

„Horch, wie der Magen knurrt!“

Seite 5

Cornelia Conzelmann-Auer

Für einen gelingenden Lebensstart: Nahrung für Körper und Seele

Stillen ist die einfachste und natürlichste Art ein kleines Kind richtig zu ernähren. Das ist nach einer wechselvollen Geschichte, vielen Mythen und Irrtümern heute der Stand der Erkenntnis. Trotzdem braucht das Stillen eine Lobby, denn mangelnde Erfahrung und Unsicherheiten machen jungen Müttern zu schaffen. Das WHO-UNICEF Qualitätslabel „Baby Freundliches Spital“ setzt am richtigen Punkt an und hilft mit Kinder gesund zu ernähren.

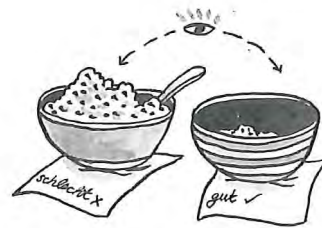


Seite 15

Theres Blülle-Grunder

Mit Kindern essen Verhaltenseinladungen statt Verhaltensanweisungen

Dieser Beitrag ist ein Plädoyer dafür, dem Kind bei der Entwicklung seines Essverhaltens zu vertrauen. Das gesunde Kind wird mit dem Essen zurechtkommen, es wird lernen, sich richtig zu ernähren und sich sozial angenehm zu verhalten! PädagogInnen werden ermutigt, bei Tisch ihre Aufmerksamkeit auf die Beziehungspflege mit den Kindern im entspannten Zusammensein zu richten.



Seite 25

Jeremy Hellmann

Nachdenken über Spannungsfelder der frühen Ernährungsbildung

Die Ausführungen geben den Lesenden die Möglichkeit, über widersprüchliche Anforderungen rund ums Essen und Trinken mit körperlich gesunden Kleinkindern nachzudenken. Grundsätzliche Aspekte sowie die Haltungen und Verhaltensweisen von Bezugspersonen werden der Perspektive des Kleinkindes gegenübergestellt.



Seite 39

Doris Frei

Ein Besuch in der familia Kita Kleinhüningen in Basel

Gesundes Essen, anregende Gespräche und die Möglichkeiten zur Partizipation – eine gelungene Mahlzeit in der Kita

Die Verlockungen sind vielseitig: Kinderschokolade, Chips oder süsse Getränke lachen uns aus Werbung und den Ladenregalen entgegen. Da ist es nicht immer einfach, die Kinder davon zu überzeugen, dass auch Früchte und Gemüse lecker sind und zu einer gesunden Ernährung gehören.



Seite 45

Marguerite Dunitz-Scheer

Prompte Entlastung Frühkindliche Essstörungen

Essstörungen sind auch bei Babys schon ein Krankheitsbild, das Fachpersonen des Frühbereichs (er-)kennen sollten. Die frühzeitige Diagnose stellt sich oft durch die Beobachtung der Interaktion zwischen Mutter und Kind. Die Klassifikation von Fütterstörungen nach medizinischen Kriterien ist hilfreich für die Einordnung einer gestörten Situation.

Seite 55

Claudius Natsch

Tischzucht oder Essen als Spiegel der Kultur

Wie man sich bei Tisch benimmt, so ist man erzogen worden. Dies gilt zumindest seit der Römerzeit bis zum heutigen Tag. Einen Höhepunkt findet die sittliche Regulierung des Essens zu Beginn der Neuzeit. Ist der Familientisch noch das Zentrum der Familie und wie wird in Zukunft das Essen mit Kindern aussehen? Das sind Fragen, mit denen sich dieser Artikel beschäftigt.



