

Gesund und bunt. Gemeinsam in Delmenhorst



Alltagskompass Gesund und bunt in der Kindertagespflege



Der vorliegende Alltagskompass basiert auf den Ergebnissen des Projekts „Gesund und bunt. Gemeinsam in Delmenhorst 2.0“ mit einer Laufzeit vom 01.04.2023 bis zum 31.01.2026 und dem Ziel, die Gesundheit von jungen Familien im Setting Kommune zu stärken.

Dafür hat das Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung mit dem Familien- und Kinderservicebüro zusammengearbeitet. Gefördert wurde das Projekt vom Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) im Auftrag der Ersatzkassen.

Im Projekt haben wir gemeinsam mit Delmenhorster Kindertagespflegepersonen verschiedene Maßnahmen wie Schulungen und Mitmachangebote entwickelt und erprobt. Dabei hat sich Verschiedenes als hilfreich und relevant für die alltägliche Praxis in der Kindertagespflege erwiesen. Einige gesunde Impulse konnten auch wertschätzend in Familien gegeben werden und dort zu Verhaltensveränderungen führen, hin zu einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung. Als Schlüsselthema zur Stärkung kindlicher Gesundheit hat sich immer wieder die Beziehungsgestaltung gezeigt.

Mit dem „Alltagskompass: Gesund und bunt in der Kindertagespflege“ wollen wir Hilfreiches zur Verfügung stellen, das im (Arbeits-) Alltag mit Kindern umgesetzt werden kann und zum gesunden Aufwachsen beiträgt.

Alle Inhalte dürfen gern mit Familien geteilt werden.



Wir freuen uns und sind stolz, dies alles gemeinsam erarbeitet zu haben und wünschen Ihnen weiterhin viel Freude in der Arbeit mit kleinen Kindern und ihren Familien!

Inhaltsverzeichnis

Leitsätze Bewegung und Ernährung.....	S. 5
Kinder in Bewegung: Mit allen Sinnen die Welt entdecken.....	S. 7
Die eigene Bewegungsgeschichte spielt mit.....	S. 8
Gesund und bunt – Das Lied.....	S. 9
Gesundes Essen = mit Freude essen.....	S. 11
Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.....	S. 12
So lernen Kinder gesundes Essen lieben!.....	S. 13
Rezepte für die Kindertagespflege.....	S. 14
Vollkornbrötchen.....	S. 14
Fischhappen.....	S. 15
Apfel-Möhren-Salat.....	S. 16
Linsenbratlinge.....	S. 17
Rohkost mit Joghurt-Dip.....	S. 18
Haferflockenkekse.....	S. 19
Quarkspeise mit Obst.....	S. 20
Essen in Beziehung.....	S. 21
Pädagogik beim Essen.....	S. 23
Prinzip der geteilten Verantwortung.....	S. 24
Wie die eigene Einstellung zu Ernährung auf Kinder wirkt.....	S. 25
Praxisimpuls: Wasser trinken!.....	S. 26
Klimafreundliche Ernährung.....	S. 27
Rahmenbedingungen für gesundes Aufwachsen.....	S. 28
Das brauchen Kinder, um gesund aufwachsen zu können.....	S. 29
Ernährung und Bewegung haben sich verschlechtert.....	S. 31
„Gemeinsam echte Beziehung erleben“ bringt Verbesserung.....	S. 32
Literatur und Links.....	S. 33
Impressum und Bildnachweis.....	S. 35



Highlights

Leitsätze für verlässliche Qualität Seiten 5 & 6

Seit 2023 werden in Delmenhorst jedes Kitajahr Qualitätsstandards für ausgewählte Bereiche partizipativ erarbeitet. Im Kitajahr 2023/24 bildete der Bereich Gesundheitsförderung mit den Unterthemen Bewegung und Ernährung Schwerpunkte und damit eine Schnittstelle zum Delmenhorster Projekt „Gute Kindertagespflege in Delmenhorst. Gemeinsamer verlässlicher Qualitätsstandard“.



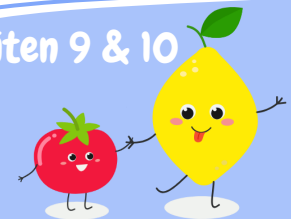
Kinder in Bewegung Seiten 7 & 8

Kindern auf engem Raum Wahrnehmungs- und Bewegungsmöglichkeiten zu bieten scheint gar nicht immer einfach – mit der Bewegungsbaustelle klappt! Welche Rolle Ihre eigenen Bewegungserfahrungen bei der Begleitung von kindlicher Bewegung spielen, können Sie auf der nächsten Seite reflektieren.



Gesund und bunt – Das Lied Seiten 9 & 10

Sie wollen feste Bewegungsrituale in Ihren Tagesablauf einbauen? Wie wär's mit tollen Tomaten und energiegeladenen Zitronen, die zum Mitsingen und Tanzen einladen? Die Melodie kennen sie schon und im Download gibt es noch viel mehr Strophen für noch mehr Obst- und Gemüsespaß!



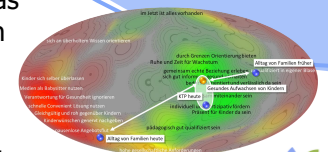
Rezepte für die Kindertagespflege Ab Seite 14

Vollkornbrötchen zum Mitkneten, Fischhappen zum Fisch kennenlernen - Die Rezepte wurden für Mitmachangebote entwickelt, Kinder sind hier also ausdrücklich zum Mitkochen und Entdecken eingeladen. Dazu gibt es Hintergrundinfos zu den Zutaten und einer entspannten, fröhlichen Stimmung beim gemeinsamen Essen.



Rahmenbedingungen für gesundes Aufwachsen Ab Seite 28

Was brauchen Kinder eigentlich, um gesund aufzuwachsen? Was hindert und stört dabei? Welchen Herausforderungen begegnen Menschen, die Kinder beim groß werden begleiten und welche Ressourcen gibt es, die hilfreich sind? Hier sagen die Projektergebnisse ganz klar: Die Beziehungen, die Sie mit den Kindern und ihren Familien gestalten, machen den größten Unterschied!



Leitsätze Bewegung

- ✓ Die Kindertagespflege bietet Kindern die Möglichkeit sich ausreichend, abwechslungsreich und altersentsprechend zu bewegen.
- ✓ Die Kindertagespflege bietet täglich Bewegung an der frischen Luft.
- ✓ Die Kindertagespflegeperson reflektiert regelmäßig, wie sie Bewegungsanlässe schaffen kann.
- ✓ Eltern werden von der Kindertagespflegeperson über Bewegungsbedürfnisse, -wünsche und -freude der Kinder informiert.

Leitsätze Ernährung

- ✓ Die Kindertagespflegeperson bietet sinnvolles und ausgewogenes Essen an (DGE-Qualitätsstandard).
- ✓ Die Kindertagespflegeperson bietet ein Frühstück an.
- ✓ Gemeinsam Essen fördert die Gemeinschaft und Beziehung zur Kindertagespflegeperson.
- ✓ Essatmosphäre wird freudvoll und ohne Druck gestaltet.



← Hier können Sie die Qualitätsstandards für die Kindertagespflege mit Leitsätzen und Umsetzung herunterladen

Leitsätze und Qualitätskriterien

Leitsätze:

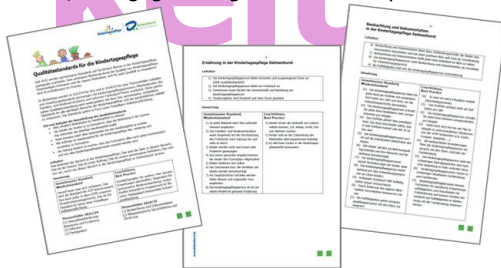
Das bedeutet der Bereich in der Kindertagespflege; Das sind die Ziele in diesem Bereich; Das ist die Essenz; Das ist unser Auftrag; Das ist unsere gemeinsame Definition; Das meinen wir, wenn wir diesen Bereich in der Kindertagespflege in Delmenhorst nennen

Gemeinsamer Standard, Mindeststandard:

Darauf kann man sich verlassen; Das wird als Standard der KTP kommuniziert; Das kann jede*r in allen KTPS erwarten (Erwartungsmanagement); Das ist der Standard im Sinne einer freiwilligen Selbstverpflichtung

Leuchttürme, Best Practice:

Vorbildcharakter für andere; Hier werden Erwartungen übertroffen; Inspiration für gemeinsame Weiterentwicklung; Individuelles besonderes Engagement im Bereich; Pädagogisch begründete Schwerpunktsetzung



Entwickelte Themenschwerpunkte

Bedeutung für die Praxis: Was ist der Nutzen, wie zeigt sich die Wirkung?

Familien

- Ich weiß, welche Leistung ich erwarten kann
- Mein Kind wird verlässlich gut betreut
- Ich kenne die gute Arbeit der KТПP

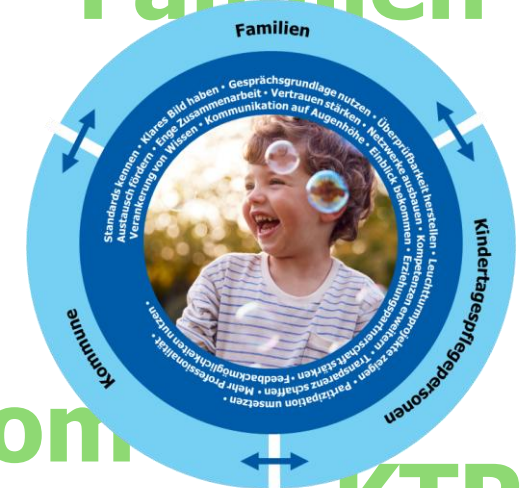
Kindertagespflegepersonen

- Ich weiß, welche Leistung von mir erwartet wird
- Ich kann und will diese Leistung erbringen
- Meine gute Arbeit wird sichtbar

Kommune

- Wir stellen gute Kindertagespflege sicher
- Wir sorgen für Vernetzung und Transparenz
- Wir unterstützen bei der Umsetzung der Qualitätsstandards

Familien



Kommune

KТПP

Kinder in Bewegung: Mit allen Sinnen die Welt entdecken

Bewegung und Wahrnehmung sind zentrale und faszinierende Bestandteile der kindlichen Entwicklung – wir können sie gezielt und sinnvoll unterstützen, indem wir Sinnesreize und Wahrnehmungserfahrungen anbieten und Bewegungs- und Spielentwicklungsphasen hilfreich begleiten.

Lassen Sie uns gemeinsam im Alltag der Kindertagespflege die Räume für Bewegungsfreude neu entdecken – für gesunde und zufriedene Kinder!

Bewegungsbaustelle

- ✓ Wählen Sie ein schlichtes weiches/leicht verformbares Material (Chiffontücher, Seile, Laken/Decken etc.) aus ihrem häuslichen Fundus aus, von dem Sie reichlich vorhanden haben und in den Mittelpunkt Ihrer „Bewegungsbaustelle“ stellen.
- ✓ Wählen Sie ein zweites Material bzw. Gegenstände aus Ihrem häuslichen Fundus, das eher größer, fest und stabil ist sowie von jedem der anwesenden Kinder zu verschieben und von einigen zu tragen ist (Große Kartons, Kinder-Tisch, Stühle etc.).
- ✓ Stellen Sie zunächst nur das leicht verformbare Material den Kindern zu Verfügung und lassen sie damit experimentieren.
- ✓ Nehmen Sie am Geschehen teil, ohne die Aufmerksamkeit auf Ihre Person zu ziehen, den Kindern Aufgaben zu stellen oder sie zum Nachahmen aufzufordern.
- ✓ Sorgen Sie für ausreichend kreativen Raum und Veränderungsmöglichkeiten.
- ✓ Erklären Sie den Kindern die Regeln und Grenzen im Vorhinein.
- ✓ Wenn Sie es angemessen finden, stellen Sie nach einer ausgiebigen Experimentierphase Stück für Stück auch das zweite Material/Gegenstände zur Verfügung.



Die eigene Bewegungsgeschichte spielt mit

Unsere eigene Bewegungsfreude sowie früheren Bewegungserfahrungen prägen unsere Haltung und beeinflussen unsere tägliche Arbeit mit Kindern und ihren Familien. Dabei wirken sich Vorlieben, Abneigungen, Wünsche, Vermeidungen, gute wie schlechte Erfahrungen und die daraufhin entstandenen Umgangsstrategien darauf aus, wie wir Kinder in ihrer Bewegungsentwicklung begleiten. Zur Reflektion können folgende Fragen hilfreich sein:



Welche Überzeugungen motivieren Sie, Bewegung in Ihrem heutigen Arbeitsalltag zu integrieren?

Was ist aus Ihrer Sicht ein gutes Maß an Bewegung?

Was hätten Sie sich als Kind für Bewegung gewünscht?

Kompetenz durch Reflexion und Wertschätzung wirken nachhaltig

Eine wohlwollende, reflektierende Wahrnehmung der eigenen Beweggründe und Bedürfnisse stärkt Ihr Kohärenzgefühl und Handlungsbewusstsein. Die damit verbundene Erkenntnis, dass es immer gute Gründe für bestimmte Verhaltensweisen gibt, stärkt eine wertschätzende Haltung auch anderen gegenüber. Sie erweitern Ihre Kommunikationsfähigkeit, feinfühliges Empathie für die Kinder und Verständnis für die Familien, auch wenn Sie bisweilen unterschiedlicher Meinung sein sollten.

Es hilft Ihnen Grenzen zu erkennen, neue Spielräume zu entdecken, schützt Sie vor Überlastung und trägt damit einen wichtigen Teil zu Ihrer Gesunderhaltung bei.



Gesund und bunt – Das Lied

Karotte

Ich bin die Karotte,
wachse sehr geschwind,
wachse sehr geschwind,
die Füße fest im Boden,
die Haare weh'n im Wind.



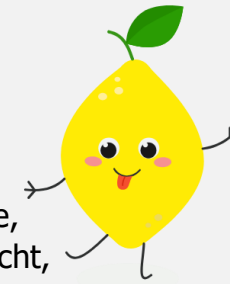
Apfel

Nach Äpfeln hoch am Baum da
Reck' ich mich,
streck' ich mich,
hab ich dich gepflückt dann
ess' ich dich!



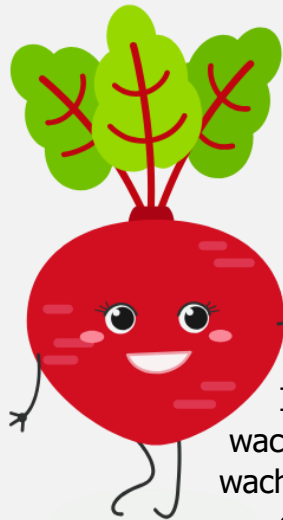
Zitrone

Ich bin die Zitrone,
süß das bin ich nicht,
süß das bin ich nicht,
alle die mich essen
verziehen das Gesicht.



Mais

Der Mais hat viele Körner,
alle gelb und klein,
alle gelb und klein,
machst du ihn in der Pfanne heiß
wird er gleich Popcorn sein.

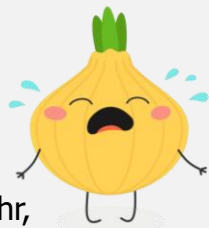


Radieschen

Ich bin ein Radieschen,
wachs' neben jedem Haus,
wachs' neben jedem Haus,
geh einfach in die Hocke
und zieh mich kräftig raus!

Zwiebel

Ich bin eine Zwiebel,
ihr kennt mich bitte sehr,
ihr kennt mich bitte sehr,
komm' ich in die Augen,
brenn' ich, das ist fair!



Melone

Ich bin die Melone,
komme von weit her,
komme von weit her,
anders als die Beeren
bin ich ganz schön schwer.



Eissalat

Der Eissalat der schmeckt gut
Geschnitten und gehackt,
geschnitten und gehackt,
auch wenn man dann noch Soße und
Gewürze mit reinpackt.



Pflaume

Ich bin eine Pflaume,
blau mit einem Kern,
blau mit einem Kern,
schüttele mich vom Baum
herunter komm ich gern.



Banane

Ich bin die Banane,
häng an Palmen rum,
häng an Palmen rum,
werde richtig lecker,
immer gelb und krumm.



Tomate

Ich bin die Tomate,
Gemüse mit viel Saft,
Gemüse mit viel Saft,
gematscht werd' ich zu Ketchup
das kriegt ihr doch geschafft!



Bewegungsrituale

Bewegung lässt sich gut in den Alltag integrieren, wenn sie Teil fester Rituale wird – etwa im Morgenkreis, beim Aufräumen oder bei Übergängen.

Bewegungslieder eignen sich besonders gut: Sie verbinden Musik, Sprache und Bewegung und ermöglichen allen Kindern eine aktive Teilnahme.

Regelmäßige Bewegungsrituale fördern Motorik, Körperwahrnehmung, Konzentration und das Gemeinschaftsgefühl. Schon kleine Bewegungen reichen aus – wichtig ist nicht die Perfektion, sondern die Freude an der gemeinsamen Bewegung.



