidebrett | Teller

DURCHFÜHRUNG:

- Veranstalten Sie mit Ihren Kindern einen roten (gelben oder grünen) Tag!
- Dazu bringt jedes Kind ein Gemüse oder eine Frucht in der vereinbarten Farbe mit.
- Legen Sie alles Mitgebrachte auf den Tisch und lassen Sie die Kinder die Früchte- und Gemüsesorten erraten.
- Wenn die Kinder alles betrachtet haben, ist es Zeit das Obst zu probieren.
- Besprechen Sie, was welchem Kind am besten schmeckt und was man daraus vielleicht zu Hause oder gemeinsam im Kindergarten kochen oder backen könnte.

TIPP



Wenn Ihnen bei dieser Aktion Obst übrig bleibt, können Sie damit den Magischen Obststeller befüllen.

Neues Obst in vielen bunten Farben probieren



4 Saisonales Obst oder Gemüse probieren

Dieses schnell durchführbare „Spiel“ braucht nicht viel Vorbereitung. Es stellt aber einen schönen Rahmen für eine gemeinsame kleine Mahlzeit dar. Da es nicht viel Zeit in Anspruch nimmt und mit vielen verschiedenen Früchten und Gemüsesorten durchgeführt werden kann, eignet es sich sehr gut als wöchentliches Element.

ZIELE & BEDEUTUNG: Die Kinder lernen heimische Obst- und Gemüsesorten kennen und probieren in der Gruppe davon. Sie machen sinnliche Erfahrungen: wie es schmeckt und riecht, ob es beim Kauen knackt oder weich ist, ob es scharf, süß oder salzig schmeckt.

ZUTATEN: Je nach Saison wird eine Obst- oder Gemüsesorte ausgesucht.

MATERIAL: Messer | Schneidebrett | Teller

VORBEREITUNG:

- Das Obst oder Gemüse wird, je nach Sorte, gewaschen oder geschält.
- Ein Teil bleibt ganz, der Rest wird in kleine Portionen geschnitten und auf dem Teller angerichtet.
- Der Teller mit dem aufgeschnittenen Obst und die ganzen Früchte werden in die Mitte eines Tisches gestellt, so dass sich alle Kinder außen herumsetzen oder stellen können und das Obst sehen.

DURCHFÜHRUNG:

- Achtet auf Schale, Form, Farbe und Größe. Hat die Frucht einen bestimmten Geruch?
- Wer kann etwas über das Obst erzählen?
- Die noch ganzen Früchte werden aufgeschnitten.
- Jedes Kind darf sich ein Stück nehmen und bewusst probieren.
- Schmeckt es so, wie es riecht? Ist es süß, sauer, salzig oder bitter? Kann man es leicht kauen wie eine Banane oder ist es knackig wie eine Karotte?
- Gesprächsrunde: Was kann man aus den Früchten zubereiten? Z.B. fruchtige Obstspeisen mit fettarmen Joghurt oder Magerquark, Kompott, Suppen, Salate

The page features a central vertical timeline for the year, divided into four seasons: WINTER (red), SPRING (blue), SUMMER (green), and AUTUMN (orange). Each season section contains a list of seasonal vegetables and fruits, categorized into GEMÜSE (Vegetables), SALAT (Salads), and OBST (Fruit). The lists are organized by month, with specific start and end dates indicated for each item. The top right corner includes a note about regular implementation.

WINTER	
GEMÜSE	Weißer Rettich Weißkohl Wirsingkohl Zwiebeln
SALAT	Chicorée Feldsalat
OBST	Apfel Erdbeeren ab Mai Heidelbeeren ab Juni Himbeeren ab Juni Johannisbeeren ab Juni Kirschen ab Juni Rhabarber
21. Dezember bis 20. März	Mangold ab Mai Möhren ab Juni Mangold ab Mai Radisches Rotkohl ab Juni Spargel Spinat Spitzkohl ab Mai Weißkohl ab Juni Wirsingkohl ab Mai Zucchini ab Juni

SPRING	
GEMÜSE	Gemüse Grünkohl Kartoffeln Kürbis Lauch/Porree Löffelkohl Möhren Pistazien Rosenkohl Rote Beete Rotkohl Schwarzer Rettich Schwarzzwurzeln Spinat ab März Steckrüben Topinambur
SALAT	Chicorée Eichblattsalat Endiviensalat Fenchel Frühlingszwiebeln Gurke ab Juni Kartoffeln Kohlrabi ab Mai Möhren ab Juni Mangold ab Mai Radisches Rotkohl ab Juni Spargel Spinat Spitzkohl ab Mai Weißkohl ab Juni Wirsingkohl ab Mai Zucchini ab Juni
OBST	Apfel ab Aug. Apricot bis Aug. Birne ab Aug. Brombeeren Erdbeeren bis Juli Heidelbeeren bis Aug. Johannisbeeren bis Aug. Kirschen bis Aug. Mirabelles Pfirsiche Quitten ab Sept. Tomaten Weißer Rettich Weißkohl
21. März bis 20. Juni	Mangold Möhren Paprika Radieschen Rote Beete Rotkohl Spinat Staudensellerie Steckrüben ab Aug. Tomaten Weißer Rettich Weißkohl

SUMMER	
GEMÜSE	Zuckerschoten ab Juni Zwiebeln
SALAT	Batavia Dicke Bohnen ab Mai Eichblattsalat Eisbergsalat Endiviensalat Fenchel Frühlingszwiebeln Gurke Grüne Bohnen Kartoffeln Knollensellerie Kohlrabi Kurkis Lauch/Porree
OBST	Apfel ab Aug. Apricot bis Aug. Birne ab Aug. Brombeeren Erdbeeren bis Juli Heidelbeeren bis Aug. Johannisbeeren bis Aug. Kirschen bis Aug. Mirabelles Pfirsiche Quitten ab Sept. Tomaten Weißer Rettich Weißkohl
21. Juni bis 20. September	Wirsingkohl Artischocken ab Aug. Aubergine Blumenkohl Brokkoli Dicke Bohnen Erbesen Fenchel Eisbergsalat Endiviensalat Fenchel Frühlingszwiebeln Gurke Grüne Bohnen Kartoffeln Knollensellerie Kohlrabi Kurkis Lauch/Porree

6. Picknick im Kindergarten

ZIELE UND BEDEUTUNG: Die Kinder sollen das Essen als etwas Besonderes erleben. Die Pausenverpflegung kann ruhig mal aus dem Rahmen fallen, so wird das Essen spannender und bleibt länger im Gedächtnis.

MATERIAL: Sitzkissen oder Stühle, eventuell Tisch, Pausenverpflegung, Getränke

DURCHFÜHRUNG:

- Das zweite Frühstück findet diesmal nicht am üblichen Platz statt, sondern an einem anderen Ort. Mal in der Turnhalle, mal im Flur, im Garten oder im Werkbereich.
- Am neuen Essplatz steht ein Tisch oder liegt eine Picknickdecke, darauf wird das mitgebrachte Essen ausgebreitet und die Getränke werden dort platziert.
- Die Kissen oder Stühle werden im Kreis, z. B. im Viereck aufgestellt.
- Die Kinder gehen gemeinsam zum Essplatz.
- Sie suchen sich am Tisch ihr Essen und betrachten, was die anderen Kinder dabei haben.
- Dann suchen sie sich ihren Platz.
- Gegessen wird gemeinsam, dabei entstehen bestimmt Gespräche über den neuen Essplatz.
- Zum Schluss helfen alle Kinder beim Aufräumen mit.



| Mit Stäbchen essen:
gar nicht so einfach!

7. Esskultur-Woche

ZIELE UND BEDEUTUNG: Das Essen anderer Kulturen kennenzulernen ermöglicht Kindern spannende Geschmackserfahrungen und einen Einblick in verschiedene Essgewohnheiten. Die Kinder können Anregungen erhalten und Lebensmittel mal auf eine andere Art erfahren. So steigt die Vorfreude auf neues Essen. Die Gerichte variieren und die Kinder können sich ihr Essen selbst zusammenstellen. Sie lernen dabei möglicherweise auch neue Lebensmittel kennen. Auch während der Esskultur-Woche steht der Fokus auf gesunden, ausgewogenen Gerichten und Lebensmittel.