Jeremy Hellmann

Nachdenken über Spannungsfelder der frühen Ernährungsbildung

Die Ausführungen geben den Lesenden die Möglichkeit, über widersprüchliche Anforderungen rund ums Essen und Trinken mit körperlich gesunden Kleinkindern nachzudenken. Grundsätzliche Aspekte sowie die Haltungen und Verhaltensweisen von Bezugspersonen werden der Perspektive des Kleinkindes gegenübergestellt.

Vielschichtige Zusammenhänge sind zu beachten und zu reflektieren

Freude, Genuss und Zusammen-Sein beim Essen und Trinken mit Kleinkindern zu erleben, ist an sich eine einfache Begebenheit. Sie gelingt, wenn genug Zeit und Ruhe bestehen, wenn eine ausreichende Vielfalt an kindgerecht zubereitet und angerichteten Nahrungsmitteln zur Wahl bereitgestellt ist, wenn den Kindern ein angemessener Handlungsspielraum gewährt wird, wenn die soziale Atmosphäre wertschätzend ist, wenn die Kinder sich wohl fühlen, und wenn die Bezugspersonen achtsam auf den

Moment mit den Kleinkindern bezogen sind.

Schwierigkeiten entstehen oft, wenn Kleinkinder nicht das essen und trinken, was ihre Bezugspersonen erwarten. Damit die biologisch optimalen Nährwerte in den Körper des Kindes gelangen, setzen Bezugspersonen häufig problematische Mittel ein. Mit Scheinargumenten, Manipulation, Belohnung, Bestrafung und Zwang versuchen sie, ihre Erwartungen durchzusetzen. Sie vernachlässigen die psychosozialen Aspekte des Geschehens und sehen nicht, wie die angewandten Mittel die Integrität von Kindern verletzen, die Entwicklung

der Selbstregulation beeinträchtigen, die Beziehung belasten und destruktive Machtkämpfe herbeiführen können.

Weil Ernährung sich innerhalb weiterer Kontexte abspielt, ist die Ausgangslage für Bezugspersonen noch komplexer. Kulturelle Gewohnheiten, ökonomische Faktoren, Aspekte der Alltags-Organisation und ethische Fragen beeinflussen die Erwartungen, die Deutungsmuster und das Verhalten von Bezugspersonen.

Die Einlösung der Verantwortung für das körperliche, psychische und soziale Wohl der Kleinkinder erfordert einen mehrperspektivischen Blick auf alle Dimensionen und eine kritische Reflexion der eigenen Normen, Deutungsmuster und Handlungen. Die Haltung des Sowohl-als-Auch schützt vor einer eindimensionalen Reduktion der Komplexität und ermöglicht den Bezugspersonen, gegensätzliche Anforderungen in konkreten Situationen kindbezogen auszubalancieren.

Essen ist mehr als essen

Die Aufnahme von Nahrung und Flüssigkeit gibt dem Körper Energie, lebensnotwendige Stoffe und stillt den Hunger und Durst. Im Sinne der physiologischen Bedürfnisse haben Lebensmittel einen „*Nährwert*“ (Kofahl, D. (2011), S. 280).

Essen dient nicht nur dem körperlichen, sondern auch dem psychischen Wohlbefinden und weist dadurch einen „*Genusswert*“ (Kofahl, D. (2011), S. 280) auf. Menschen freuen sich auf ein ästhetisch schönes und schmackhaftes Essen. Der individuelle Genuss von Lebensmitteln gehört zur Lebensfreude und beinhaltet eine Portion Selbstachtsamkeit. Essen und Trinken können jedoch auch ein kompensatorischer Ersatz für nicht befriedigte psychische Bedürfnisse sein und als Krücke für die emotionale Stabilisierung wirken.

Durch die Anwendung von Werten, Normen und Vorstellungen von Lebensqualität bekommen Nahrungsmittel symbolisch

vermittelte, soziale und kulturelle Bedeutungen. Erfolge werden mit besonderem Essen und Trinken gefeiert. Soziale Konflikte werden mit der Verweigerung oder der Wegnahme von Nahrung ausgetragen. In unseren Breitengraden ist die Ernährung „zu viel, zu fett, zu süß, zu salzig“ (Heindl et. al., S. 187). Das Bewusstsein um gesunde Ernährung und gesundheitspolitische Initiativen geben üppigen und süßen Mahlzeiten einen schlechten Status.

