

# Gestaltung von Mahlzeiten

Leitfaden



Die Gestaltung der Mahlzeiten stellt einen wesentlichen Beitrag in der alltagspädagogischen Begleitung dar.

1. Den Kindern stehen den ganzen Tag Getränke zur Verfügung. Bevorzugt wird ungesüßter Tee oder Wasser. Von stark gesüßten Getränken ist Abstand zu nehmen. Fruchtsäfte sind nur stark verdünnt anzubieten.  
Es ist darauf zu achten, dass die Kinder über den Tag ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.
2. Der Speiseplan ist kindgerecht und abwechslungsreich zu gestalten, auf regionale, saisonale und gesunde Lebensmittel ist zu achten.
3. Tische und Sesseln müssen dem Körpermaß der Kinder angepasst und auch leicht zu reinigen sein.
4. Der Essensbereich ist freundlich und gemütlich zu gestalten (Servietten, Tischsets, ...).
5. Jedes Kind muss genügend Platz zum Essen haben.
6. Betreuungspersonen sind Vorbilder für die Kinder und müssen diese professionell begleiten: Hilfestellungen im Umgang mit Messer und Gabel, Tischgespräche anregen, ...
7. Es ist darauf zu achten, dass persönliche Abneigungen hinsichtlich der Speisen nicht auf die Kinder übertragen werden.
8. Tischregeln werden mit den Kindern gemeinsam erarbeitet bzw. auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder abgestimmt.
9. Es ist darauf zu achten, dass für jede Speise das passende Geschirr zur Verfügung gestellt wird: tiefe Teller oder Suppenschüsseln, Löffeln für die Suppe, flache Teller, Gabeln, Messer, Salatschüsslerl, Servietten.
10. Es ist während der gesamten Gestaltung der Mahlzeiten auf die Selbständigkeit und Selbstwirksamkeit der Kinder ist zu achten.
11. Die Kinder entnehmen die Speise selbst und entscheiden, wie viel sie essen und was sie essen möchten. Kein Kind wird zum Essen oder Kosten gezwungen.
12. Während der gesamten Mahlzeiten stehen Gläser und Getränke in kleinen Krügen am Tisch.
13. Jedes Kind kann sich so viel Zeit zum Essen nehmen, wie es braucht.
14. Jedes Kind hat besondere Vorlieben und Abneigungen gegenüber Lebensmitteln und Speisen. Diese werden berücksichtigt und nicht bewertet.