

## Was kommt bei euch auf den Tisch?

Schon im Kindergartenalter entdecken Kinder, dass jeder Mensch anders ist. Aus der Individualität einer jeden Person setzt sich unsere vielfältige Gesellschaft zusammen. Ein Aspekt, in dem wir uns häufig unterscheiden, sind die Essgewohnheiten – sei es aus gesundheitlichen, kulturellen, religiösen, finanziellen oder geschmacklichen Gründen. Diese Übung soll den Kindern den Vielfaltsaspekt unserer Gesellschaft verdeutlichen, damit sich alle im Kita-Alltag mit Respekt begegnen, eben auch durch die Rücksichtnahme beim Thema Essen.



### Ziele der Übung

- Sensibilisierung der Kinder zum Thema Ernährung
- verdeutlichen, dass nicht jeder Mensch alles essen kann, darf oder will und dass das vollkommen okay ist
- Kinder Erfahrungen mit Vielfalt in Bezug auf verschiedene Essgewohnheiten machen lassen
- Kinder in ihrer Individualität stärken und gleichzeitig Respekt für Unterschiedlichkeiten schaffen

### Material

- ausgewähltes Obst, Gemüse, Nüsse, Brot, Schokolade und andere Lebensmittel
- alternativ: Bilder von verschiedenen Lebensmitteln

### Schritt 1

Dauer: 15 Minuten

Bilden Sie mit den Kindern einen Sitzkreis auf dem Boden. Wie bei einem Picknick können Sie hier alle mitgebrachten Lebensmittel (oder Bilder) in die Mitte legen. Alternativ können Sie sich mit den Kindern auch an einem gedeckten Tisch setzen.

- Mit dieser Frage können Sie in das Thema mit den Kindern einsteigen:
  - Kennt ihr alle Lebensmittel, die hier in der Mitte liegen? Gehen Sie am besten jedes mitgebrachte Lebensmittel kurz mit den Kindern durch.
- Anschließend können Sie die Kinder fragen:
  - Habt ihr von diesen Lebensmitteln schon einmal etwas gegessen? Wenn ja, wie schmecken sie?
  - Was esst ihr gerne bzw. was gibt es bei euch zu Hause zum Essen?

### Schritt 2

Dauer: 15 Minuten

Nachdem Sie über die verschiedenen Lebensmittel gesprochen haben, fragen Sie nun die Kinder, ob sie wissen, woher die Lebensmittel kommen bzw. aus welchen Zutaten sie hergestellt sind. Wenn Sie nur eine kleine Auswahl an Lebensmitteln bereitgestellt haben, können Sie sich auch mit Hilfe von Bildern über die Herkunft von Lebensmitteln austauschen.

- Beispielsweise können Sie mit den Kindern darüber sprechen, dass:
  - Milchprodukte von Kühen oder Ziegen stammen
  - Brot und Kekse oftmals aus Getreide bestehen
  - Wurst aus Tierfleisch hergestellt wird. Hier kann der Hinweis gegeben werden, dass in anderen Kulturen und Religionen bestimmte Tiere nicht gegessen werden, wie das Rind oder das Schwein.

### Schritt 3

Dauer: 10 Minuten

- Fragen Sie die Kinder anschließend:
  - Gibt es etwas, was ihr nicht essen dürft?
- Wenn die Kinder sich selbst nicht genannt haben, können Sie alternativ fragen: Kennt ihr eine Person, die etwas Bestimmtes nicht essen darf? Wisst ihr auch, warum?
- Sammeln Sie die Antworten und erklären Sie den Kindern, dass jeder Körper anders ist und unterschiedlich auf bestimmte Nahrungsmittel reagiert. Manche vertragen keine Milch oder Nüsse. Andere essen bewusst kein Fleisch (hier können Sie den Kindern Gründe einer vegetarischen Lebensweise erklären – siehe Kasten). Sie können auch religiöse Aspekte ansprechen, z.B. dass gläubige Muslime kein Schweinefleisch essen dürfen.
- Machen Sie zum Abschluss ein Picknick mit den Kindern und essen Sie zusammen die mitgebrachten Lebensmittel. Vielleicht ergeben sich während des gemeinsamen Essens noch weitere Gespräche über Essgewohnheiten.

### Kurz erklärt: Allergien

Eine Allergie ist eine überempfindliche Reaktion des Körpers. Bei Allergien bewertet der Körper harmlose Stoffe, wie zum Beispiel Nüsse, als gefährlich. Er mobilisiert seine Abwehrkräfte, um diese Stoffe zu bekämpfen. Menschen, die eine Nuss-Allergie haben, dürfen bestimmte Nüsse nicht essen. Sie können beispielsweise einen Ausschlag oder Atemnot bekommen. Das Problem bei Nüssen ist, dass sie in vielen Lebensmitteln enthalten sind, wie in Schokoladensorten oder in Brot und Keksen. Einige Menschen vertragen auch Fruchtzucker, andere Laktose oder Gluten schlecht.

### Kurz erklärt: vegetarisch/vegan

Es gibt Menschen, die wollen kein Fleisch oder keinen Fisch essen, weil sie nicht möchten, dass ihre Tiere getötet werden. Manche mögen auch einfach den Geschmack von Fleisch oder Fisch nicht. Außerdem denken viele Vegetarier/innen an das Klima und dass bei der Tierhaltung und -verarbeitung viele Ressourcen verbraucht werden. Manche Menschen ernähren sich nicht nur vegetarisch, sondern vegan. Veganer/innen essen weder Fleisch oder Fisch noch sonstige tierische Produkte (wie Eier, Käse oder Milch oder auch Honig). Sie wollen nicht, dass ein Tier für die Produktion von solchen Lebensmitteln leiden muss.



## Vielfalt in der Kita

### Praxismethoden zu Beteiligung und Essgewohnheiten

Dieses Begleitmaterial zu der Pixi-Buchreihe des Deutschen Kinderhilfswerkes unterstützt Fachkräfte bei der Auseinandersetzung mit den Kinderrechten, die in der UN-Kinderrechtskonvention festgeschrieben sind, insbesondere mit den Themen Inklusion und Vielfalt in ihrer Einrichtung. Es werden zwei Praxisübungen zu Mitbestimmung in der Kita und zum Thema verschiedene Essgewohnheiten vorgestellt. Die Begleitmaterialien richten sich an Fachkräfte und können mit Kindern ab drei Jahren umgesetzt werden. Sie sind auch ohne die Pixi-Bücher nutzbar, können als Materialpaket über die Zeit gesammelt und in den Kindertageseinrichtungen über die Jahre hinweg je nach Bedarf und Situation eingesetzt werden.

### Mitbestimmung in der Kita

Kinder, die nach ihrer Meinung gefragt werden und mitbestimmen können, fühlen sich ernst genommen. Sie lernen, verschiedene Meinungen abzuwägen und gemeinsam mit anderen Personen Entscheidungen zu treffen. Das stärkt ihr Selbstwertgefühl und lässt sie Selbstwirksamkeit erfahren. Mitbestimmung kann bereits im Kindergartenalter erfolgen. Dazu wird die Meinung von Kindern in alltäglichen Situationen und Entscheidungen, die sie direkt betreffen, mit einbezogen. So wird der Grundstein für ein demokratisches Verständnis gelegt – durch aktive Beteiligung in der Kita erleben Kinder von Anfang an, Teil einer demokratischen und vielfältigen Gesellschaft zu sein.

### Essgewohnheiten

Nicht jeder Mensch kann oder möchte alles essen – sei es aus religiösen Gründen, aufgrund von Allergien oder der Ablehnung von tierischen Produkten. Wie geht man mit dieser Vielfalt im Kita-Alltag um? Wichtig ist dabei, dass alle Essgewohnheiten im Kita-Alltag berücksichtigt und ernst genommen werden. Denn nicht zuletzt ist es Aufgabe der Einrichtung, die Kinder auf das Leben in einer heterogenen Gesellschaft vorzubereiten. Pädagogische Fachkräfte sollten im Kita-Alltag jedem Kind in der Gruppe mit Respekt gegenüberstehen und diesen auch weitervermitteln, eben auch beim Thema Essen.

### Beispiel für Beteiligung in der Kita

Beteiligung sollte in der Kindertageseinrichtung gemeinsam und aktiv gelebt werden. Geht es um das Thema Essen und Essgewohnheiten, können pädagogische Fachkräfte gemeinsam mit den Kindern überlegen, was regelmäßig auf dem Speiseplan stehen soll. Das hat gleich zwei Vorteile: Zum einen kann so auf alle Essgewohnheiten eingegangen werden und zum anderen erleben die Kinder, wie Mitbestimmung funktioniert. Zum Beispiel kann gemeinsam über folgende Fragen diskutiert und abgestimmt werden: Was mögen die Kinder gerne, was eher nicht? Welche gesunden Lebensmittel sollen definitiv mit auf den Essenplan?

# Übung 1

## Unsere Kita gestalten wir!

Mitbestimmung kann schon im Kindergartenalter erfolgen und in Kindertageseinrichtungen gelebt werden – sei es, dass gemeinsam mit den Kindern entschieden wird, welches neue Spielgerät angeschafft wird, wie der Speiseplan aussieht oder wohin der nächste Gruppenausflug geht. Wenn wir die Meinung von Kindern in alltägliche Situationen und Entscheidungen einbeziehen, lernen und erleben sie von Anfang an, wie Demokratie funktioniert: Nämlich, indem man sich eine Meinung bildet und diese formuliert, durch Zuhören, Diskutieren, Abwägen und dadurch, dass man sich schließlich gemeinsam auf eine Lösung einigt. Die folgende Übung zeigt, wie Partizipation in der Kita umgesetzt werden kann.

### Ziele der Übung

- Kindern Mitbestimmung ermöglichen und ihnen zeigen, dass ihre Meinung ernst genommen wird
- Kindern demokratische Prozesse näherbringen
- üben, einander zuzuhören und die Meinung anderer wertzuschätzen
- Respekt untereinander fördern
- Beteiligung aller Kinder

### Material

Bastelmaterialien wie

- große Papierbögen
- Stifte
- Klebeband, um Bilder an eine Wand zu hängen
- Klebepunkte

### Vorbereitung

Überlegen Sie sich, was Sie in der Kita gemeinsam mit den Kindern gestalten oder umsetzen wollen bzw. an welcher Veränderung Sie die Kinder aktiv beteiligen können. Vielleicht haben Sie in der Kindertageseinrichtung ein Zimmer, eine Ecke oder Wand, die Sie neu gestalten möchten? Falls Ihnen ein Budget zur Verfügung steht, können Sie zusammen mit den Kindern überlegen, was Sie davon anschaffen möchten.

### Schritt 1

Dauer: 10 Minuten

- Bilden Sie mit den Kindern einen Sitzkreis auf dem Boden, am besten auf einem Teppich oder vielen Decken.
- Erzählen Sie den Kindern, dass Sie zum Beispiel eine Wand im Raum neu gestalten wollen. Diese ist momentan vielleicht noch komplett leer, die alte Farbe sieht nicht mehr gut aus oder es hängen ganz alte Bastelarbeiten an der Wand. Erklären Sie den Kindern, warum Ihnen die Meinung aller Kinder in der Gruppe wichtig ist. Schließlich ist es ja ihr Gruppenraum, in dem alle gemeinsam jede Woche viel Zeit verbringen. Aus diesem Grund soll die neue Gestaltung der Wand allen gefallen.
- Fragen Sie die Kinder, ob sie darauf Lust haben, die Wand gemeinsam neu zu gestalten.