Für noch mehr Strophen mit Ausmalbildern

Das Lied wird zur Melodie von „Alle meine Entchen“ gesungen.
Text: Herbert Stumpe

Gesundes Essen = mit Freude essen



Gesundes Essen – was kommt uns dabei in den Sinn? Häufig sind es Bilder von Gemüsebergen, Vollkornprodukten und strengen Regeln zu Zucker und Fett. Gleichzeitig wissen wir, wie gut uns süße oder als „ungesund“ geltende Speisen schmecken. Oft entsteht daraus ein Dilemma: Das Stück Kuchen ist etwas, das wir uns „gönnen“ – manchmal begleitet von einem schlechten Gewissen. Sellerie ist etwas das wir essen „sollen“ – aber nicht so richtig gern mögen.

In der Arbeit mit Kindern begegnen wir diesem Spannungsfeld häufig. Wir möchten ihnen gesunde Ernährung näherbringen, haben aber oft Schwierigkeiten, das „sollen“ und „dürfen“ zu vereinbaren. Dabei prägt sich bei vielen unbewusst die Vorstellung ein, dass gesundes Essen eine Pflicht und genussvolles Essen eine Ausnahme ist.

Was können wir tun, um Genuss und Gesundheit im Alltag mit Kindern zu verbinden und sie möglichst ohne diesen Widerspruch aufwachsen zu lassen? Zum Beispiel:

- ✓ Wenn Kinder neugierig an einer Gurke knabbern dürfen, ohne sie „aufessen zu müssen“.
- ✓ Oder wenn beim gemeinsamen Frühstück gelacht, probiert und entschieden wird: „Das mag ich – das lasse ich heute liegen“.
- ✓ Auch ein Stück Kuchen kann einfach ein Lebensmittel unter vielen sein, ohne eine Belohnung zu sein oder schlechtes Gewissen zu machen.

Mehr zum Thema **lecker essen mit Kindern** →

Das **Netzwerk Gesund ins Leben** bietet viele Informationen zur gesunden Kinderernährung – mit Spaß & Ideen extra für Familien.



Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)






Der Ernährungskreis zeigt anschaulich, wie eine ausgewogene und klimafreundliche Ernährung aussieht.

Hier finden Sie den Ernährungskreis zum Download →



Das Ernährungsmuster zählt!

„Wird die Zusammenstellung an einem Tag nicht erreicht? Nicht schlimm, wichtig ist die Wochenbilanz“, sagt die DGE. Der Ernährungskreis will also Orientierung bieten, nicht Druck erzeugen. Die Ruhe zu bewahren und nicht zu streng zu sein mit den einzelnen Mahlzeiten oder Lebensmitteln klappt besser mit diesen Merksätzen:

-  **Das Ernährungsmuster zählt, nicht das einzelne Lebensmittel**
-  **Gesunde Gewohnheiten brauchen Zeit und Wiederholung**
-  **Kinder lieben besonders das, woran sie gewohnt sind**
-  **Wasser ist das beste Getränk für Kinder**
-  **Kein Kind muss essen, was es nicht mag**



So lernen Kinder gesundes Essen lieben!

Neue Lebensmittel mit allen Sinnen

erfahren: Gemeinsam mit Kindern Zutaten vor der Zubereitung anschauen, betasten, riechen.

Alle machen mit: Kinder sind in allen Schritten beteiligt. Sie kneten den Teig, waschen das Obst und legen es auf Teller, zupfen Kräuter oder fügen Haferflocken mit einem Löffel hinzu. Gemeinsam decken wir den Tisch und gemeinsam räumen wir ab.

Vollkorn wählen wo es geht! Viele Produkte gibt es in der Vollkornvariante (z. B. Nudeln). Um den Geschmack kennenzulernen, kann auch mit der Weißmehlvariante gemischt werden (z. B. helle und dunkle Nudeln mischen).

Keine Lebensmittel verteufeln! Genuss gehört dazu – wer alles verbietet, verliert die Freude am Essen. Wichtig ist, dass die Ernährung ausgewogen ist.

Für mehr Nachhaltigkeit: Wir nutzen saisonales Obst. Kinder erleben Jahreszeiten durch Lebensmittel (z. B. Mairüben im Frühling, Erdbeeren im Sommer, Pflaumen im Herbst, Mandarinen im Winter).

Gemeinsames Essen an schön gedecktem Tisch macht besonders viel Spaß!



Vollkornbrötchen

Zutaten

250 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
250 g Magerquark
1 TL Backpulver
1/2 TL Salz
2 EL Öl
1 Ei

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten und nach Belieben formen. Bei 190 °C ca. 15 min backen, je nach Ofen und Größe der Brötchen.



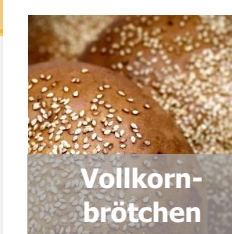
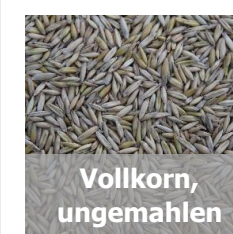
Tipp

Wir backen mit **Vollkornmehl**, das viele Mineralstoffe und Ballaststoffe hat und satt macht. **Es ist egal, ob Weizen- oder Dinkelvollkornmehl**, beides hat **tolle Eigenschaften** und bringt unserem Körper mehr als die Weißmehlvariante. Kinder können Vollkornprodukte besonders gut verdauen, wenn sie es regelmäßig essen und daran gewöhnt sind. **Das Beste zum Schluss:** Kneten macht **riesigen Spaß** und frisch-gebackene Brötchen sind super **lecker!**

Fun Fact

Ist ein „Körnerbrötchen“ das gleiche wie ein „Vollkornbrötchen“?

Nicht unbedingt! Ein Körnerbrötchen ist mit Saaten (z. B. Leinsamen, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen) bestreut und kann auch aus weißem Mehl gebacken sein. **Vollkorn** bedeutet, dass das Getreide (z.B. Dinkel) **vor dem Mahlen nicht geschält** wurde und somit das volle Korn mit Schale im Mehl vorhanden ist. Der Teig ist dadurch etwas dunkler und schmeckt kräftiger.



Fischhappen

Zutaten

250 g beliebiges Fischfilet
(bspw. Lachs, Hering, Makrele)
3-4 EL zarte Haferflocken
250 g Süßkartoffel
1 kleine Zwiebel
2 EL Rapsöl
Etwas Dill
1 Ei

Zubereitung

1. Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und 10 min in etwas Wasser kochen
2. Gekochte Süßkartoffelwürfel, Fisch und Ei mit dem Pürierstab zerkleinern, sodass ein Brei entsteht
3. Zwiebel in Würfel schneiden, mit Dill und Haferflocken unter die Masse mischen. Sollte sie zu flüssig sein, mehr Haferflocken oder auch Mehl zufügen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischmasse portionsweise ca. 8 min braten, dabei zwischendurch wenden.

Fun Fact

Fisch für Kinder muss nicht rechteckig sein, obwohl in Bremerhaven jährlich so viele Fischstäbchen produziert werden, dass sie hintereinander gelegt mehr als fünfmal um die Erde reichen würden. **Auch als Fischbrötchen, Suppe, mildes Curry oder gedünstet zu Kartoffeln lässt sich Fisch für die ganze Familie zubereiten.**



Seefisch
(Rotlachs)



Rohes
Fischfilet



Gebratener
Fisch



...dazu passt **Apfel-Möhren-Salat**



Zutaten

3 große Möhren
1 Apfel
2 EL Zitronensaft
Etwas Salz, Pfeffer, Honig
2 EL Rapsöl (oder Leinöl)

Zubereitung

Äpfel und Möhren raspeln, mit den übrigen Zutaten vermischen und etwas durchziehen lassen.

Tipp

Fetteichen Seefisch sollten Kinder ein- bis zweimal pro Woche essen.

Er enthält wichtige **Omega-3-Fettsäuren**, die das Gehirn und das Lernen unterstützen und auch vor Allergien schützen können. Außerdem liefert er **gutes Eiweiß** für das Wachstum und **Jod**, das in vielen anderen Lebensmitteln kaum vorkommt.

Wer Fisch schon als Kind kennenlernt, hat auch später weniger Berührungängste.



Linsenbratlinge

Zutaten

100 g rote Linsen
180 ml Gemüsebrühe
100 g Vollkornmehl
1 Handvoll Petersilie
½ rote Paprika
1 Möhre
1 Ei
Salz, Pfeffer, evtl. Kurkuma,
Paprikapulver, Rapsöl

Zubereitung

Linsen gut abspülen. Gemüse waschen, dann raspeln oder fein würfeln. Linsen und Gemüse zusammen in der Brühe kochen bis sie weich sind (ca. 10-12 min). Abtropfen und etwas abkühlen lassen. Petersilie hacken, zu den Linsen geben. Ei und Mehl hinzufügen, zu einer Masse verrühren. Nach Belieben würzen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, mit einem Löffel kleine Mengen von der Masse hineingeben und etwas flach drücken. Bei mittlerer Hitze 2-3 min pro Seite braten.



