

Julia Hirsch

Essen und Ernährungsbildung in der KiTa

Methfessel, B., Höhn, K. & Miltner-Jürgensen, B. (2016). Essen und Ernährungsbildung in der KiTa. Entwicklung – Versorgung – Bildung. Stuttgart: Kohlhammer. 311 Seiten.

ISBN 978-3-17-028602-3; Print: 39,00 Euro (auch als E-Book erhältlich).

Essen und Ernährung sind für die KiTa ein zentrales Bildungs- und Handlungsfeld. Um in diesem Bereich professionell handeln zu können, benötigt das pädagogische Personal fundiertes Wissen der Ernährungswissenschaft und -psychologie, der Entwicklungs- und Kognitionspsychologie sowie aktuelle Erkenntnisse der Ernährungsdidaktik und darauf basierende Handlungskompetenzen.

Die Neuerscheinung *Essen und Ernährungsbildung in der KiTa* aus der Lehrbuchreihe *Entwicklung und Bildung in der Frühen Kindheit* greift das aktuelle Thema Ernährungsbildung in der KiTa auf und gibt in sieben Kapiteln einen systematischen und umfassenden Überblick über den aktuellen Stand der Wissenschaft, vereint mit Praxis-Empfehlungen für die Gestaltung der Ernährungsbildung in der KiTa.

Nach einer Einführung in den Themenbereich Essen und Ernährungsbildung im ersten Kapitel vermitteln die drei Autorinnen Barbara Methfessel, Kariane Höhn und Barbara Miltner-Jürgensen im zweiten Kapitel die wesentlichen physiologischen und psychologischen Grundlagen der Ernährung. Daran anknüpfend erklären sie im dritten Kapitel, wie Kinder essen lernen und stellen die Grundlagen der Entwicklung des Essverhaltens und ihre Bedeutung für die Arbeit in der KiTa dar. Im vierten Kapitel erfährt die Leserschaft, wie die soziale Lage die Ernährung und die Gesundheit beeinflusst, bevor im fünften Kapitel die zentralen Ernährungsempfehlungen für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder vorgestellt werden. Im Mittelpunkt des sechsten Kapitels stehen die rechtlichen Grundlagen bzw. Vorgaben zur Ernährung und Gesundheitsförderung in der KiTa. Im Anschluss an diese theoretischen Ausführungen thematisieren die Autorinnen im siebten Kapitel die pädagogischen und organisatorischen Herausforderungen für die Gestaltung von Mahlzeiten und Ernährungsbildung in der KiTa und geben Orientierungshilfen sowie konkrete Empfehlungen für die KiTa-Praxis. In dieser praxisnahen Herangehensweise liegt eine große Stärke des Buches. Darüber hinaus geben die Autorinnen im Anschluss an jedes Kapitel zahlreiche Literaturempfehlungen zur Vertiefung und bieten im Anhang Hinter-

| Rezension: Essen und Ernährungsbildung in der KiTa

grundinformationen zu den Aspekten Nährstoffgruppen, Vollwert-Ernährung und Lebensmittelunverträglichkeiten an.

Das Buch ist leicht verständlich geschrieben und übersichtlich gegliedert. Fachbegriffe werden separat in Kästen erklärt und zahlreiche Tabellen, Abbildungen und innertextliche Verweise helfen beim Verständnis des Textes. Zudem bildet jedes Kapitel für sich eine Einheit und ist somit auch gut als Nachschlagewerk geeignet.

Insgesamt setzt das Buch bedeutende Impulse für die Ernährungsbildung in der KiTa. Bisläng gibt es kein vergleichbares Werk, das dieses Thema so strukturiert und zusammenfassend darstellt. Studierende und andere Multiplikatoren der Aus- und Weiterbildung finden hier ein hervorragendes Lehrbuch, das wissenschaftlich reflektiertes Grundlagenwissen zum Themenbereich Essen und Ernährungsbildung in der KiTa anschaulich präsentiert. Darüber hinaus ist es allgemein ein empfehlenswertes Grund- und Nachschlagewerk für alle, die sich mit dem Thema Essen und Ernährung in der KiTa beschäftigen. Es sollte in den Fachbuchsammlungen der Zielgruppe(n) unbedingt vorhanden sein.

Verfasserin

Julia Hirsch M. Sc. Ernährungswissenschaften

Universität Paderborn – Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit

Warburger Straße 100

D-33098 Paderborn

E-Mail: julia.hirsch@uni-paderborn.de