



Methfessel, B., Höhn, K., Miltner-Jürgensen, B. & Schneider, K. (2021).

Essen und Ernährungsbildung in der KiTa. Entwicklung – Versorgung – Bildung.

Stuttgart: Kohlhammer
(2., erw. u. überarb. Auflage)
363 Seiten
ISBN 978-3-17-039134-5;
Print: 42,00 Euro (auch als E-Book)

Essen und Ernährung sind zentrale Handlungs- und Lernfelder in der KiTa, nicht nur in Hinblick auf die Versorgung, sondern auch für die physische, psychische und soziale Entwicklung und für die Bildung. Um im Bereich Essen und Ernährungsbildung professionell handeln zu können, benötigen pädagogische Fachkräfte fundierte fachliche, didaktische und pädagogische Kompetenzen.

Mit der zweiten Auflage *Essen und Ernährungsbildung in der KiTa* aus der Lehrbuchreihe *Entwicklung und Bildung in der Frühen Kindheit* wird das aktuelle Thema mit seinen vielen verschiedenen Perspektiven und Facetten beleuchtet. In den inhaltlichen Schwerpunkten des Buches spiegelt sich die unterschiedliche professionelle Herkunft der vier Autorinnen Barbara Methfessel, Kariane Höhn, Barbara Miltner-Jürgensen und Katja Schneider wider. Das Buch liefert in sieben Kapiteln einen systematischen und umfassenden Überblick über den aktuellen Stand von ernährungsphysiologischen, entwicklungspsychologischen und fachdidaktischen Aspekten, praktischen pädagogischen Konzepten und konkreten Handlungsempfehlungen für die KiTa-Praxis. Im ersten Kapitel zeigen die Autorinnen die verschiedenen Perspektiven des herausfordernden Handlungsfeldes Essen und Ernährung auf und erläutern ihre interdisziplinäre Zugangsweise. Im zweiten Kapitel werden die physiologischen und psychischen Entwicklungsvoraussetzungen für Essen und Ernährung zusammenfassend dargestellt. Die Frage *Wie lernen Kinder essen?* steht im Vordergrund des dritten Kapitels. Dabei werden die Grundlagen der Entwicklung des Essverhaltens und ihre Bedeutung für die KiTa dargestellt.

Das vierte Kapitel diskutiert das Verständnis von Gesundheit und stellt Ergebnisse zur gesundheitlichen Situation von Kindern vor. Zudem wird thematisiert, wie die soziale Lage die Ernährung und die Gesundheit beeinflusst. Anschließend werden im fünften Kapitel Antworten auf die Frage *Was sollen Kinder essen?* geliefert. Hierzu werden die aktuellen wissenschaftlich fundierten Ernährungsempfehlungen für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder begründet und erläutert. Daneben werden Hinweise zu Lebensmittelunverträglichkeiten gegeben. Im Mittelpunkt des sechsten Kapitels stehen die rechtlichen Grundlagen und Bestimmungen zur Ernährung und Gesundheitsförderung in der KiTa mit besonderem Bezug zum Bildungsauftrag. Im letzten Kapitel werden die relevanten Handlungsfelder einer Kita fokussiert auf Mahlzeiten und Ernährungsbildung beschrieben. Angesprochen werden dabei die pädagogischen und organisatorischen Anforderungen für die Gestaltung von Mahlzeiten und Ernährungsbildung, Orientierungshilfen und konkrete Empfehlungen für die KiTa-Praxis. Die Autorinnen beenden jedes Kapitel mit Literaturrempfehlungen. Der Anhang gibt zudem einen kurzen Überblick über zentrale Nahrungsbestandteile und ihre Eigenschaften.

Das Buch *Essen und Ernährungsbildung in der KiTa* setzt sich sehr differenziert mit der Komplexität des Themas Essen, Ernährung und Ernährungsbildung auseinander. Besonders gelungen ist die mehrperspektivische und interdisziplinäre Herangehensweise. So werden nicht nur fachliche Grundlagen aus den verschiedenen Disziplinen zusammengestellt, sondern auch in ihrer Relevanz für den Umgang mit Kindern aufeinander bezogen. Die verschiedenen Perspektiven zu Ernährungswissenschaft, Esskultur, Ernährungssozialisation und -bildung, Gemeinschaftsverpflegung, Praxis in der KiTa und Verantwortung der KiTa-Akteure werden strukturiert und übersichtlich herausgearbeitet. Eindrucksvoll wird dabei deutlich, dass Essen und Trinken über die reine Nahrungsaufnahme und Versorgung hinaus ein sinnliches und soziales Geschehen ist und der Essalltag in der Kita zahlreiche Potentiale für die Bildung und Gesundheitsförderung liefert.

Die zweite Auflage *Essen und Ernährungsbildung in der KiTa* ist somit ein bedeutendes und in dieser Form einmaliges Lehrbuch, das für die Ausbildung, das Studium und die Fort- und Weiterbildung von pädagogischen Fachkräften sehr zu empfehlen ist und in keiner KiTa fehlen sollte. Darüber hinaus ist es ein empfehlenswertes Grundlagen- und Nachschlagewerk für alle, die sich mit dem Thema Essen, Ernährung und Ernährungsbildung beschäftigen. Das Buch liefert nicht nur äußerst wertvolle Impulse für die Ernährungsbildung in der KiTa sondern auch für die Ernährungsbildung von Heranwachsenden in anderen Settings wie der Grundschule. Schließlich ist auch hier das Thema Essen und Ernährung ein zentrales Lern- und Handlungsfeld in Bezug auf die Entwicklung, Versorgung und Bildung.

Petra Lührmann