MATERIAL: entsprechende Lebensmittel, Rezepte, benötigtes Material, Organisation des Essplatzes

DURCHFÜHRUNG:

- In den ersten beiden Tagen der Woche findet die Einführung in die entsprechende Kultur statt.
- In den nächsten Tagen wird auf Kleidung, Esskultur und Obst näher eingegangen.
- Krönender Abschluss des letzten Tages ist das gemeinsame Zubereiten der Nahrung und das anschließende essen.
- Am letzten Tag wird den Hauptlebensmitteln besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Sie werden betrachtet, später zubereitet und verzehrt.
- Beim Essen sollten die typischen Gewohnheiten und Rituale übernommen werden.
- Sie können auch den Gruppenraum entsprechend dekorieren.

BEISPIEL: Japan. Berichten Sie den Kindern über die Angewohnheit der Japaner, auf dem Boden kniend zu essen. Lernen Sie gemeinsam verschiedene Reissorten kennen, vielleicht kochen Sie auch typischen Tee, wie Jasmintee. Das Essen findet natürlich auch kniend auf Sitzkissen statt, eventuell probieren Sie mit Stäbchen zu essen?

Variante Sie können auch essen wie die alten Römer, wie im arabischen Raum oder eine englische Teerunde veranstalten.



TIPP

Vielleicht können Sie auch Eltern aus anderen Kulturreihen bzw. die Kinder dazu animieren, ihre Esskultur einmal vorzustellen und kleine, gesunde Essproben mitzubringen und diese dann im Kindergarten gemeinsam zu essen oder aber Eltern kommen und berichten von der Esskultur?

8: Motto Frühstück

Das Essen wird unter ein bestimmtes Motto gestellt.

ZIELE UND BEDEUTUNG: Das Essen wird unter ein bestimmtes Motto gestellt. Dadurch wird dem zweiten Frühstück mehr Aufmerksamkeit geschenkt, das Essen macht mehr Spaß und wird zu etwas Besonderem. Bei der Planung und Durchführung sind die Kinder direkt mit dabei, dieses gemeinsame Tun ist besonders wichtig. Den Kindern soll das Essen nicht nur serviert werden, sie sollen es erleben! So nehmen die Kinder Nahrungsmittel, den Umgang und die Essenssituation bewusst wahr.

MATERIAL: Die je nach Motto benötigten Nahrungsmittel bringen die Kinder von zu Hause als Pausenverpflegung mit.



Beispielmotto: Dschungel

DURCHFÜHRUNG:

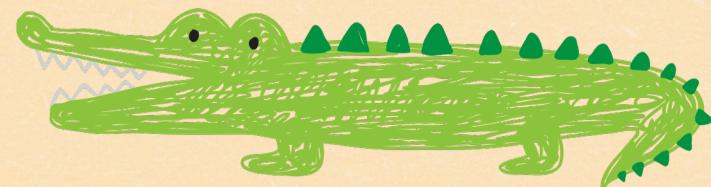
- Mit den Kindern wird das Motto besprochen, dabei kann auch auf einmalige Themen, z. B. das Thema der Woche oder ein Jahresthema, eingegangen werden.
- Die Lebensmittel werden mit den Kindern gemeinsam betrachtet und besprochen, dann wird alles „dschungelmäßig“ bearbeitet.
- Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt, aus den Bananen werden z. B. Krokodile, aus Gurken werden Affen und aus Apfelscheiben werden mit ein paar Nüssen und Rosinen Blumen.
- Eine andere Gruppe von Kindern dekoriert den Tisch mit mitgebrachten Plüschen oder Dschungelzeichnungen.

MÖGLICHER SCHLUSS:

Alle Kinder singen zusammen ein passendes Lied, vielleicht „Wer hat die Kokosnuss geklaut“. Dann wird gemeinsam abgeräumt.