Was Menschen wann und wie essen, stiftet Identität: Die Produktion von Fleisch beispielsweise erfordert deutlich mehr Energie als diejenige anderer Eiweisslieferanten. Für Menschen, die ihre ökologische Belastung der Natur verringern wollen, ist die Gewohnheit, viel Fleisch zu essen, ein Problem. Hülsenfrüchte, Nüsse, Obst, Gemüse und Vollkornprodukte bekommen für sie in Ergänzung zum Nähr- und Genusswert einen spezifischen „*Symbolwert*“ (Kofahl, D. (2011), S. 280) als Beitrag zur Erhaltung unserer Natur.

Die weltweite Produktion und Verteilung von Nahrungsmitteln stellt ein enormes Wirtschaftsfeld, in welchem unterschiedlich starke Akteure tätig sind, dar. Mindestens 12% der Menschen auf der Welt leiden täglich an chronischem Hunger. Das ist eine Person auf acht (FAO, 2013, S. 4). Gleichzeitig gehen enorme Mengen an genießbaren Lebensmitteln ungenutzt verloren. „Rund ein Drittel aller in der Schweiz produzierten Lebensmittel geht zwischen Feld und Teller verloren oder wird verschwendet. Das entspricht pro Jahr rund 2 Millionen Tonnen Nahrungsmitteln“ (Food Waste). Dieser Zustand wirft ethische und politische Fragen in Bezug auf Gerechtigkeit und Verschwendung auf.

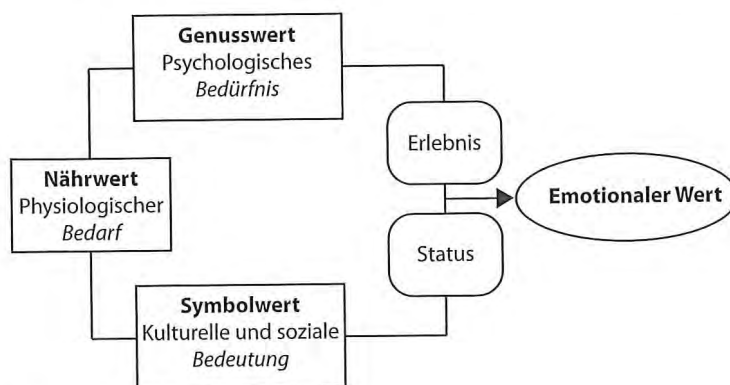
Alle diese Aspekte (die Frage der Nährwerte und der körperlichen Gesundheit, der Genuss am Essen und Trinken, der Einsatz von Nahrung als Mittel für Belohnung und Strafe, die soziale und kulturelle Bedeutung des Essens, der Hunger in der Welt und die Verschwendung von Nahrung) wirken mehr

oder weniger bewusst auf Bezugspersonen von Kindern ein. Welche Lebensmittel sie den Kindern anbieten, wie sie die Essenssituation mit den Kindern regeln und welche Entscheidungs- und Handlungsspielräume sie den Kindern gewähren, wird einerseits von ihrem Bild des Kindes und andererseits von ihren Identifikationen mit den oben ausgeführten Aspekten beeinflusst.