...dazu passt Rohkost mit Joghurt-Dip

Zutaten

150 g Naturjoghurt
100 g Kräuterfrischkäse
3 TL Zitronensaft

Zubereitung

Alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren. Mit den Bratlingen und viel leckerem Knabbergemüse servieren.



Fun Fact

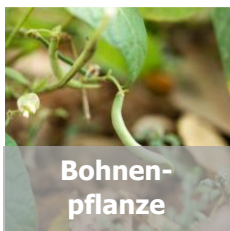
Sind Kichererbsen besonders fröhlich?

Vielleicht! Allerdings kommt der Name vom lateinischen „Cicer“ und bedeutet einfach „rundlich“. Trotzdem machen sie zu **leck-erem Hummus** verarbeitet und mit frischem Brot oder Gemüsesticks gegessen nicht nur **Kinder froh**.

Tipp

Hülsenfrüchte werden leichter verdaut, wenn sie **regelmäßig gegessen** werden und der Körper daran gewöhnt ist. Manche Hülsenfrüchte sollten vor der Zubereitung eingeweicht werden, um gut bekömmlich zu sein und die Kochzeit zu verkürzen. Hülsenfrüchte sind ein **Superfood** und punkten mit **viel Eiweiß**, **guter Sättigung** und vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten.

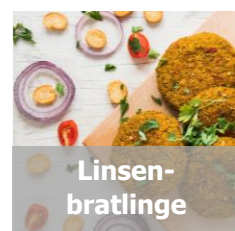
Also: Einmal pro Woche Hülsenfrüchte auf den Teller! Hülsenfrüchte sind gute Eiweißlieferanten und tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei.



Bohnenpflanze



Bunte Hülsenfrüchte



Linsenbratlinge

Haferflockenkekse ...dazu passt

Zutaten

200 g Haferflocken (zart)
 1 Vanilleschote oder 1 Päckchen
 85 g Dinkelmehl
 2 TL Backpulver
 Vanillezucker
 120 g Butter
 100 g Zucker
 1 Prise Salz
 1 Prise Zimt
 1 Ei
 Schokolinsen nach Belieben

Zubereitung

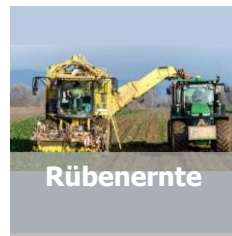
Ei mit Zucker, Salz, Butter und dem Mark der Vanilleschote schaumig rühren. Restliche Zutaten zufügen und vermischen. 5 min quellen lassen. Backblech mit Backpapier belegen und Ofen auf 180 Grad vorheizen. Immer 1 EL Teig pro Keks auf das Backblech setzen und leicht plattdrücken, etwas Platz zwischen den Keksen lassen. Mit 3-4 Schokolinsen verzieren. Ca. 12 min backen.

Fun Fact

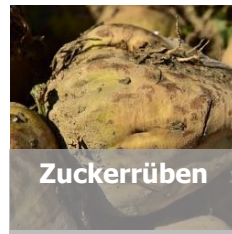
Können Kekse Teil einer gesunden Ernährung sein? - Auf jeden Fall!

Genuss und Freude bei der Zubereitung und beim Essen sind immer gesund und sehr wichtig, damit Kinder eine positive Beziehung zum Kochen, Backen und Essen an sich entwickeln.

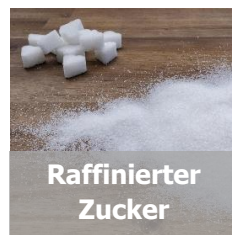
Gewürze wie Zimt und Vanille machen uns bewusst, dass Genuss mit „allen Sinnen“ erlebbar ist: Der Duft, das Rühren oder Kneten des Teiges, die verschiedenen Farben der Früchte und der Geschmack sind Eindrücke, die die Mahlzeit auch über die Sättigung hinaus für alle wertvoll machen.



Rübenernte



Zuckerrüben



Raffinierter Zucker

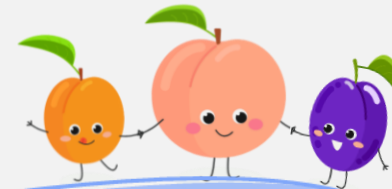
Quarkspeise mit Obst der Saison

Zutaten

Magerquark
 Etwas Honig
 Frische Früchte der Saison
 oder TK-Obst

Zubereitung

Alle Zutaten mischen, nach Belieben mit etwas Honig abschmecken



Tipp

Gemeinsames Backen schafft eine gemütliche und angenehme Atmosphäre, es **stärkt** die Gruppe oder Familie mit einer gemeinsamen schönen Erfahrung. Unsere Kekse enthalten durch den Hafer viele Ballaststoffe und sind in Kombination mit Quark und Früchten eine leckere und nährstoffreiche Zwischenmahlzeit, deren Zuckergehalt im Rahmen der DGE-Richtlinien liegt. **Faustregel: Süßes am besten als Teil einer Mahlzeit und nicht als eigenständiger „Snack“.**



Wählen Sie Obst der Saison

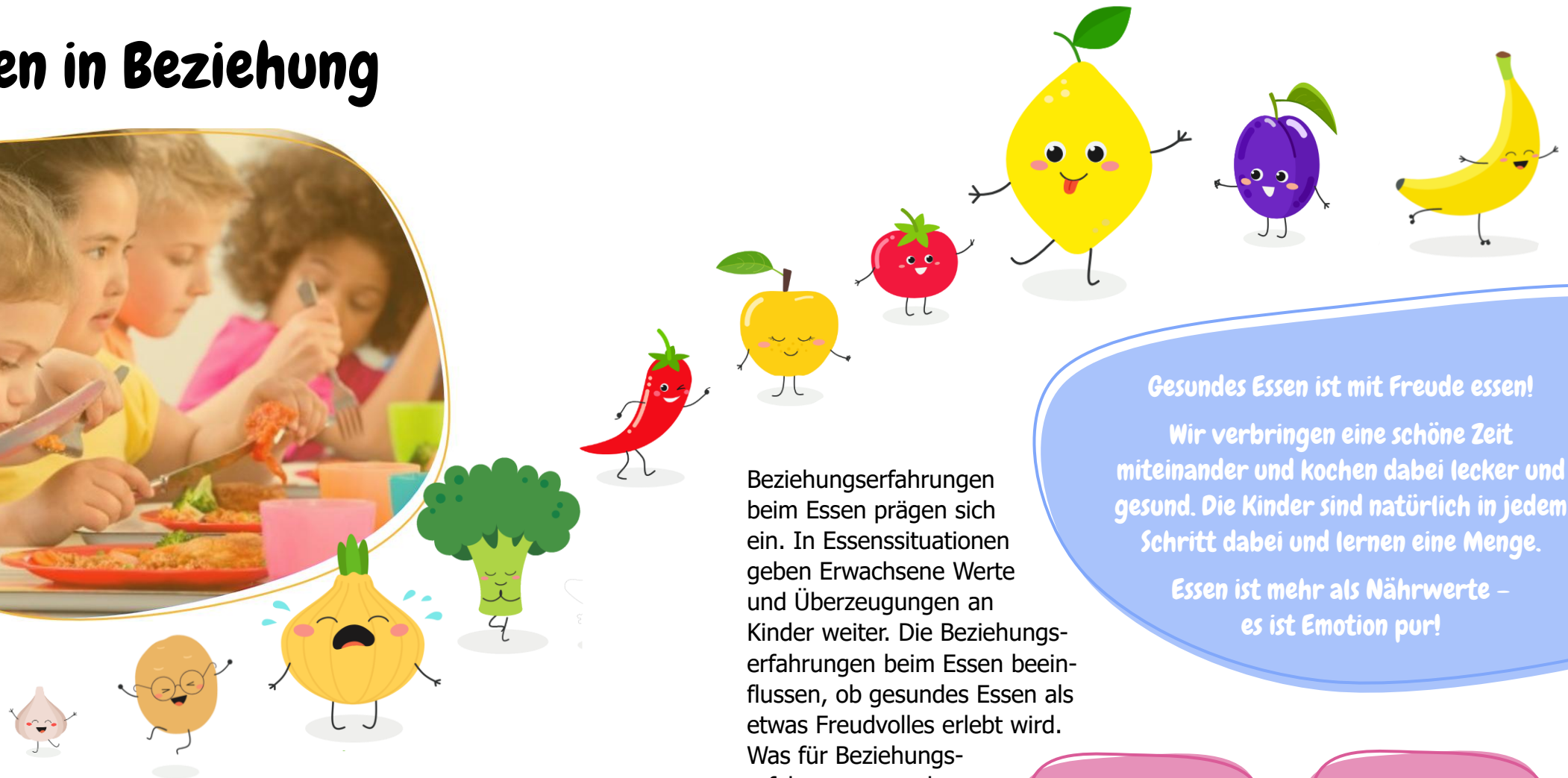


Ananas	Kirschen	Pflaumen	Äpfel
Mango	Erdbeeren	Birnen	Bananen
Papaya	Himbeeren	Brombeeren	Mandarinen

Mehr über saisonales Obst und Gemüse finden Sie im Saisonkalender:



Essen in Beziehung



In der Kindertagespflege begegnen uns immer wieder pädagogische Fragen rund um das Thema Ernährung: Was tun, wenn ein Kind nichts probieren möchte oder bestimmte Lebensmittel ablehnt? Wie kann die Essenszeit für alle Kinder ruhig, entspannt und freudvoll gestaltet werden – ohne Druck auszuüben?