### Schritt 2

Dauer: 15 – 20 Minuten

- Die Kinder haben nun Zeit, sich zu überlegen, wie sie sich die neue Wand vorstellen. Sie können den Kindern bei der Ideenfindung mit folgenden Fragen helfen:
  - Wollen wir der Wand eine neue Farbe geben?
  - Welche könnte das sein?
  - Gibt es Platz für ein neues oder schon vorhandenes Regal?
  - Oder wollen wir dort vielleicht lieber Bilder oder Fotos aufhängen?
- Notieren Sie jede Idee der Kinder jeweils auf einem extra Blatt Papier, am besten durch Symbole oder Zeichnungen, damit alle Kinder gleich erkennen, welche Idee damit gemeint ist.
- Wenn es um neue Farbwünsche geht, können Sie das Blatt auch in der jeweiligen Farbe anmalen.
- Diese Art von Protokoll können Sie auch einem oder zwei Kindern überlassen – es muss nicht von Ihnen alleine durchgeführt werden. Beziehen Sie die Kinder in den gesamten Gestaltungsprozess mit ein.

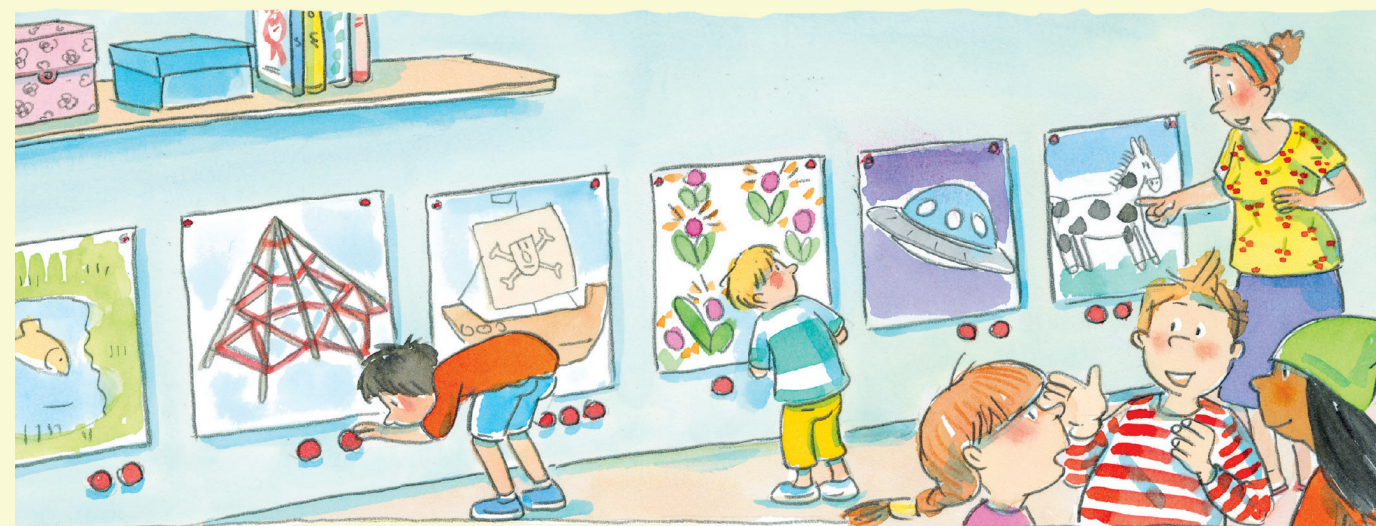
### Schritt 3

Dauer: 10 Minuten

- Hängen Sie nun alle Ideen auf Augenhöhe der Kinder an eine Wand und kommen Sie vor der Wand mit allen Kindern zusammen.
- Erklären Sie den Kindern, dass gleich jedes Kind die Möglichkeit hat, für eine Idee abzustimmen. Dazu gehen Sie am besten mit den Kindern vorher noch einmal alle Vorschläge durch.
- Für die Abstimmung verteilen Sie kleine Klebepunkte. Jedes Kind bekommt einen Klebepunkt und kann die Idee, die es am besten findet, hiermit versehen. Damit die Kinder sich nicht untereinander beeinflussen, kann man die Abstimmung in einer geheimen Wahl stattfinden lassen: Dabei werden die Klebepunkte auf die Rückseite der Protokollblätter geklebt.

### Wichtig

Achten Sie darauf, dass alle Kinder die Möglichkeit haben, sich an dem gemeinsamen Prozess zu beteiligen. Denken Sie aber dennoch daran, dass Beteiligung immer freiwillig sein sollte.