Variante

1. Statt des Motto-Frühstücks kann, wenn es mit der Küche abzusprechen ist, auch ein Motto-Mittagessen stattfinden, z. B. an einem bestimmten Wochentag.
2. Einmal im Monat gibt es den roten, gelben, grünen Tag An diesen Tagen wird roten Nahrungsmitteln Aufmerksamkeit geschenkt. (Rote Grütze, rote Obst- oder Gemüsesorten, roter Brotaufstrich usw.)



REZEPTE FÜRS GEMEINSAME FRÜHSTÜCK



Für das wöchentliche, gemeinsame Frühstück, wählen Sie zusammen mit den Kindern eines der nachfolgenden Rezepte aus und gestalten Sie am besten auch mal ein schönes Frühstücksbüfett! Dazu kommt ein Korb mit frischen Früchten und los geht's mit guter Laune und viel Appetit.

Fruchtjoghurt

Aus ein paar Gläsern (selbstgemachten) Joghurt und frischem Obst kann schnell ein feiner Fruchtjoghurt werden!

ZUTATEN: Joghurt | Obst (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsiche) | Zitronensaft | eventuell gehackte Nüsse oder Rosinen

MATERIAL: Schüssel | Löffel

1. Das klein geschnittene Obst wird in der Schüssel mit Joghurt und Zitronensaft verrührt.
2. Je nach Geschmack werden noch Nüsse oder Rosinen zugegeben.
Fertig ist ein gesundes Frühstück!

Kräuter-Frischkäse

ZUTATEN: 150 g Frischkäse | 150 g Magerquark | 1 Bund frische Kräuter | 3 EL Milch | Salz | Pfeffer

MATERIAL: Messer | Schneidebrett | Schüssel | Gabel

1. Frischkäse, Quark und Milch werden miteinander glatt gerührt, die Kräuter fein gehackt und unter die Quarkcreme gerührt.
2. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kräuter-Frischkäsecreme können sich die Kinder selbst auf ein leckeres Vollkornbrot streichen. Vielleicht backen Sie auch mit den Kindern zusammen Kneipp-Brötchen aus unseren Vorschlägen und streichen die Käsecreme darauf!

Fruchtiges Knäckebrot

ZUTATEN: 1 Apfel | 1 Banane | 1 Orange, einige Walnüsse | 1 Becher Joghurt | Zitronensaft | Honig | Knäckebrot

MATERIAL: Messer | Schneidebrett | Schüsselchen

1. Das Obst wird klein geschnitten und zusammen mit Walnüssen und Joghurt in der Schüssel vermischt.
2. Mit Zitronensaft wird abgeschmeckt, nach Bedarf kann mit ein wenig Honig nachgesüßt werden.

Auf ein Knäckebrot gestrichen schmeckt das besonders frisch und saftig.

Variante Falls die Masse zu flüssig und dadurch das Knäckebrot schnell aufgeweicht wird, kann sie auch als Müsli gegessen werden, indem jedes Kind selbst Knäckebrotstückchen darin versenkt. Das ist ein großer Spaß und schmeckt genauso gut.

ZUTATEN: 2 Bananen | Saft einer Zitrone | 2 EL Honig | 100 ml Milch 1,5 % Fett | 6 gehäufte EL Haferflocken | 250 g Quark Halbfettstufe | 1 Becher körniger Frischkäse

MATERIAL: Schüssel | Gabel

1. Die Bananen werden in der Schüssel mit der Gabel zerdrückt, dann werden Honig, Zitronensaft und Milch untergerührt.
2. Nun kommen die Haferflocken und der Quark dazu, zum Schluss wird der Frischkäse vorsichtig untergehoben.

Fertig ist der süße und gesunde Start in den Morgen.

Käsebrotspieße für hungrige TigerKids

ZUTATEN: 4 eckige Scheiben Schwarzbrot oder selbst gebackenes Brot | Butter oder Frischkäse | 2 Scheiben Gouda | 20 Trauben | 20 Cocktailltomaten

MATERIAL: Messer | 10 Schaschlikspieße

1. Die Brotscheiben werden dünn mit Butter oder Frischkäse bestrichen, jeweils zwischen zwei Scheiben kommt eine Scheibe Käse.
2. Die zusammengeklappten Brote werden in kleine Würfel von 2 x 2 cm geschnitten und abwechselnd mit den Trauben und Tomaten aufgespießt.

