

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - September 2015 -

Was Essen zu erzählen hat

- Was hat Essen mit Sprache zu tun?

„Klar wie Kloßbrühe“, „beleidigte Leberwurst“, „Honig ums Maul schmieren“, „seinen Senf dazu geben“, sind nur einige Beispiele, wie häufig Essen in der deutschen Sprache auftaucht. Es gibt jedoch noch mehr Zusammenhänge zwischen Essen und Sprache.

Für das Sprechen nutzen wir die gleichen Muskeln wie für die Nahrungsaufnahme. Das „Training“ für die Sprache beginnt mit dem Stillen. Bereits hier werden Lippenchluss, Wangen- und Mundmuskulatur trainiert. Saugen, schlucken und gleichmäßig durch die Nase atmen werden durch das Stillen erlernt und sind wichtige Voraussetzungen für Sprache.

Die Muttermilch wird nach und nach durch feste Nahrung abgelöst. Kinder lernen verschiedene Konsistenzen (weich, hart, flüssig), verschiedene Formen, Größen, Geschmacksnuancen unterschiedlichster Speisen kennen.

Saug-, Kau- und Schluckentwicklung

- * Möglichst früh sollten sie mit geschlossenen Lippen kauen und schlucken.
- * Mit zwei Jahren sollten Kinder den Mund längere Zeit geschlossen halten können.
- * Sobald Zähne da sind, können Kinder feste Lebensmittel, wie Brot mit Rinde, Obst, Rohkost oder Fleisch, essen. Dies trainiert die Gesichtsmuskeln, die Mundraumwahrnehmung sowie die Lautbildung im Mundraum.
- * Schnuller verhindern eine korrekte Bildung von Sprachlauten, tagsüber sollte deshalb der Schnuller ab einem Alter von anderthalb Jahren nicht mehr verwendet werden.

Förderung der Mundmotorik durch Essen

- * Mit dem Strohhalm trinken
- * Knackige Brötchen oder Brot mit Rinde essen
- * Abschlecken eines Sahnequirls (Akrobatik für die Zunge)
- * Eis schlecken
- * Wie eine Katze die Schüssel ausschlecken
- * Lakritz-Schnecken oder Spaghetti ohne Hände in den Mund befördern
- * Eine abwechslungsreiche Zubereitung mit verschiedenen Konsistenzen der Lebensmittel regt die Mundmotorik an (z. B. Rohkost mit Dip)

Reden über das Essen/während des Essens fördert Sprache

- * Gemeinsamer Einkauf
- * Ausflug zum Wochenmarkt
- * Lebensmittel säen, pflanzen, ernten (Gartenarbeit)
- * Gemeinsame Zubereitung (Kochen und Backen)
 - Wortschatz erweitern
 - Motorische Fähigkeiten stärken
 - Bildungszusammenhänge nebenbei entdecken
 - Sozialkompetenz stärken
- * Geschichten rund ums Essen („Was ist das und wo kommt es her?“)
- * Tischsprüche, Fingerspiele
- * Fantasievolle Namen für Speisen (z. B. Piratenschmaus)
- * Tischgespräche (z. B. über Geschmack, Farbe, Herkunft der Lebensmittel)
- * Spiele (z. B. mit Lebensmittelfotos, Bücher, Lieder rund ums Thema Essen)

Wie führe ich Kinder an neue Geschmackserlebnisse heran?

Freude und Genuss am Essen ermöglichen die Entwicklung von Mundmotorik und Sprache durch Essen.

- * Eine gute, entspannte Atmosphäre beim Essen schaffen
- * Eine positive Bezugsperson/eine enge Bindung fördert die Offenheit für neue Speisen
- * Kinder auf das Essen vorbereiten durch Bildkarten oder echte Lebensmittel
- * Das Auge isst mit:
Brotgesichter, Gurke in Schlangengestalt, Kohlrabi und Möhren in Stifte, Zauberapfel usw.
regen die Sinne an und fördern die Freude am Essen
- * Vorbildverhalten:
Kinder sind offener für neue Geschmackserlebnisse, wenn Erwachsene mitessen
- * Neugier des Kindes nutzen
- * Kinder in die Lebensmittelzubereitung, das Tischdecken usw. einbeziehen
- * Orientierung am Entwicklungsstand des Kindes:
Kinder brauchen unterschiedlich viel Zeit, um sich für neue Lebensmittel zu öffnen, Ruhe und Gelassenheit sowie kein Druck auf das Kind ausüben führen meistens eher zum Ziel

Mahlzeiten sind kommunikative Situationen

Sowohl in der Kita, als auch in der Familie sollten Sie sich deshalb Zeit nehmen, eine entspannte Essenssituation zu schaffen, in der es möglich ist, miteinander zu reden. Wenn Kinder Mahlzeiten als Gemeinschaftserlebnis empfinden, bei dem gelacht und erzählt werden kann, entwickelt sich ganz nebenbei die Sprache.

Blumenkohlrohkost

für 12 bis 15 Kinder

Zutaten:

| | |
|---------|------------------------------------|
| 1.000 g | Blumenkohl |
| 5 EL | Salatmayonnaise |
| 6 EL | Dickmilch |
| etwas | Zitronensaft |
| | Jodsalz |
| | Zucker |
| | Senf |
| | gemischte Kräuter (frisch oder TK) |

So wird's gemacht:

- Den Blumenkohl waschen, putzen und raspeln.
- Für die Soße Salatmayonnaise, Dickmilch und Zitronensaft verrühren. Mit Jodsalz, wenig Zucker und Senf abschmecken. Die fein gehackten Kräuter vorsichtig unterheben.
- Blumenkohlraspel mit der Salatsoße vermischen, ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen und mit Kräutern garnieren.

Herzliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner