

„Bildungsort Esstisch“

Gesundheitsfördernde
Ernährung

Stephanie Fromme

510222

Einstieg

Wofür steht der „Esstisch“?

Regeln
Rituale

Essen & Trinken
Ernährung

Ort



Veransammlung

Möbelstück

soziale
Zusammenkunft

Kommunikation

Esstisch
aus pädagogischer Sicht



große Chance für
> Beziehung <
> Bildung <

Mahl - Zeiten

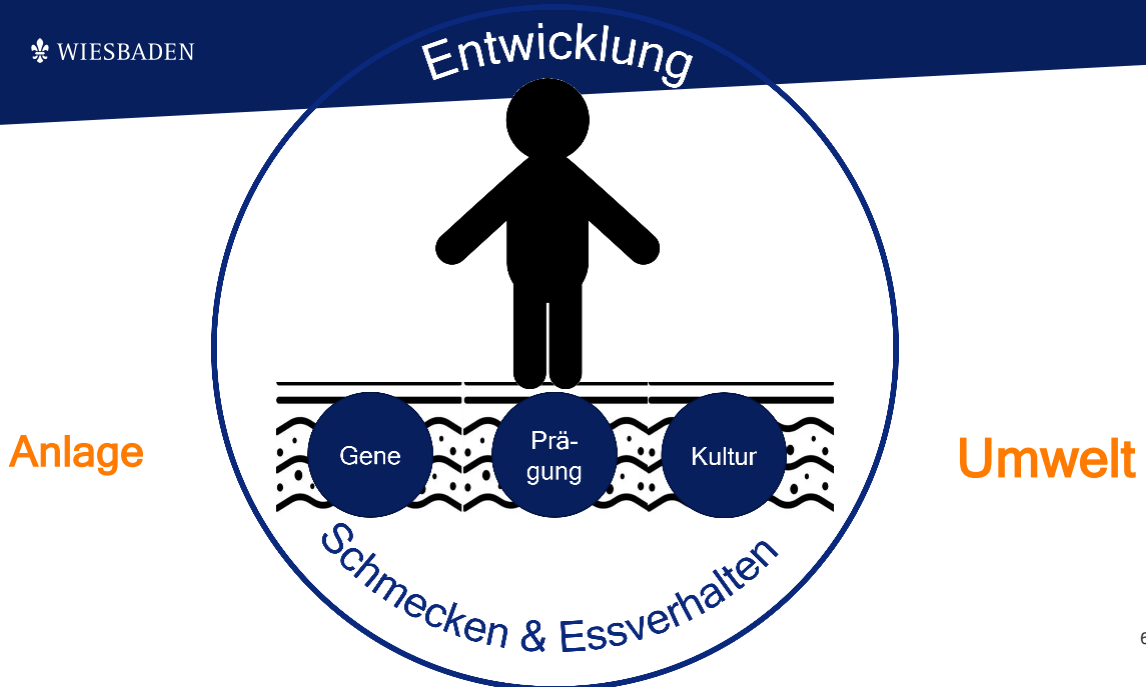
3

Essen wird *gelernt!*



Fotos erstellt mit ChatGPT_2026-03-24

„Essenlernen“ beginnt früh!



„Was treibt Kinder an?“

Wie Kinder essen lernen...

... als ganzer Mensch!

... im Rahmen ihrer Entwicklung

... auf Basis ihrer physiologischen und psychischen Grundbedürfnisse! *

Hunger/
Sättigung

Bindung

Auto-
nomie

Lust-
gewinn

Selbst-
wert

Kontrolle,
Orientierung

* Kinderrecht !

7

Physiologische Grundbedürfnisse



Luft



Nahrung,
Flüssig-
keit



Schlaf,
Ruhe



Wärme

8

Psychische Grundbedürfnisse

Nach Prof. Dr. Klaus Grawe

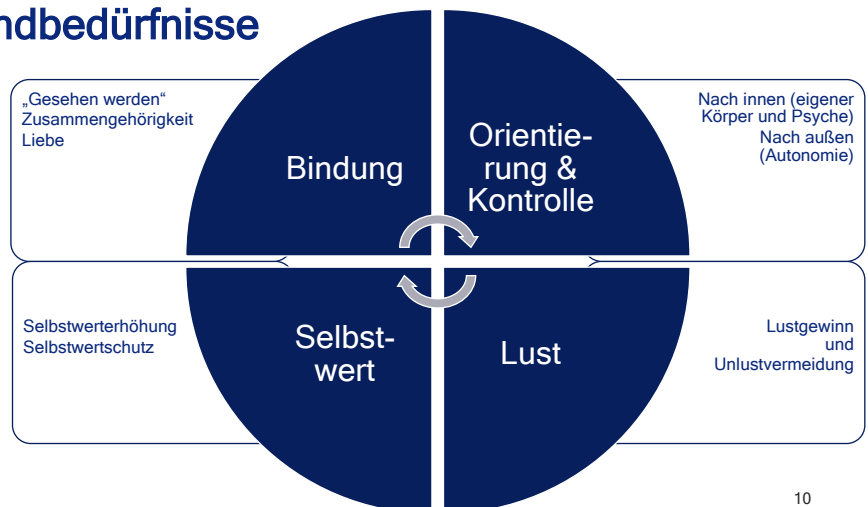


9

Abb.: Die vier Grundbedürfnisse nach Grawe | 3. Selbsterhöhung und Selbstwertschutz

Psychische Grundbedürfnisse

Nach Prof. Dr. Klaus Grawe



10

Vorleben

Wie Kinder essen lernen...

- ⇒ Wahrnehmen und Beobachten
- ⇒ Nachahmen
- ⇒ Wiederholen
- ⇒ Mit allen Sinnen
- ⇒ Lust, Freude, gute Atmosphäre
- ⇒ Selbsttun



Foto erstellt mit ChatGPT_2026-03-24

11

Dafür sind wir Erwachsene verantwortlich:

- ⇒ das Angebot (was, wann, wie)
- ⇒ die Beziehung
- ⇒ die Atmosphäre

Dafür sind Kinder verantwortlich:

- ⇒ ob - was - wieviel sie von dem Angebotenen essen

12

„Kinder essen und lernen essen und lernen beim Essen...“

Edith Gätjen

13

Ernährungsbildung

Handlungsfelder ⇒ ⇒ ⇒





15



16

„Bildungsort Esstisch“

Unsere **Haltung** in den
städtischen
Kindertagesstätten:
**Mahlzeiten werden als ein
pädagogisches Angebot
verstanden, organisiert
und begleitet.**



17

Unser Ernährungskonzept

„Es ist immer beides
auf dem Teller...
...und am Tisch“



18

Unser Ernährungskonzept

...mit geprüfter Qualität



LANDESHAUPTSTADT

Bildung und Erziehung
in städtischen Kindertagesstätten

ESSEN UND TRINKEN



ELTERNINFORMATION
zum Gesundheitsfördernden
Ernährungskonzept

WIESBADEN


Amt für Soziale Arbeit

www.wiesbaden.de

Danke für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit!