



KITA news

Winter ade, liebe Kita News Leser*innen! Die Tage werden wieder länger und die ersten Schneeglöckchen bimmeln um die Wette. Gesund und munter wollen wir mit Euch in den Frühling starten. In dieser Ausgabe findet Ihr neben einer wunderbar ausgewogenen Lebensmittelpyramide auch fünf einfache Experten-Tipps für die Ernährung im turbulenten Kita-Alltag. Gesund und praktisch! „Gesund und lecker“ war das Urteil unseres Vorkosters zum Grüner-Frühlings-Frühstücks-Smoothie. Aber probiert selbst. Dann in der Rubrik „Pro & Kontra“ geht’s diesmal um die Frage, inwieweit Kinder mit ihrem Essen spielen dürfen. Und absolut kostenfrei ist schließlich ein Seminarangebot zum Atemholen, Kraft schöpfen und zu sich selbst finden. Ja, und kaum sind die Schneeglöckchen verstummt, ertönen auch schon die Osterglocken. Mit ganz viel Liebe sind zum Osterfest aus hartgekochten Eiern wieder wahre Kunstwerke geworden und gute Verstecke sind gefragt - Schwierigkeitsgrad „Echt knifflig“! Wir haben scharf hin und her überlegt und ... Trommelwirbel und Dreifach-Tusch ... hier sind unsere Vorschläge. Viel Spaß und schon mal frohe Ostern wünscht Euch Euer Redaktionsteam.

02 | 2020

EI, EI, EI UND NOCH EIN EI

KAAALT - WÄRMER - MEINS!



Pssst,

Verstecke für Fortgeschrittene!



Hinter der Gardine

Ins Kopfkissen geschmuggelt

In der Eierablage im Kühlschrank

In einem ausgehöhlten Brötchen

Mit Klebeband unter der Tischplatte

Festgebunden an einem Stuhlbein

Mit Camouflagemuster im Freien

In einer Jackentasche

Im Briefkasten



MIT ESSEN SPIELEN?

Dass Kinder beim Essen kleckern und krümeln, lässt sich kaum vermeiden. Aber: "Mit Essen spielt man nicht!" - Oder? Erlauben oder Verbieten? Wo sind die Grenzen? Zwei Meinungen:



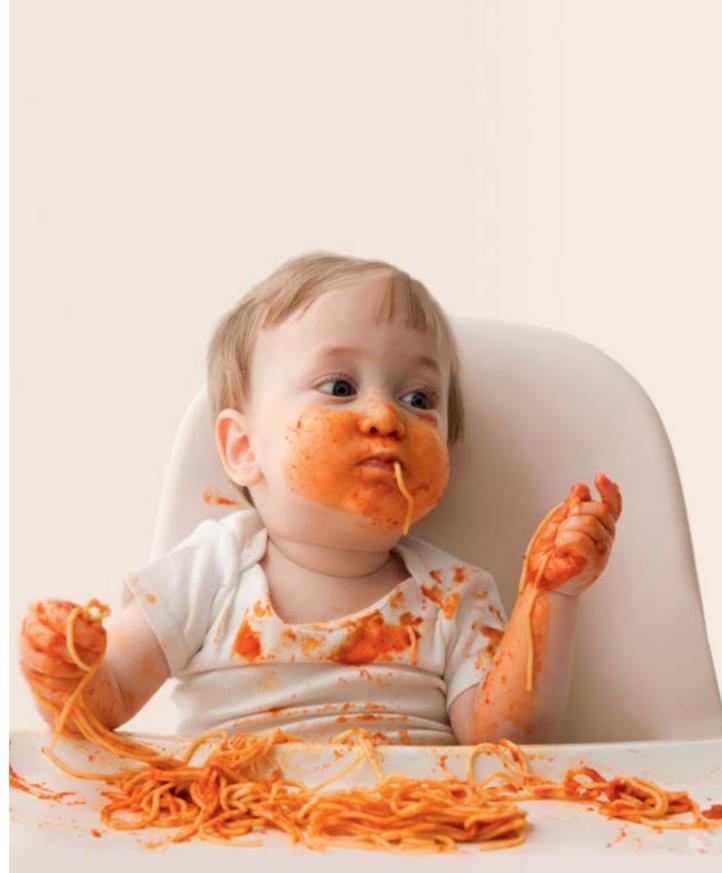
Kristina Rosam
Krabbeltube Anna
Sachsenhausen

„Was versteht der Einzelne unter Spielen mit dem Essen? Die Grenze ist oft individuell und gefühlt. Wenn das Kind ein Stück Apfel mit Schale aus dem Mund holt, kann die Motivation des Kindes sein, die vielfältige Beschaffenheit mit verschiedenen Sinnen zu verstehen. Essen ist für jedes Kind eine Lernsituation. Ein Kind erkundet sein Essen mit all seinen gegebenen vielfältigen Sinnen. Das Kleinkind muss noch den Geschmack, Geruch, die Konsistenz und die Beschaffenheit seines Essens immer wieder selbst erfahren. Letzten Endes braucht das Kind „das Spiel“, um zu lernen ... und wenn das Kind keinen Hunger hat, sollte es außerhalb des Essbereiches spielen dürfen.“