Fertig ist unsere leckere Mahlzeit.

Variante Natürlich schmecken die Spieße gleich dreimal so gut, wenn das Brot auch noch von den Kindern selbst gebacken wurde. Rezepte dazu finden Sie in Heft 3c.

Frisches Käsebrot für kleine Mäuschen

ZUTATEN: Vollkornbrot | Frischkäse Halbfettstufe | fettarme Käsescheiben (Emmentaler, Tilsiter ...) | Salatgurke | Eissalat

1. Das Brot wird dünn mit dem Frischkäse bestrichen, so dass die darauf liegende Käsescheibe kleben bleibt.
2. Obenauf kommt ein Salatblatt und zum Abschluss noch ein paar Gurkenscheiben.

So schmeckt das Käsebrot besonders knackig und saftig.



Clown-Brote

ZUTATEN: 1 Teil Frischkäse | 2 Teile Magerquark | Brot | Obststücke | Gemüestücke | Nüsse | Rosinen

MATERIAL: Schüssel | Löffel

1. Frischkäse und Quark werden glatt gerührt. Die Brotscheiben werden damit bestrichen, so dass die Kinder aus Obst oder Gemüse Gesichter darauf legen können.
- So schmeckt das Frühstück gleich viel besser.

Karotten-Apfel-Rohkost

ZUTATEN: 6 Karotten | 2 Äpfel | 1 EL Öl | Zitronensaft | Orangensaft | 2 EL Honig

MATERIAL: Raspel | Schüssel | Salatbesteck

DURCHFÜHRUNG: Die Karotten und Äpfel werden grob geraspelt und mit den restlichen Zutaten vermengt. Fertig ist ein feiner Salat.

Die vielen enthaltenen Vitamine sorgen für einen sicheren Start in den Tag.

Apfel-Nuss-Dessert

ZUTATEN: 5 – 6 Äpfel | 2 EL Honig | 2 EL Zitronensaft | 3 EL gehackte Haselnüsse |

150 g Joghurt

MATERIAL: Raspel | Messer | Schneidebretter | Schüssel | Salatbesteck

DURCHFÜHRUNG: Die gewaschenen Äpfel werden geschält, entkernt und grob geraspelt. Nun werden Honig, Zitronensaft und Nüsse zugegeben, zum Schluss wird der Joghurt untergerührt.

Hmm, lecker und so gesund.

Orangenquark mit Bananen und Nüssen

ZUTATEN: 750 g Magerquark | 200 ml Orangensaft | 3 EL gehackte Nüsse | 1 Banane

MATERIAL: Schüssel | Löffel | Messer | Schneidebrett

DURCHFÜHRUNG: Quark mit Orangensaft glatt rühren. Dann die Nüsse und die in Scheiben geschnittene Banane unterheben.

Der Energiekick für den Tag.

Froschtümpel

ZUTATEN: 700 g Stachelbeeren | 200 ml Wasser | 5 EL Zucker | 70 g Stärke |

1 Banane | 300 g Joghurt | 2 Päckchen Vanillezucker

MATERIAL: Topf | Kochlöffel | Schüsselchen | Messer | Schneidebrett | 2 Schüsseln

DURCHFÜHRUNG: Stachelbeeren im Wasser aufkochen, Zucker zugeben. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und damit die Früchte binden. Die Banane wird klein geschnitten und untergehoben. Nun darf das Ganze abkühlen und kommt kurz in den Kühlschrank. In der Zwischenzeit wird der Joghurt mit dem Vanillezucker verrührt. Füllen Sie die Soße und die Grütze in zwei Schüsseln und servieren Sie dieses leckere Frühstück den Kindern.

Sie werden es lieben.



Obstsalat Konfetti

ZUTATEN: 2 Äpfel | 1 Banane | 2 Orangen | 4 Kiwis | Zitronensaft

MATERIAL: Messer | Schneidebretter | Schüssel | Salatbesteck

DURCHFÜHRUNG: Das Obst wird gewaschen, geschält und gewürfelt und dann mit dem Zitronensaft in der Schüssel vermischt.