Das Wichtigste dabei: Machen Sie sich immer wieder klar: Sie sind mit diesen Herausforderungen nicht allein. Der Austausch mit den Familien, im Kolleg*innenkreis oder mit Ihrer Fachberatung kann entlasten und neue Perspektiven eröffnen – selbstverständlich immer respektvoll und unter Beachtung des Datenschutzes. Oft hilft ein anderer Blick auf die Situation, um Essensmomente wieder gelassener zu gestalten.

Beziehungserfahrungen beim Essen prägen sich ein. In Essenssituationen geben Erwachsene Werte und Überzeugungen an Kinder weiter. Die Beziehungserfahrungen beim Essen beeinflussen, ob gesundes Essen als etwas Freudvolles erlebt wird. Was für Beziehungserfahrungen machen die Kinder mit Ihnen beim Essen? Die folgenden Fragen laden Sie zum Reflektieren ein:

Gesundes Essen ist mit Freude essen!
Wir verbringen eine schöne Zeit miteinander und kochen dabei lecker und gesund. Die Kinder sind natürlich in jedem Schritt dabei und lernen eine Menge.
Essen ist mehr als Nährwerte – es ist Emotion pur!

- Auf diese Weise genieße ich mein Essen am liebsten
- An diese Essenssituation aus meiner Kindheit denke ich heute noch gerne
- Diese Regel ist mir beim Essen richtig wichtig und nicht verhandelbar
- Das bringt mich beim Essen regelmäßig und zuverlässig in Rage
- Das möchte ich den Kindern beim Essen mit auf den Weg geben

Pädagogik beim Essen

Machen!

Geduld und Wertschätzung aufbringen

Kinder entwickeln ihre Essgewohnheiten in ihrem eigenen Tempo. Statt sie zu drängen, sollten wir ihre Bedürfnisse respektieren und ihnen Raum lassen, Neues zu probieren.

Mit Ruhe und Gelassenheit vorgehen

Auch wenn ein Kind beim Essen zögert oder sich wehrt, hilft es, ruhig zu bleiben und nicht in Stress zu geraten. Eine entspannte Atmosphäre unterstützt das Kind dabei, sich sicher zu fühlen und positive Erfahrungen zu sammeln.

Vielfalt und Vorbilder schaffen

Indem wir als Vorbilder eine positive Einstellung zu gesunden Lebensmitteln zeigen und eine abwechslungsreiche Auswahl anbieten, fördern wir das Interesse und die Neugier der Kinder, neue Dinge zu probieren.

Nicht machen!

Machtkämpfe rund ums Essen austragen

Druck, Diskussionen oder „Wer gewinnt?“-Situationen erzeugen Stress und lenken vom eigentlichen Ziel ab: eine positive Beziehung zum Essen.

Kinder beschämen oder vergleichen

Aussagen wie „Alle anderen essen das“ oder „Das ist doch nicht so schlimm“ verletzen und können Unsicherheit oder Ablehnung verstärken.

Kinder zum Essen oder Probieren zwingen

Zwang untergräbt das Vertrauen in das eigene Körpergefühl und kann langfristig die Freude am Essen beeinträchtigen.

Essen als Belohnung oder Strafe einsetzen

Lebensmittel werden dadurch ungewollt bewertet und in Kategorien eingeteilt.

Prinzip der geteilten Verantwortung

„Das Prinzip der geteilten Verantwortung beim Essen- und Trinken-Lernen besagt, dass Erwachsene darüber entscheiden, was, wann und wo gegessen wird. Das Kind entscheidet, was, wieviel und ob es isst.“

[hier zum nachlesen →](#)

Ellyn Satter, zitiert nach:
„Essen und Trinken in der Kindertagespflege.
Ein Arbeitsbogen zur Selbstevaluation“

Ein tolles Video zur Umsetzung geteilter Verantwortung und Partizipation in Essenssituationen von Ursula Günster-Schöning

[finden Sie hier →](#)



Gestalten Sie Erziehungspartnerschaften!

Sie haben eine Menge Wissen und Handlungskompetenzen zu ausgewogener Ernährung, ausreichend Bewegung und dem Wichtigsten: Beziehungsgestaltung! Teilen Sie dieses Wissen und ihre Kompetenzen mit den Familien der Kinder und geben Sie gesunde Impulse mit nach Hause. Dabei geht es nicht darum, den Eltern zu sagen, was sie besser machen sollen – Sie wissen, dass Eltern ihr Bestes geben.

Es geht darum, Familien von Ihrer guten Arbeit zu erzählen und mit Ihrer positiven Haltung zu Ernährung und Bewegung zu inspirieren und ermutigen.

Wie die eigene Einstellung zu Ernährung auf Kinder wirkt

Wir alle bringen persönliche Erfahrungen und Überzeugungen zum Thema Ernährung mit. Diese prägen unser pädagogisches Handeln und beeinflussen, wie wir mit Kindern über Essen sprechen und Esssituationen gestalten. Eine bewusste Reflexion hilft, Kinder wertschätzend und ohne Druck in ihrer Essentwicklung zu begleiten.

Eigene Glaubenssätze erkennen

Beispiele: „Hauptsache, das Kind isst etwas“, „Ein leerer Teller ist gutes Benehmen“, Süßigkeiten sind ungesund“.

→ Überlegen Sie, welche Überzeugungen hilfreich sind und welche Sie ggf. verändern möchten.

Auswirkungen auf das pädagogische Handeln

Wie sind Essensregeln gestaltet? Wie reagieren Sie auf Essverweigerung? Haben Kinder Mitbestimmung?

→ Achten Sie auf Ihre Sprache, da sie subtile Botschaften vermittelt.

Gesellschaftliche und kulturelle Prägungen

Bilder wie „Essen ist Belohnung“ oder „Männer brauchen mehr rotes Fleisch“ beeinflussen Haltung und Verhalten.

→ Reflektieren Sie deren Wirkung auf Ihren Umgang mit Kindern.

Eigene Motivation für gesunde Ernährung

Was bedeutet „gesund“ für Sie? Welche Rolle spielen Wohlbefinden, Genuss und Vorbildfunktion?

→ Innere Klarheit unterstützt eine entspannte, positive Begleitung der Kinder.

Positive Glaubenssätze

Diese Glaubenssätze können eine ausgewogene, genussvolle Ernährung unterstützen. Sie werden auch positive Auswirkungen auf die Kinder haben. Schreiben Sie sich den Satz, der für Sie gut klingt, gerne auf eine Karte und hängen ihn an einem Ort auf, an dem sie häufig vorbeigehen. Ihr Satz ist noch nicht dabei? Formulieren Sie Ihren ganz eigenen Satz, der Sie stärkt! 😊

- ♥ „Ich vertraue meinem Körper, dass er mir sagt, was er braucht.“
- ♥ „Essen ist eine Möglichkeit, mich selbst zu stärken und zu unterstützen.“
- ♥ „Gesunde Ernährung ist eine Form der Selbstliebe und Selbstfürsorge.“

Praxisimpuls: Wasser trinken!

Wasser und ungesüßter Tee sollten die hauptsächlichen Getränke in der Kindertagespflege sein. Dabei darf es gerne Leitungswasser sein, das viele Vorteile hat:

Gesund und kindgerecht

Leitungswasser in Deutschland unterliegt sehr strengen Qualitätskontrollen und ist in der Regel sehr gut für Säuglinge und Kleinkinder geeignet. Es enthält keine versteckten Zucker- oder Zusatzstoffe und unterstützt gesunde Trinkgewohnheiten von Anfang an.

Fördert ein gesundes Ernährungsverhalten

Kinder lernen früh, dass Wasser der normale Durstlöscher ist. Das beugt einer Gewöhnung an süße Getränke vor und reduziert langfristig das Risiko für Karies, Übergewicht und ernährungsbedingte Erkrankungen.

Kosten- und ressourcensparend

Leitungswasser ist deutlich günstiger als Saft, Schorlen oder abgefülltes Wasser. Zudem entfallen Einkauf, Lagerung und Transport – das entlastet sowohl das Budget als auch den Alltag in der Kindertagespflege.

Umweltfreundlich und nachhaltig

Durch den Verzicht auf Flaschen und Verpackungen wird Müll vermieden und CO₂ eingespart. Das ist ein wichtiger Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz und kann auch pädagogisch thematisiert werden.

Mit einer kleinen Karaffe können sich die Kinder selbst einschenken und trainieren neben gesundem Trinkverhalten auch noch Feinmotorik, Hand-Auge-Koordination und Kraftdosierung sowie kognitive Fähigkeiten wie Planen, Aufmerksamkeit und Ursache-Wirkungs-Verständnis. Gleichzeitig erwerben sie mathematische Grunderfahrungen (Mengen, Füllstände, Vergleichen), stärken ihre Selbstständigkeit und ihr Selbstvertrauen.



Klimafreundliche Ernährung

Ein nachhaltiger und klimaschonender Umgang mit den Ressourcen unserer Umwelt ist ein Thema, das auch Kinder auf alltagsnahe Weise erfahren können. In der täglichen Essensgestaltung können Sie wichtige Werte und Handlungsweisen vorleben. Schon kleine Schritte, wie weniger tierische Produkte oder biologischer Anbau, machen einen Unterschied. So gehen sie bewusst mit Lebensmitteln und Ressourcen um und treffen klimafreundliche Entscheidungen bei Lebensmitteln:

Saisonal und regional essen:

- ✓ Obst und Gemüse aus der Region schonen die Umwelt durch kürzere Transportwege
- ✓ Saisonale Produkte bieten Vielfalt durchs Jahr und machen die Jahreszeiten erlebbar

Lebensmittelverschwendung vermeiden:

- ✓ Reste kreativ verwerten
- ✓ Kinder beim Portionieren unterstützen

Partizipation mitdenken:

- ✓ Kinder einbeziehen: Am besten beim Planen, Einkaufen und Zubereiten
- ✓ Mitbestimmen stärkt Selbstständigkeit und Interesse an Ernährung

Pädagogische Vermittlung:

- ✓ Spielerisch Wissen vermitteln: „Woher kommt unser Apfel?“
- ✓ Gespräche über Umwelt und Ernährung im Alltag

Impulse in Familien:

Teilen Sie mit Familien, wie Sie Ernährung in Ihrer Kindertagespflegestelle klimafreundlich(er) gestalten und die Kinder dabei miteinbeziehen!



Fun Fact:

Wussten Sie, dass Pflanzen wie Linsen und Kichererbsen Klimaretter sind? Sie brauchen beim Wachsen keinen extra Dünger, weil sie ihren eigenen Stickstoff aus der Luft holen!



Rahmenbedingungen für gesundes Aufwachsen

Im Projekt „Gesund und bunt“ haben wir in 2025 mit 13 Delmenhorster Kindertagespflegepersonen über gesundes Aufwachsen von Kindern gesprochen. Die Fragen drehten sich um Familien, Kindertagesbetreuung, Gesundheitsförderung und „Gesund und bunt“. Alle Befragten konnten diejenigen Themen ansprechen, die sie persönlich für besonders wichtig hielten, damit Kinder gesund aufwachsen. Dabei wiederholten sich manche Themen, es kamen aber auch immer wieder neue dazu. Alle Aussagen wurden zusammengefasst und gemeinsam ausgewertet.

Die Ergebnisse zeigen Spannungsfelder, die Rahmenbedingungen für gesundes Aufwachsen darstellen.

Was hindert und stört dabei, dass Kinder gesund aufwachsen können?

Was braucht es, dass Kinder gesund aufwachsen können?

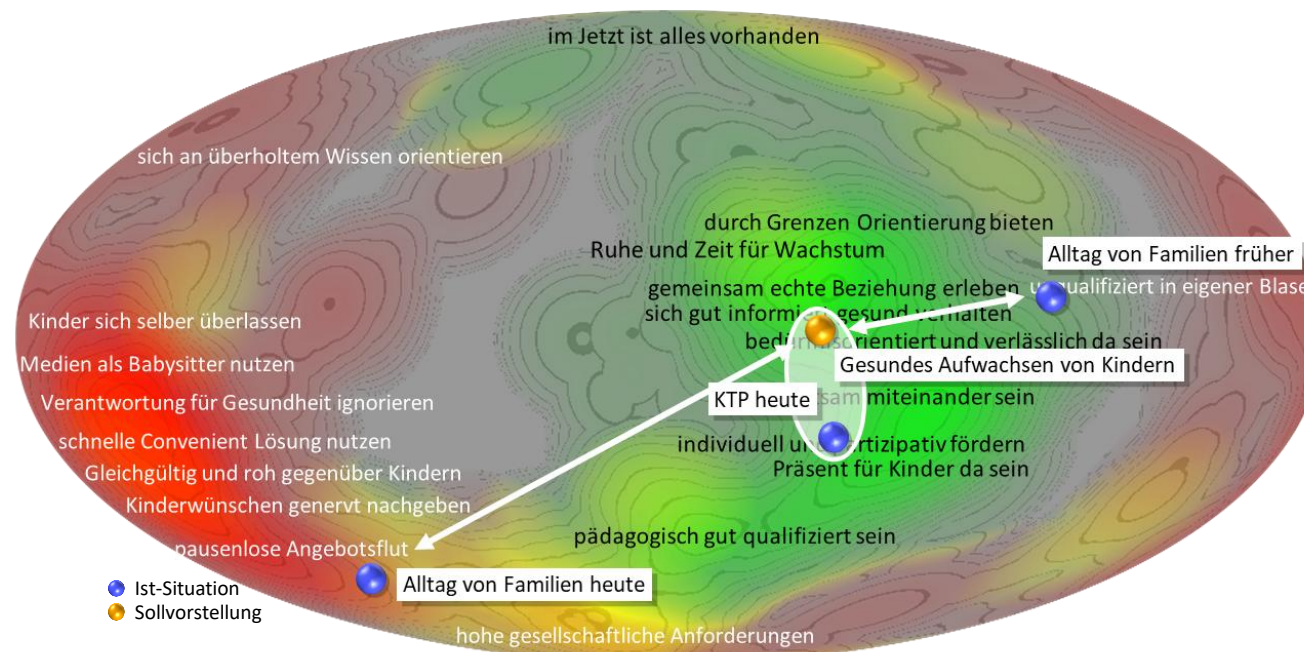
Was hindert und stört dabei, dass Kinder gesund aufwachsen können?		Was braucht es, dass Kinder gesund aufwachsen können?	
Resonanzfelder	Themen	Themen	Resonanzfelder
Verantwortung ablehnen	pausenlose Angebotsflut Kinder sich selber überlassen Verantwortung für Gesundheit ignorieren	durch Grenzen Orientierung bieten gemeinsam echte Beziehung erleben sich gut informiert gesund verhalten	Persönliches Engagement
Überfordernder Alltag	hohe gesellschaftliche Anforderungen schnelle Convenient Lösung nutzen	im Jetzt ist alles vorhanden Ruhe und Zeit für Wachstum	Ausreichend Ressourcen
Antiquiertes Wissen	unqualifiziert in eigener Blase sich an überholtem Wissen orientieren	Vernetzen und fachlich austauschen pädagogisch gut qualifiziert sein	Pädagogische Professionalität
Beziehung vernachlässigen	Gleichgültig und roh gegenüber Kindern Kinderwünschen genervt nachgeben Medien als Babysitter nutzen über den Kopf hinweg bestimmen	Präsent für Kinder da sein achtsam miteinander sein individuell und partizipativ fördern bedürfnisorientiert und verlässlich da sein	Verlässliche Präsenz

Themen sind Zusammenfassungen von mathematisch ähnlichen Einzelaussagen. Resonanzfelder fassen ähnliche Themen zusammen. Grüne Themen werden positiv, rote Themen negativ bewertet. Die paarweise Gegenüberstellung zeigt die unbewussten Spannungsfelder der Befragten.

Das brauchen Kinder, um gesund aufwachsen zu können

Kindertagespflege leistet einen wertvollen Beitrag zu gesundem Aufwachsen von Kindern

Kindertagespflege findet positive Strategien, um in zunehmenden gesellschaftlichen Herausforderungen gesundes Aufwachsen von Kindern sicherzustellen.



Strukturelle Veränderungen nötig, um gesundes Bewegungs- und Ernährungsverhalten für Kinder und ihre Familien zu ermöglichen

Die gesellschaftlichen Herausforderungen sind enorm, oft werden von Familien Medienkonsum und Fastfood als Antwort auf Stress und Druck gewählt. Dabei geben Familien ihr Bestes, kommen aber nicht gegen die Dynamik im Alltag an.