Sätze, die spezifische Haltungen und Identifikationen von Erwachsenen ausdrücken, lauten: ‚Iss deinen Teller leer, andere Kinder müssen hungern.‘ ‚Nahrung ist kostbar und wir verschwenden sie nicht.‘ ‚Bist du traurig? Leg dich hin und trink von deiner Flasche.‘ ‚Setz dich an den Tisch, auch wenn du nichts essen willst - wir sind schliesslich eine Familie.‘ ‚Ich habe mit so viel Liebe gekocht und dir schmeckt es nicht. Das enttäuscht mich.‘ ‚Wenn du noch einmal laut schreist, bekommst du kein Dessert.‘ ‚Erdbeeren im Winter gibt es nicht. Sie kommen von weit her und das belastet unsere Umwelt.‘ ‚Bevor du noch ein Stück Brot bekommst, musst du zwei Apfelschnitze essen.‘ ‚Zucker gibt es nicht, das schadet dir.‘

Was macht den emotionalen Wert des Essens aus?

Wer seinen Hunger und Durst stillen kann, ist froh, die physiologischen Bedürfnisse befriedigen zu können. Wer Nahrungsmittel genießt, freut sich am Geschmack und erlebt Aspekte der Selbstachtung. Die



Emotionaler Wert der Ernährung
(eigene Darstellung nach Setzwein 2004: S 313)

Erfahrung von erwünschten sozialen und kulturellen Bedeutungen beim Essen und Trinken erhöht die Freude. Die Grafik veranschaulicht, dass alle diese Aspekte an der emotionalen Erfahrung der Essenssituation beteiligt sind (Kofahl, 2011, S. 280 - in Anlehnung an Setzwein, 2004, S. 313).

An zwei Beispielen lässt sich verdeutlichen, wie die soziale Bedeutung des Essens zur Freude beitragen kann. Der Kuchen, der genau nach dem Rezept der verstorbenen Urgrossmutter zubereitet wird, ist ein Mittel, um der Urgrossmutter Ehre zu erweisen, und schafft den anwesenden Angehörigen die Möglichkeit, ihre Mehrgenerationenzugehörigkeit zu feiern. Diese Bedeutung gibt ihnen einen sozialen Status, der den *emotionalen Wert* des Kuchens zusätzlich zum Erleben seines Genusses weiter erhöht. Im zweiten Beispiel geht es um ein beliebtes Ritual – dem ‚Piraten-Essen‘. Beim ‚Piraten-Essen‘ sind die Kinder ein wenig verkleidet. Messer und Gabel fehlen. Die Tomaten-Spaghetti müssen mit den Händen gegessen werden. Die Identifikation mit den Piraten und die andere Tischatmosphäre als sonst erhöhen die Freude am Essen der Spaghetti. Der emotionale Wert der Essenssituation wird für Kleinkinder erhöht, wenn ihre Fertigkeiten, ihre Lernweisen und ihre sozialen Bedürfnisse beachtet werden. Kleinkinder wollen selber erkunden, welche Nahrung wie schmeckt. Sie beobachten genau, was andere wie essen. Sie entscheiden selber, wann sie was von welchem

Modell übernehmen und variieren. Entsprechend ihrer Möglichkeiten wollen sie selber ausprobieren, wie sie die verschiedenen Nahrungsmittel in ihren Mund bringen. Dabei entwickeln sie eigene Vorhaben, deren Herausforderungen sie möglichst selber meistern möchten. Wenn sie Unterstützung brauchen, drücken sie sich mit Mimik, Gestik,

Lauten und Worten aus. Sie freuen sich an der passenden Unterstützung durch Bezugspersonen und andere Kinder. Sie wollen gehört und gesehen werden und genießen das Zusammensein mit anderen, sofern die soziale Atmosphäre Freude und Wertschätzung beinhaltet.

Essenssituationen können Kleinkinder emotional belasten. Das ist der Fall, wenn sie missachtet, übergangen oder eingeeengt werden, wenn die Lebensmittel für sie nicht schmackhaft zubereitet sind, und wenn Hektik, Lärm, Druck, gespannte Stille und Konflikte ums Essen die soziale Atmosphäre prägen.

