



# Bildungschance Mahlzeit

## *Das Pädagogische Potential bewusst machen und nutzen*

Dr. Dorle Grünewald-Funk, Projektleitung Initiative ü3

Die Initiative ü3 ist ein gemeinsames Projekt von

**BARMER** grünewald-funk

# INITIATIVE Ü3 – GESUND – ESSEN – LERNEN GEMEINSAM GEHT'S UNS GUT!



# WAS BEINHÄLTET DAS PROJEKT?

- Gesundheitsförderung durch Coaching für Kita, Hort oder Schule in Berlin und Brandenburg
- Organisationsentwicklung
- Maßnahmen für groß und klein
- Coaches arbeiten zusammen mit einer Arbeitsgruppe aus Einrichtung
- Entwicklungsdauer individuell ca. 6 Monate
- Mitmachen ist kostenlos
- Bewerbung bei Initiative ü3 ([post@initiative-ue3.de](mailto:post@initiative-ue3.de))






# ORGANISATIONSENT- WICKLUNG

*„Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten.“ Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: „Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“*

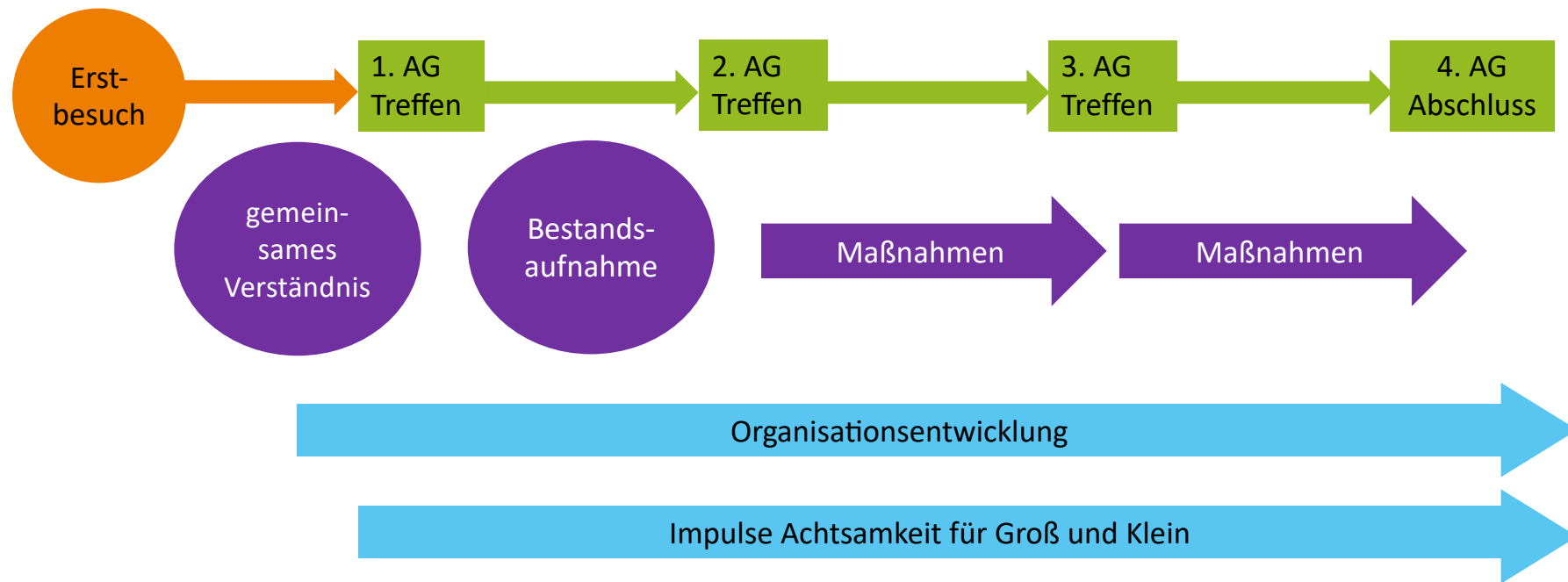
Beppo der Straßenkehrer aus Momo von Michael Ende