Die Abbildung zeigt die zusammengefassten Themen mathematisch auf einer Landkarte positioniert als grüne, rote oder gelbe Felder. Die farbigen Einfärbungen repräsentieren die Bewertungen: Grüne Felder werden positiv, rote Felder negativ, gelbe Felder ambivalent bewertet.

Themen, die nah beieinander sind, werden ähnlich wahrgenommen, z. B.: „pausenlose Angebotsflut“ und „Kinderwünschen genervt nachgeben“ (links unten, weiße Schrift) oder „durch Grenzen Orientierung bieten“ und „Ruhe und Zeit für Wachstum“ (rechts oben, graue Schrift).

Blaue Kugeln zeigen, wo in der Landkarte „Alltag von Familien früher“, „Alltag von Familien heute“ und „KTP heute“ positioniert werden. Die goldene Kugel stellt das Ideal „Gesundes Aufwachsen von Kindern“ dar – klar in der Mitte der positiven, grünen Themen positioniert. Abstände zwischen Kugeln zeigen, dass sie unterschiedlich beschrieben und bewertet werden. So hat sich der Alltag von Familien heute im Vergleich zu früher deutlich verändert, beides ist relativ weit vom Ideal entfernt. „KTP heute“ ist relativ nah am Ideal positioniert.



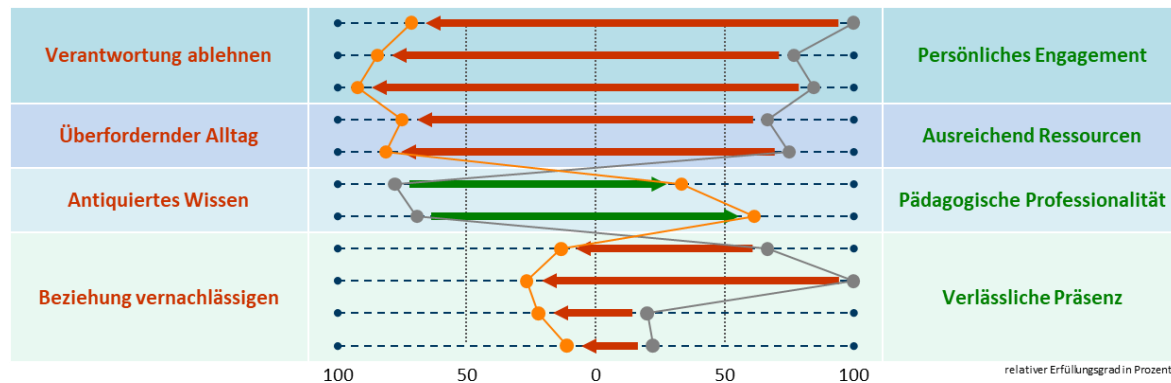
Erziehungspartnerschaften und verlässliche Beziehungen sind der Clou

Die gesellschaftlichen Veränderungen bringen mit sich, dass einzelne Familien nicht mehr gegen den Druck ankommen, allein schon aus Zeitgründen. Hilfreich sind Professionalisierung und Vernetzung, die mit einer positiven Einstellung zu Bewegung und Ernährung sowie verlässlicher Präsenz in der Erwachsenen-Kind-Beziehung einhergeht.

Die Gespräche wurden mit dem Tool nextexpertizer® geführt und ausgewertet.

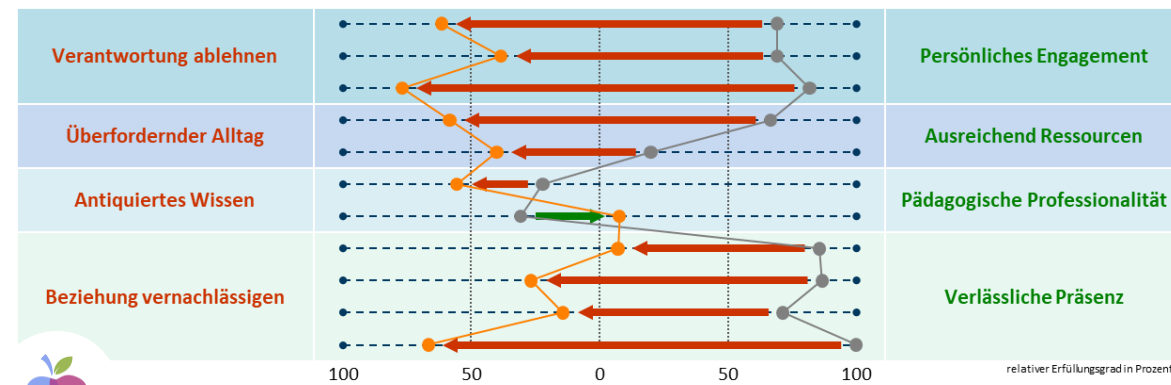
Ernährung und Bewegung haben sich verschlechtert

Typisches Ernährungsverhalten von Kindern gestern (●) und Typisches Ernährungsverhalten von Kindern heute (●)



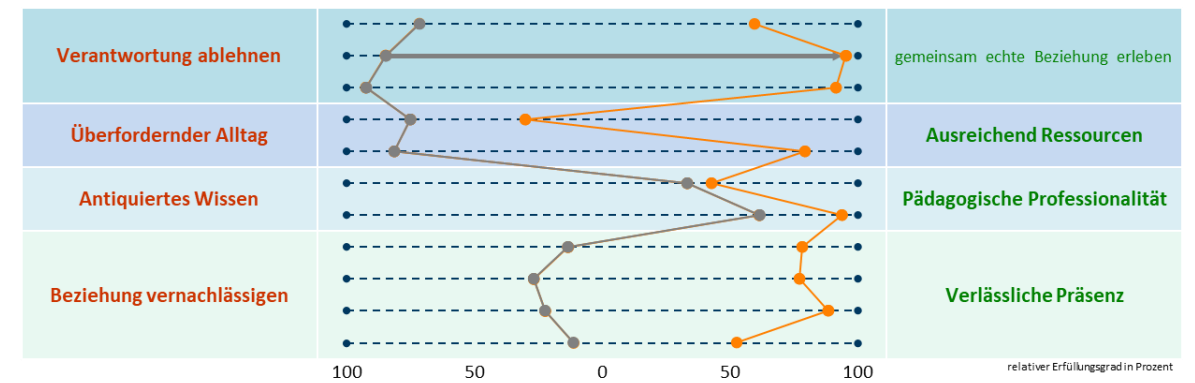
Sowohl die typische Ernährung als auch die typische Bewegung haben sich aus Sicht von Kindertagespflegepersonen deutlich verschlechtert – als einziges positives Thema wird die Zunahme an pädagogischer Professionalität genannt. Das könnte auch an der Zunahme an außerfamiliärer Betreuung liegen.

Typisches Bewegungsverhalten von Kindern gestern (●) und Typisches Bewegungsverhalten von Kindern heute (●)



„Gemeinsam echte Beziehung erleben“ bringt Verbesserung

Hebelwirkung von "gemeinsam echte Beziehung erleben"



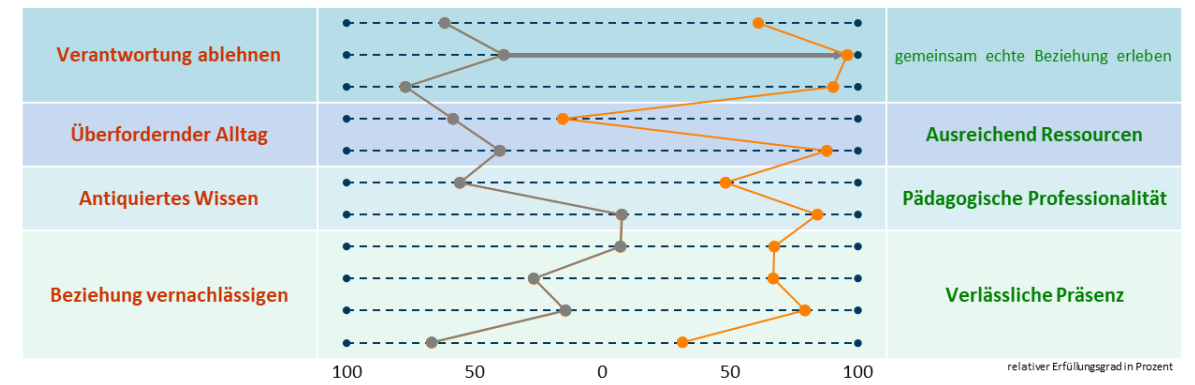
- Typische Ernährung heute
- simuliertes Profil wenn bei der Ernährung heute eine **gemeinsam echte Beziehung** im Fokus stehen würde

In einer Simulation lässt sich berechnen, welches Thema den größten Unterschied machen würde, um gesundes Aufwachsen von Kindern zu verbessern.