Viele Faktoren sind im Spiel

Studien zum Ernährungsverhalten weisen darauf hin, dass komplexe soziokulturelle Einflüsse auf die „körperlichen und materiellen Essvorgänge“ einwirken (Kofahl, 2011, S. 270). Die Abbildung gruppiert elf Dimensionen um eine konkrete Essenssituation. Die „Vorstellung von der optimalen Verzehrsituation“ ist in der Abbildung hervorgehoben (ebd.). Sie ist der Ansatzpunkt, um gelingende Prozesse beim Essen und Trinken mit Kleinkindern zu ermöglichen.

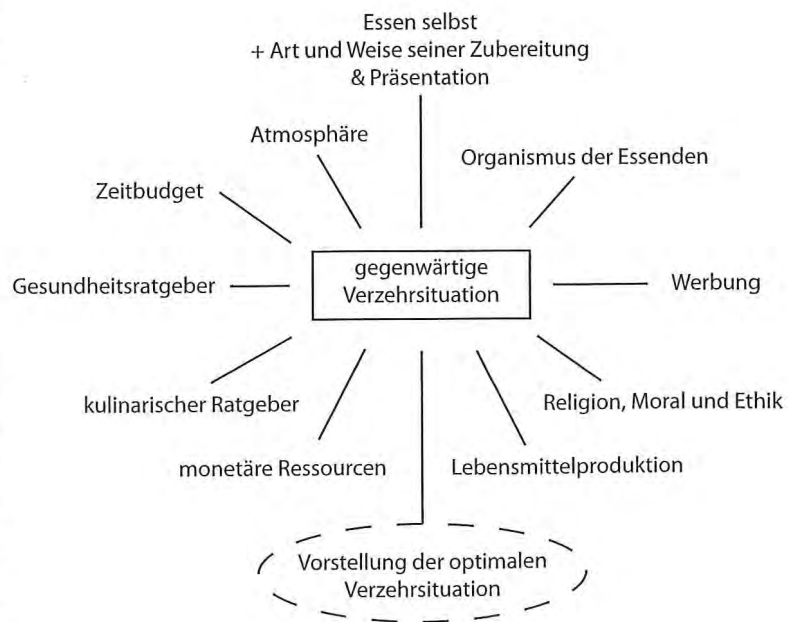
„Kulinarische Vernunft“ entwickeln

Konstituierende Elemente der kulinarischen Vernunft sind a) die Genussfähigkeit, b) die individuelle Freiheit gepaart mit der Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit und c) die gesellschaftliche Verantwortung für die nachhaltige Produktion und gerechte Verteilung von Nahrung (Heindl et.

al., 2011, S. 198).

Nach Heindl et. al. steht der Erwerb der Genussfähigkeit beim Essen in engem Zusammenhang mit der sozialen Erfahrung. Der Weg zur Genussfähigkeit beginnt spätestens mit der Geburt.

„Im Vorgang des Stillens eignet sich der Säugling neben der reinen Nahrungsaufnahme auch die Welt an. Er erlebt, riecht und schmeckt zunächst Neues, dann Vertrautes, das bereits die Geschmacksnuancen der Muttermilch sowie die Gefühlsnuancen der Menschen enthält. Auf dieser Basis von Wahrnehmung und Sinnlichkeit beginnt nun die Entwicklung des Geschmacks der sozialen Gemeinschaft, in der er aufwächst. So unterschiedlich, wie sich der kulturelle Geschmack der Völker zeigt, so verschiedenartig sind die Vorlieben und Abneigungen der Kinder, die diese Küchen erleben und lieben lernen. Hier kann das beginnen, was wir unter Genuss verstehen: das Kind beobachtet genau, was und wie Eltern/Geschwister/Freunde essen, was schmeckt beziehungsweise nicht schmeckt, und möchte teilhaben, dazugehören“ (ebd.).