Initiative ü3 <i>Gemeinsam geht's uns gut!</i>			
Gesundheitsförderung-Organisationsentwicklung			
Coaching	Themen für Kinder und Beschäftigte	Themen für Beschäftigte	Elterninfo
1.-2. AG	Wasser, Getränke, Achtsamkeit für das Trinken	Achtsamkeitsimpulse	Sensibilisierung für die Bedeutung von gesunden Getränken und ausreichendes Trinken
	Frühstück, Zwischenmahlzeiten		
	Gesundes Mittagessen, Speiseplanung		
	Achtsamkeit bei der Mahlzeit		
3.-4. AG	Mahlzeitenbeobachtung	Achtsamkeitsimpulse	Was gehört in die Brotbox?
	Zeit und Achtsamkeit für die Mahlzeit und Essatmosphäre		
	Pädagogische Mahlzeitenbegleitung und Esskultur		
	Partizipation der Kinder oder Übergang Kita-Schule-Hort (wahlweise)		

Stand 2022, fin

### Projektlauf der Initiative ü3





[WWW.INITIATIVE-UE3.DE](http://WWW.INITIATIVE-UE3.DE)





# Bildungschance Mahlzeit

## *Das Pädagogische Potential bewusst machen und nutzen*

Dr. Dorle Grünewald-Funk, Projektleitung Initiative ü3

Die Initiative ü3 ist ein gemeinsames Projekt von

**BARMER** grünewald-funk



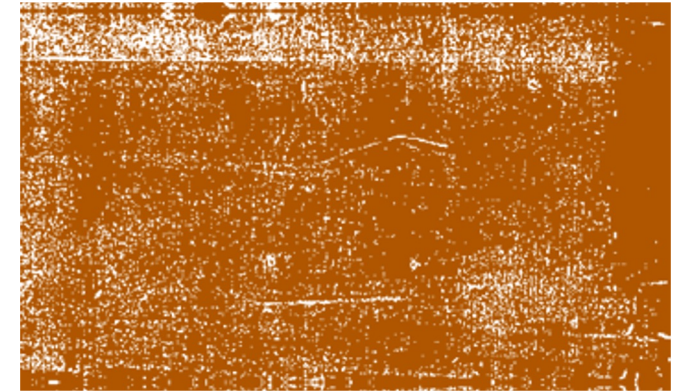
Essen und Trinken –  
angeboren oder gelernt?

Chancen, Aufgaben und  
Ziele einer Mahlzeit

Pädagogische Begleitung,  
Anleitung und Bildung

# ESSEN UND TRINKEN - ERLERNT ODER ANGEBOREN ?

- **Beginn Stillen (erster Schrei)**
- **angeboren: Geschmacksrichtungen süß, bitter**
- **Kennen lernen von Lebensmitteln nach Brei**
- **Prägung der Essgewohnheiten in ersten Lebensjahren bis Grundschulalter**
- **Erlerntes wird meist bis ins hohe Alter bewahrt**
- **Gesundes Angebot = Lebensmittelvielfalt in jungen Jahren kennen lernen**





# WO WIRD ESSEN ERLERNT ?

In allen Esssituationen

Lernen am Modell = Eltern, Familie, Vorbilder

Kita-Frühstück, Mittagessen, Nachmittagsimbiss

Vielfältige Lernsituationen – gesund gestalten



Essen und Trinken –  
angeboren oder gelernt?