Ein tolles Vitaminpaket!

Apfeljoghurt mit gerösteten Flocken

ZUTATEN: 3 Äpfel | 400 g Joghurt 1,5 % Fett | Zitronensaft | 1 EL Honig | 4 EL Haferflocken | 1 Päckchen Vanillezucker

MATERIAL: Messer | Schneidebretter | Schüssel | Löffel | Pfanne | Kochlöffel

DURCHFÜHRUNG: Die gewaschenen Äpfel werden mit Joghurt, Zitronensaft und Honig vermischt. In der Pfanne werden die Haferflocken geröstet und mit dem Vanillezucker verrührt. Dieser sollte dabei schmelzen und sich gleichmäßig verteilen. Die Haferflocken werden in einer Extra-Schüssel auf den Tisch gestellt und nicht zum Joghurt gemischt, da sie sonst durchweichen würden. Jetzt darf sich jedes Kind selbst bedienen und mit Appetit zupacken.

Süßer Brotaufstrich „Nussella“

ZUTATEN: 250 g Magerquark | 3 EL Honig | 50 g gehackte Walnüsse |

dunkles Vollkornbrot

MATERIAL: Schüssel | Löffel

DURCHFÜHRUNG: Mischen Sie alle Zutaten zusammen und bestreichen Sie damit die Brotscheiben.

Leckerer als Nuss-Nougat-Creme.

Apfelsalat mit Mandeln und Rosinen

ZUTATEN: 500 g helle Trauben | 500 g blaue Trauben | 2 Bananen | 100 g gehackte Nüsse | Zitronensaft

MATERIAL: Messer | Schneidebrett | Schüssel, | Salatbesteck

DURCHFÜHRUNG: Die Trauben werden gewaschen und halbiert, die Bananen in Scheiben geschnitten. Alle Zutaten kommen in die Schüssel und werden ordentlich vermischt. Bevor sich die Trauben im Bananensalat bekriegen, müssen sie die Kinder schnell verzehren.

Als Streitschlichter in den Tag starten.

Knusper-Müsli-Bällchen

(in Milch versenkt oder frisch geknabbert)

ZUTATEN: 2 Tassen Haferflocken | 2 Tassen warme Milch | 1 Tasse Kokosraspeln | 1 Tasse gehackte Haselnüsse | 1 Tasse Rosinen | 2 EL Honig | 2 EL Leinsamen

MATERIAL: Schüssel | Löffelchen | Backblech mit Backpapier

DURCHFÜHRUNG: Alle Zutaten werden gut vermischt und dürfen dann für 30 Minuten in der Milch quellen. Danach werden mit einem kleinen Löffel Häufchen aufs Blech gesetzt. Diese sollten wirklich nur klein sein, sonst bleiben sie auch nach dem Backen innen noch weich, und schließlich machen wir hier Knusper-Bällchen! Das Blech kommt dann bei 170 °C für 20 – 25 Minuten in den Ofen, ein bisschen braun dürfen die Häufchen schon werden. Am nächsten Tag schmecken die Bällchen gut in Milch versenkt oder in Joghurt gerührt als Müsli.

Bananenhonig – Eine Köstlichkeit nicht nur für Bienchen

ZUTATEN: 100 ml frisch gepressten Orangensaft | Saft einer halben Zitrone | 3 Bananen | 2 EL Honig

MATERIAL: Topf | Pürierstab | Kochlöffel | leeres Honigglass

DURCHFÜHRUNG: Die Bananen werden püriert und mit dem Saft aufgekocht. Der Brei wird unter regelmäßigm Rühren 10 Minuten gekocht. Dann kommt der Topf zum Abkühlen auf die Seite. Zum Schluss wird der Honig untergerührt und der fertige Bananenhonig in das leere Glas gefüllt. Im Kühlschrank hält sich der Brei einige Tage und schmeckt einfach superköstlich!! Die Kinder können den Bananenhonig auf ein selbst gebackenes Brot streichen und werden den gesunden Aufstrich lieben. Probieren Sie es aus!





ahoi

Apfel- und Birnenschiffchen

ZUTATEN: Für je zwei Kinder einen Apfel oder eine Birne | Rosinen

MATERIAL: Zahnstocher | Papier | Schere| Messer | Schneidebretter

ZIELE & BEDEUTUNG: Diese Schiffchen regen Kinder an, frisches Obst zu verzehren. Eine nette Idee auch für die Eltern zu Hause. Wenn solche Schiffchen auf dem Tisch stehen, werden diese sicher schneller gegessen, als ein ungeschälter ganzer Apfel.