Angelika Sobolewski
Leitung Kinder- und
Familienzentrum Innenstadt

„Ein hungerndes Kind von irgendwo hat nichts davon, wenn wir moralisch argumentieren, dass wir mit Essen nicht spielen dürfen. Wir diskutieren eher, dass Kinder sich den Teller nicht so voll laden, sondern achtsam sind, damit alle am Tisch anfangen können. Auch wenn wir nicht schwarz-weiß denken heißt das nicht, alle Kinder dürfen mit Essen spielen. Wenn Kinder bemerken, es entsteht was Lustiges aus Erbsen, die in einer Reihe rumrollen, ist das für Vier-, Fünfjährige okay, dann frage ich: „Wollen wir uns Murmeln zum Spielen holen?“ Während es bei Jüngeren eine Faszination sein kann, artet Spielen mit Essen bei Älteren aus, ist oft Provokation, Nahrung wird zum Spielball.“



Motiv "Al dente-Experte" aus unserer Kita-Helden-Kampagne

GESUND UND PRAKTISCH

5 EINFACHE TIPPS FÜR DEN KITA-ALLTAG

Viele von Euch werden sie kennen: Miriam Mansour. Mit ihr haben wir eine echte Haushalts- und Ernährungsexpertin an Bord. Ihr Spezialgebiet: Verpflegung und Hygiene. Bereits seit mehr als acht Jahren engagiert sie sich in unseren Tageseinrichtungen für Kinder. Danke dafür! Und vielen Dank auch für die wertvollen Tipps für eine gesunde Ernährung im turbulenten Kita-Alltag. Ist ja manchmal gar nicht so einfach ...

Ausreichend Trinken!

Damit unser Körper optimal funktioniert, benötigen wir mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit - und das jeden Tag. Nehmen wir zu wenig auf, können Unkonzentriertheit, Schläppheit, Müdigkeit und Kopfschmerzen die Folgen sein.

DIE LEBENSMITTEL-PYRAMIDE



selten
wenig
häufig
oft
viel

Nach Empfehlungen des Bundeszentrums für Ernährung / www.bzfe.de

Um auf die entsprechende Menge zu kommen, sollten wir regelmäßig trinken, auch auf der Arbeit. Kurze Trinkpausen in der Kita für Groß und Klein können gegen das Vergessen helfen. Auch im Team darf sich gerne gegenseitig an das Trinken erinnert werden.
Als Tipp: Gleich morgens ein großes Glas Wasser oder Tee trinken, um einem Defizit vorzubeugen.

Frühstücken vor der Arbeit und am besten etwas Selbstgemachtes

Es muss nicht immer die klassische Scheibe Brot sein, die auf dem Frühstücksteller liegt. Für Frühstücksmuffel, aber auch Nichtbrotesser, gibt es viele Alternativen, z.B. Joghurts, Müllis oder Smoothies. Frühstücken hilft, die über die Nacht verbrauchten Energie-reserven wieder aufzufüllen, der Blutzuckerspiegel steigt an und wir haben Power für den Start in den Tag. Wer sich gern etwas außer Haus besorgt, ist ebenfalls gut beraten, vorher eine Kleinigkeit zu sich zu nehmen, denn gehen wir leicht gesättigt einkaufen, fällt die Wahl eventuell auf weniger zucker- und fetthaltige Produkte.

Nüsse als Snack für Zwischendurch

Nüsse sind super Energie- und Eiweißlieferanten und stillen aufkommenden Hunger. Gerade wenn keine Pause möglich ist oder es schnell gehen muss, eignen sie sich hervorragend für Zwischendurch. Durch ihren hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren sind sie für unser Gehirn besonders wertvoll.

Ballaststoffreiche Lebensmittel bevorzugen

Ballaststoffe wirken sättigend und tragen zu einer gleichmäßigen Energieversorgung bei, sie machen länger satt und verhindern Süßhunger. Wunderbare Ballaststoffquellen sind Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.

Genussvoll essen

Nicht nur was wir essen, sondern auch wie wir essen, ist entscheidend. Deshalb gilt, wenn irgend möglich, Pausen für das Essen zu nutzen, um Zeit und Ruhe zu finden, sich auf das Essen zu konzentrieren.



Zutaten für einen leckeren Grüner-Frühlings-Frühstücks-Smoothie mit vier „ü“ und:

- 1 Handvoll Rucolasalat
- 1 mittelgroße, reife Banane
- 1 TL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 TL Leinöl
- 100 ml stilles Mineralwasser
- 100 ml naturtrüber Apfelsaft
- frische Minzblättchen nach Belieben

Alle Zutaten mit dem Mixer fein pürieren. In ein Glas umfüllen und mit Minzblättchen dekorieren. Mjam, mjam!