Chancen, Aufgaben und  
Ziele einer Mahlzeit

Pädagogische Begleitung,  
Anleitung und Bildung

# BILDUNGSCHANCEN

## Verpflegung & Bildung

- Prägung fürs Leben
- Ressourcen für lebenslange Gesundheit

## Kita

- 0-6 Jahre
- Betreuungsdauer 5 bis 8 Stunden

## Umfeld

- Bewegungsarmut
- Übergewicht, Diabetes
- Klimawandel
- Persönliche + planetare Gesundheit



# ESSEN UND TRINKEN ALS PHYSIOLOGISCHES BEDÜRFNIS



- Satt werden und sein & Gesundheit für Körper und Geist
- Gesundheitsförderliches Speisenangebot – gesunde Auswahl
- Pflanzenbasiertes Lebensmittelangebot
- Kennen lernen einer Vielfalt von Lebensmitteln
- Geschmackliche Akzeptanz entwickeln



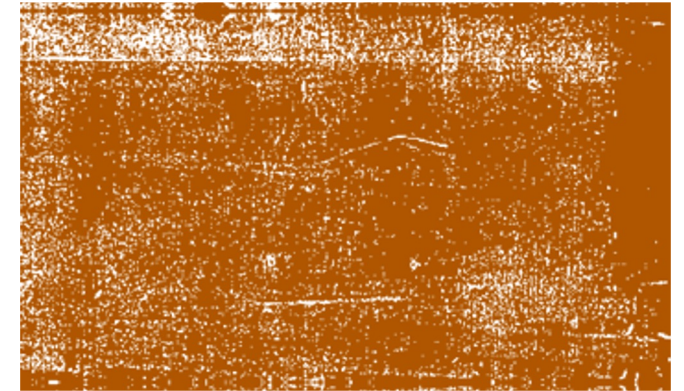
# ESSKULTUR – SOZIALES BEDÜRFNIS

- Esskultur ist nationales Kulturgut!
- Heimatküche kann Gesprächsöffner und –gegenstand für die Elternkommunikation sein
- Nationale Esskulturen verwischen zunehmend, je nach Dauer der Anwesenheit und Bleibeabsicht
- Gelebte Esskultur in Bildungseinrichtungen festlegen: Wann mit Messer und Gabel? Wann mit Löffel?
- Nationalküchen als Bildungsprojekte



# PARTIZIPATION

- Individualbedürfnis und Selbstverwirklichung
- Ist wichtig für Erleben von Handlungskompetenz und Selbstwirksamkeit
- Sollte ermöglicht werden, z.B. Tische decken, Besteck holen ...
- Nicht alleiniges Ziel einer Mahlzeit
- Versorgungssicherheit muss gegeben sein
- Beteiligung an Speiseplangestaltung:  
Wunschkonzert vs. Gesundheitsförderung





Essen und Trinken –  
angeboren oder gelernt?

Chancen, Aufgaben und  
Ziele einer Mahlzeit

Pädagogische Begleitung,  
Anleitung und Bildung



# PÄDAGOGISCHE BEGLEITUNG



# PÄDAGOGISCHE BEGLEITUNG

- Vielfalt der Bildungschancen der Mahlzeit im Team bewusst machen und gezielt ergreifen
- Folgende Kompetenzen bei der Mahlzeit des Kindes stärken:
  - Unterscheidung von Hunger, Appetit und Sättigung
  - Befähigung, selbstständig an einer Mahlzeit teilzunehmen und zu wissen, was schmeckt
  - Erweiterung der Kenntnisse von Lebensmitteln, insbesondere Gemüse- und Obstsorten sowie stärkehaltige Beilagen
  - Akzeptanz abwechslungsreicher, gesundheitsförderlicher Speisen und unbekannter Lebensmittel (Geschmacksöffnung)
  - Wissen, was mein Körper braucht und ihn gesund erhält ...



# **INITIATIVE Ü3 GESUND – ESSEN – LERNEN**

**Einladung zum digitalen Fachtag**

13.06.2023, 15-16 Uhr

Ulrike Lindner

Das schmeckt mir und meinem Körper!  
Das Thema kindgerechte Ernährung für Eltern  
appetitlich präsentieren

Anmeldung auf [www.initiative-ue3.de](http://www.initiative-ue3.de)





# INITIATIVE Ü3 – GESUND – ESSEN – LERNEN GESUNDHEIT FÜR GROSS UND KLEIN







[WWW.INITIATIVE-UE3.DE](http://WWW.INITIATIVE-UE3.DE)