### Schritt 4

Dauer: 15 Minuten

- Alle Kinder kommen nach der Abstimmung wieder in einem Sitzkreis auf dem Boden zusammen.
- Nehmen Sie die Idee mit den meisten Stimmen oder die drei besten Ideen mit in den Sitzkreis und krönen Sie die Sieger-Idee(n). Es können hier auch mehrere Ideen miteinander kombiniert werden.
- Überlegen Sie danach gemeinsam mit den Kindern, wie diese Idee(n) umgesetzt werden könnte(n) und planen Sie die folgenden Schritte mit der Gruppe. Es bietet sich auch an, die Planung für die Kinder zu visualisieren:
  - Wie sieht die Wand im Moment aus?
  - Wie stellen wir uns die Umgestaltung vor?
  - Wann wollen wir alles umsetzen?
  - Was brauchen wir dafür?
  - Wer kann welche Aufgaben übernehmen?

### Tipp!

Kinder können überall an der Alltagsgestaltung beteiligt werden. Sei es an der Beschaffung von neuen Spiel- und Lesematerialien, der Umgestaltung eines Raumes, der Änderung der Tagesstruktur, dem Speiseplan oder auch der Einstellung neuer Kolleginnen oder Kollegen.

## Die Pixi-Buchreihe

Die Pixi-Buchreihe des Deutschen Kinderhilfswerkes richtet sich an Kinder von drei bis sechs Jahren und verfolgt neben der inhaltlichen Aufklärung zu den Kinderrechten auch einen inklusiven Ansatz.

Die Unterschiedlichkeit der Menschen wird als Bereicherung verstanden. Inklusion im Hinblick auf die Vielfalt unterschiedlicher Menschen hat zum Ziel, dass alle Menschen sich wertgeschätzt, positiv repräsentiert und handlungsfähig

fühlen. Die Figuren in den Büchern, die Zeichnungen und die verwendete Sprache sind bewusst so gewählt, dass sich die real existierende Vielfalt in der Gesellschaft – und eben auch in den meisten Kitas – in den Geschichten widerspiegelt.

Bisher erschienen:



## Das Deutsche Kinderhilfswerk und die Kinderrechte

Kinder haben besondere Bedürfnisse in Bezug auf ihre Förderung, ihren Schutz, ihre Mitbestimmung und ihre Entwicklung. Mit den Kinderrechten der UN-Kinderrechtskonvention existiert ein wichtiges

und besonderes Dokument mit dem Ziel, ihnen ein Aufwachsen ganz nach ihren individuellen Bedürfnissen zu ermöglichen. Das Deutsche Kinderhilfswerk stärkt und sensibilisiert Kinder in Bezug auf ihre

Rechte. Weitere Informationen zu Kinderrechten in der Kita gibt es unter [www.kinderrechte.de/kita](http://www.kinderrechte.de/kita). Materialien für die Arbeit mit Kindern finden Sie unter [www.kinderrechte.de/kinderrechtekoffer](http://www.kinderrechte.de/kinderrechtekoffer)



Deutsches Kinderhilfswerk e.V.

Leipziger Straße 116–118  
10117 Berlin  
Fon: +49 30 308693-0  
Fax: +49 30 308693-93  
E-Mail: [dkhw@dkhw.de](mailto:dkhw@dkhw.de)  
[www.dkhw.de](http://www.dkhw.de)

### IMPRESSUM

Herausgeber:  
Deutsches Kinderhilfswerk e.V.  
Methodenentwicklung:  
Stefanie Drescher  
Text:  
Frederike Borchert, Stefanie Drescher  
Redaktion:  
Elisa Bönisch, Frederike Borchert, Daniela Feldkamp  
Illustrationen:  
Dorothea Tust, © 2019 Carlsen Verlag GmbH  
Layout:  
Gabi Lattke  
Druck:  
dieUmweltDruckerei GmbH, Hannover  
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier  
2. Auflage 2023  
© Deutsches Kinderhilfswerk e.V.

Gefördert vom

 Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

# Methoden für die Kitapraxis