Egal ob es um Bewegung oder Ernährung geht: „Gemeinsam echte Beziehung erleben“ macht den Unterschied zwischen dem, wie es heute typischerweise ist und dem, wie es sein könnte.

Miteinander etwas erleben, Kinder einbinden und ihnen Aufmerksamkeit schenken: Das ist es, was Kinder aus der Sicht von Kindertagespflegepersonen gesünder sein lässt!

Hebelwirkung von "gemeinsam echte Beziehung erleben"



- Übliches Bewegungsverhalten heute
- simuliertes Profil wenn bei der Ernährung heute eine **gemeinsam echte Beziehung** im Fokus stehen würde

Literatur und Links

Ernährung

Selbstevaluationsbögen BVKTP

Die Bögen zur Selbstevaluation nehmen auf viele wichtige Themen rund ums Essen Bezug, z. B. die eigene Einstellung zum Essen, pädagogische Herausforderungen bei der gemeinsamen Mahlzeit, Gestaltung einer angenehmen Essatmosphäre. Sie können gut zur Reflektion und Qualitätssicherung genutzt werden.

Video zu Essen und Partizipation von Ursula Günster-Schöning

Das Video erklärt anhand von Beispielen, welche Grundhaltung nötig ist, um Partizipation beim Essen zu stärken. Wie kann man „Essen in Beziehung“ konkret umsetzen und welche Vorbereitungen sind nötig?

DGE-Ernährungskreis

Was macht eine ausgewogene Ernährung aus? Welche Lebensmittelgruppen gibt es und wie sollte ihr Anteil an unserer Ernährung sein?

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas

Im Qualitätsstandard finden sich Beispiele zur Mahlzeiten-Planung in der Betreuung und Infos zu ausgewogener und klimafreundlicher Ernährung. Zusätzlich gibt es auf der Seite auch eine Rezeptdatenbank mit leckeren, gesunden Rezepten.

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Infos zu aktuellen Empfehlungen zur Ernährung von Kleinkindern, Rezepte nach Jahreszeiten. Kostenlose E-Learning-Angebote für die Kindertagespflege als Vertiefung zu den Themen Ernährung und Hygiene.

Mit Kindern essen und trinken – aber wie?

Wie kann eine Essensituation in der Betreuung partizipativ und bedürfnisorientiert gestaltet werden? Prezi mit Themen und Situationen aus dem Betreuungsalltag, z. B. Füttern ohne übergriffig zu sein

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Ernährungsbildung in der Kindertagespflege

Welchen Vorteil bringen Standards? Wie kann ich mein Konzept gegenüber den Eltern transparent machen? Hier finden sich auch verlässliche Informationen über aktuelle Ernährungsempfehlungen bzw. Tipps zur Ernährungsbildung.



Literatur und Links

Ernährung

Nachhaltigkeit und Umweltschutz im U3-Bereich

Es werden Nachhaltigkeits-Projekte aus drei Themenbereichen vorgestellt, die mit Kleinkindern umgesetzt werden können. Beispiele: Anbauen von Erdbeeren, gemeinsame Mülltrennung

Bewegung

Präsentation „Bewegungsförderung in der Kindertagespflege“ von Heide Förster

Die Präsentation gibt fachliche Hintergründe zur Bewegungsentwicklung und verknüpft sie mit anderen Entwicklungsbereichen wie beispielsweise der Spielentwicklung. Sie zeigt mit vielen Bildern, welche Bewegungsimpulse für Kinder hilfreich sind und welche Verhaltensweisen von Bezugspersonen eher hinderlich sind. Es wird eine Brücke zum Vereinssport geschlagen.

Bestandsaufnahme „Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland“

Das Bundesministerium für Gesundheit hat diese Publikation im Dezember 2022 veröffentlicht. Hier werden Empfehlungen und Ergebnisse zum Bewegungsverhalten und zur Bewegungsförderung aus ganz Deutschland zusammengetragen und dargestellt.

Gesundheitsförderung

Netzwerk Gesund ins Leben „Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter“: Handlungsempfehlungen Kleinkinder

Einheitliche Empfehlungen zu den Themen Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter, die auch Grundlage des DGE-Standards sind: Wie viele Mahlzeiten sollte es geben? Wie gehe ich mit Unverträglichkeiten um? Welche Lebensmittel eignen sich (noch) nicht? Muss ein Kind probieren? – und vieles mehr.

Salutogenese und Kohärenz

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Eine gut lesbare, erklärende Zusammenfassung des Salutogenese-Modells, entwickelt von Aaron Antonovsky.



Impressum

Der vorliegende Alltagskompass basiert auf den Ergebnissen des Projekts „Gesund und bunt. Gemeinsam in Delmenhorst 2.0“ mit einer Laufzeit vom 01.04.2023 bis zum 31.01.2026.

Wir danken dem Projektteam und besonders allen Delmenhorster Kindertagespflegepersonen für die engagierte Teilnahme und ihre wichtige Arbeit.

Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung
Fabrikhof 2c • 27749 Delmenhorst
Telefon: 04221 9813833
Email: info@d-i-g.de
www.d-i-g.de

in Zusammenarbeit mit

Familien- und Kinderservicebüro
Oldenburger Str. 9 • 27753 Delmenhorst

gefördert durch

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
Landesvertretung Niedersachsen
im Auftrag der Ersatzkassen
www.gesunde-lebenswelten.com

Text und Layout:

Anna Stumpe und Steffen Motzkus

Fachexpertise Ernährung: Kristina Stolle

Fachexpertise Bewegung: Dorthe Helmke

Projektsteuerung: Dr. Johann Böhm, Anna Stumpe, Elias Wührmann, Michaela Banasiak und Janika Manstein

Stand: Januar 2026

Bildnachweis

„Tanzende Kinder“ © iStock / skynesher (Titelseite, S. 4, 5, 8)
„Kind isst Spaghetti“ © iStock / romrodinka (Titelseite, S. 4, 5, 11)
„Obst und Gemüse mit Gesichtern“ © iStock / mayalis (S. 3, 4, 9, 10, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 27, 36)
„Knetende Hände“ Eigenes Bildmaterial / Michaela Banasiak (S. 3, 13)
„Kitchenware“ © iStock / Dualororua (S. 4, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20)
„Themenlandschaft Gesund Aufwachsen“ nextpractice / Steffen Motzkus (S. 4, 29/30)
„Partizipation“ Eigenes Bildmaterial / Anna Stumpe (S. 5)
„Inklusion“ Eigenes Bildmaterial / Anna Stumpe (S. 5)
„Sprachbildung“ © Pixabay / HaiBaron (S. 5)
„Beobachtung und Dokumentation“ © Pixabay (S. 5)
„Kind mit Seifenblasen“ © iStock / monkeybusinessimages (S. 6)
„Vollkornbrötchen mit Messer“ Eigenes Bildmaterial / Kristina Stolle (S. 14)
„Weizenähren“ © Pixabay / minka2507 (S. 14)
„Vollkorn, ungemahlen“ © Pixabay / Dx21 (S. 14)
„Vollkornbrötchen“ © Pixabay / tiburini (S. 14)
„Fischhappen“ Eigenes Bildmaterial / Kristina Stolle (S. 15, 16)
„Seefisch (Rotlachs)“ © Pixabay / BarbaraJackson (S. 15)
„Rohes Fischfilet“ © Pixabay / Alexei_other (S. 15)
„Gebratener Fisch“ © Pixabay / RitaE (S. 15)
„Linsenbratlinge auf Teller“ Eigenes Bildmaterial / Kristina Stolle (S. 17, 18)
„Bohnenpflanze“ © Freepik (S. 17)
„Bunte Hülsenfrüchte“ © Pixabay / yilmazfatih (S. 17)
„Linsenbratlinge“ © Pixabay (S. 17)
„Haferflockenkekse“ Eigenes Bildmaterial / Kristina Stolle (S. 19, 20)
„Rübenernte“ © Pixabay / Wolfgang-1958 (S. 19)
„Zuckerrüben“ © Pixabay / ulleo (S. 19)
„Raffinierter Zucker“ © Pixabay / Bru-nO (S. 19)
„Bäume Jahreszeiten“ © Pixabay / OpenClipart-Vectors (S. 20)
„Essende Kinder“ © iStock / SolStock (S. 21)

Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung

Fabrikhof 2c
27749 Delmenhorst

in Zusammenarbeit mit

Familien- und Kinderservicebüro

Oldenburger Str. 9
27753 Delmenhorst

gefördert durch

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Landesvertretung Niedersachsen
im Auftrag der Ersatzkassen
www.gesunde-lebenswelten.com

Ich bin die Banane,
häng an Palmen rum,
häng an Palmen rum,
werde richtig lecker,
immer gelb und krumm.