DURCHFÜHRUNG: Aus dem Papier werden Segel geschnitten. Vielleicht wollen sie die Kinder auch noch bemalen! Das Obst wird gewaschen und halbiert, die Kerngehäuse entfernt. Die Segel werden auf die Zahnstocher und dann alles zusammen auf die „Schiffe“ gesteckt. Mit den Rosinen werden die Schiffe jetzt noch beladen und auf geht es zur großen Reise in den Magen.

Variante Es gibt ja unterschiedliche Schiffe, wie wär's denn mit:

- 1.Piratenschiffe mit Piraten aus kleinen halbierten Trauben und einer wilden Piratenflagge.
- 2.Fischerboote mit einem Netz und vielen kleinen Fischen aus Kiwi-Stückchen.

Am kreativsten werden Ihre Kinder sein...

Kohlrabi-Rohkost – nicht nur für Hasen

ZUTATEN: 100 g Joghurt | 2 EL Sonnenblumenöl | 1 Prise Zucker | Salz | Schnittlauch | 600 g Kohlrabi | 3 Tomaten

MATERIAL: Schüssel | Löffel

- 1.Joghurt, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer werden mit dem gehackten Schnittlauch verrührt.
- 2.Der Kohlrabi wird grob geraspelt und mit der Soße vermischt. Dazu kommen noch die klein geschnittenen Tomaten. In kleine Schälchen gefüllt können die Kinder dieses leckere Frühstück wunderbar löffeln.

Das Kraftmüsli

ZUTATEN: Weizenflocken | Haferflocken | Cornflakes | Hirseflocken | Reisflocken | Äpfel | Birnen oder anderes Obst der Saison | getrocknetes Obst (z. B. getrocknete Aprikosen) | Rosinen | Milch und Joghurt DURCHFÜHRUNG: Jedes Kind darf sich mit einem Löffel aus den Schüsseln etwas herausnehmen und anschließend mit Milch oder Joghurt auffüllen. Nach einer kurzen Einweichzeit werden die Müslis zusammen gegessen.



LITERATURVERZEICHNIS

1. Zimmermann P. Grundwissen Sozialisation: Einführung zur Sozialisation im Kindes- und Jugendalter. Wiesbaden, s.l.: VS Verlag für Sozialwissenschaften; 2000; <https://doi.org/10.1007/978-3-322-86671-4>.
2. Arens-Azevedo U, Pfannes U, Tecklenburg E. Is(s)t KiTa gut?: KiTa-Verpflegung in Deutschland: Status Quo und Handlungsbedarfe: Bertelsmann Stiftung; 2014.
3. Arens-Azevedo U, Pfannes U, Teck-Wagner-Link, A. (2001). Aktive Entspannung und Stressbewältigung. Expert Verlag: Renningen.
4. Saisonkalender, angelehnt an den Saisonkalender des Bundeszentrums für Ernährung, weitere Informationen unter www.bzfe.de/inhalt/saisonzeiten-bei-obst-und-gemuese-3130.html
5. Rönnau-Böse, M. & Fröhlich Gildhoff, K. (2020). Resilienz im Kita-Alltag. Was Kinder stark und widerstandsfähig macht. Freiburg im Breisgau: Herder.
6. Beier, I. (2018). Kinder stark machen! Resilienzförderung in der Kita. Köln: Bildungsverlag EINS.
7. Wustmann-Seiler, C. (2016). Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Kindertageseinrichtungen fördern. Weinheim: Beltz. <https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-bei-kindern/>
8. Hofmann, I. & Kruse, M. (2021). Wir schaffen das gemeinsam – in der KiTa Resilienz stärken. nifbe-Themenheft Nr. 37