Noch ganz druckfrisch liegt es vor uns, das nigelnagelneue Fortbildungsangebot für unsere Tageseinrichtungen für Kinder. 90 Seiten, dichtgepackt für ein ganzes Jahr. Reinschauen lohnt sich und Mitmachen noch viel mehr! Passend zu unserem Kita News-Thema „Gesund und munter“, hier schon mal eines aus der Vielzahl von Angeboten:

ENTSPANNT IM LEBEN,
 ENTSPANNT BEI DER ARBEIT

ATEMHOLEN, KRAFT SCHÖPFEN UND ZU SICH SELBST FINDEN

Als pädagogische Fachkraft richtet sich unsere Aufmerksamkeit meistens nach außen. Mit einem hohen Maß an Empathie und Präsenz begleiten wir die uns anvertrauten Kinder und deren Familien. Wir beobachten, unterstützen, begleiten, trösten, hören zu, greifen ein, führen Gespräche, diskutieren, organisieren, bereiten uns vor, machen uns Gedanken ...

In dieser Fortbildung wird es darum gehen, auf sich selbst zu schauen, zu sich selbst zu kommen und sich wohl zu fühlen. An zwei Tagen werden wir gemeinsam in der Gruppe verschiedene Entspannungsverfahren erproben, deren Wirkung nachspüren, uns austauschen und dabei gleichzeitig unsere eigene Empfindungsfähigkeit und Selbstwahrnehmung erweitern. Dabei gehen alle ihren eigenen Weg und sprechen auf unterschiedliche Methoden an. Was tut mir persönlich gut, was nehme ich längerfristig in mein eigenes Leben mit? Welche Übungen nehme ich in meinen Arbeitsalltag mit?

Impressum:

Diakonisches Werk für Frankfurt und Offenbach, Arbeitsbereich Tageseinrichtungen für Kinder, Kurt-Schumacher-Straße 31, 60311 Frankfurt am Main, www.diakonie-frankfurt-offenbach.de | Konzeption und Redaktion: Dagmar Keim-Hermann, Peter Huschka, Birgit Liebenow, Kim Wiesner | Text: Peter Huschka, Miriam Mansour, Kristina Rosam, Heike Scheyder, Angelika Sobolewski | Gestaltung: Peter Huschka | Fotos: iStock, Shutterstock, Getty Images

EURE MEINUNG ZÄHLT:

Habt Ihr Fragen, Wunschthemen, Kommentare, ... zu Eurer Kita-News?
 Wir freuen uns auf alle Anregungen! Bitte sendet Eure E-Mail an:
birgit.liebenow@diakonie-frankfurt-offenbach.de

UMFRAGE

WERTSCHÄTZUNG IST DAS ZAUBERWORT

Führung und Gesundheit, Wertschätzung und Motivation. Rund um das Zauberwort „Wertschätzung“ zeigte unsere Umfrage von 2019, dass soziale Unterstützung am Arbeitsplatz sowie Lebenszufriedenheit signifikanten Einfluss auf die Gesundheit und Motivation unserer Mitarbeiter*innen haben. Wir haben reagiert! Was bisher geschah:

- | Leitlinien zur Fehlerkultur im Handbuch für Qualitätsmanagement festgeschrieben
- | Arbeitskreis zur Umsetzung von „Fehlerkultur als Chance“ in den Kitas etabliert
- | Standortbestimmungen als In-House-Schulung in allen Teams terminiert
- | Arbeitskreis zu Attraktivität der Diakonie als Arbeitgeber etabliert
- | Fortbildungsangebot mit neuen Themen aktualisiert
- | Neues Thema Mediapädagogik aufgenommen
- | Aktualisierte Medienausstattung in den Kitas für 2020/2021 geplant

Mehr über diese Maßnahmen erfahrt Ihr über Eure Leitungen.

Es ist also eine ganze Menge auf den Weg gebracht. Aber natürlich ist es damit jetzt nicht getan. In den nächsten Tagen ist wieder Eure Meinung gefragt. In der Online-Befragung wird es diesmal insbesondere um das wichtige Thema Teamkultur gehen. Anonymisiert versteht sich. Macht bitte alle mit! Nur so können wir weiter besser werden. Gemeinsam - Schritt für Schritt.

Atementspannung
 Fantasiereisen
 Bild-, Atem-, Bewegungs-
 meditation
 Körperreisen
 Progressive
 Muskelentspannung
 Eutonie
 Kurzentspannungs-
 methoden
 Affirmationstechniken
 Innere Haltung und
 Entspannung
 Achtsamkeitstraining
 Kopfmassage

UND DAS ALLES KOSTENFREI!!!

TERMINE:

04.05. und 11.05.2020,
 9.00 - 16.30 Uhr (2-tägig!)
 oder
 12.10. und 19.10.2020,
 9.00 - 16.30 Uhr (2-tägig!)

ORT:

Kurt-Schumacher-Straße 31,
 Seminarräume, 2. Stock

REFERENTIN:

Heike Scheyder, Diplom-Soziologin,
 Entspannungspädagogin