Komplexität einer Verzehrsituation (eigene Darstellung) nach Kofahl 2004 S:270

Essen und Trinken mit Kindern ist immer eine soziale Situation, in welcher der zwischen-menschliche Austausch und die psychosozialen Bedürfnisse der Kinder genauso wichtig sind wie die physiologisch optimale Ernährung. Die Reduktion von Essen und Trinken zu einer rein körperlich-pflegerischen Aufgabe wird der Ernährungsbildung nicht gerecht.

Damit Kinder im Laufe der Jahre eine „kulinariische Vernunft“ entwickeln, ist es erforderlich, dass sie die Essenssituation als positive soziale Erfahrung erleben. Sie sollen sich wohl fühlen und in angemessener Weise altersentsprechend an der Mitgestaltung der Vorgänge beteiligt sein. Auf dieser Grundlage aufbauend, können Kleinkinder ästhetisch einladend präsentierte, einfache und „herkömmliche Lebensmittel“ mit „Neugier, Zeit, Ruhe und Geduld“ genau sehen, fühlen, riechen, schmecken und hören (ebd., 198f). Dabei sollen sie eine Vielfalt an Geschmacksnuancen entdecken können und herausfinden, was ihnen schmeckt und Genuss bereitet und was eben nicht.

Ein weiterer Teil der Entwicklung von „kulinariischer Vernunft“ besteht darin, dass Kinder anschaulich erfahren, woher Lebensmittel kommen, wie sie gelagert und zubereitet werden und was die verschiedenen Lebensmittel ihrem Körper geben. So können sie über die Jahre ihren lustvollen Zugang zu einer Vielfalt an Lebensmitteln finden und Haltungen entwickeln, welche mit einer zukunftsorientierten Ernährungskultur korrespondieren.

Die Autoren empfehlen „Ernährung und Essverhalten“ als „positive Ressource“ zu nutzen. In Bezug auf ihre Grundhaltung ersetzen sie die „Risikoorientierung“ durch den salutogenetischen Ansatz von Aaron Antonovsky. Statt Krankheit zu vermeiden, wird die Erhaltung und Unterstützung von Gesundheit in körperlicher und in psychosozialer Hinsicht ausdrücklich angestrebt (ebd. 200).

Das Konzept der Salutogenese

Das Konzept entstand aus der Fragestellung, warum Menschen „trotz extremster Belastungen“ und „vieler potentiell gesundheitsgefährdender Einflüsse“ körperlich und psychisch gesund bleiben (Bengel et. al., 2001, S. 24). Es geht darum zu erklären, wie „Unverletztheit, Heil und Glück“ entstehen und wie Menschen in körperlicher und psychischer Hinsicht „mehr gesund und weniger krank“ werden (ebd., S. 25, 28). Als Rahmentheorie vermittelt das Konzept allgemein anerkannte Orientierungen für die Gestaltung einer gesundheitsunterstützenden Lebenspraxis.

Massgebend für die Entwicklung von körperlicher und psychosozialer Gesundheit ist das „Kohärenzgefühl“ („sense of coherence“ / SOC). Es ist Teil der emotionalen, motivationalen und kognitiven Entwicklung des Menschen. Antonovsky versteht darunter eine grundlegende Eigenschaft des einzelnen Menschen – eine „globale Orientierung“, eine „tief verwurzelte und stabile dispositionelle Einstellung der Person“ (Antonovsky, 1997, S. 118). Das Kohärenzgefühl wirkt als überdauerndes und zugleich dynamisches Grundgefühl von Sicherheit und Zuversicht, ganz zu bleiben. Das Kohärenzgefühl besteht aus drei Komponenten: aus dem Gefühl von Verstehbarkeit, dem Gefühl von Handhabbarkeit und dem Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit (vgl. Bengel et. al., 2001, S. 29f). Das „Gefühl von Verstehbarkeit“ ist ein kognitives Verarbeitungsmuster und bedeutet die Fähigkeit, Wahrnehmungen „als geordnete, konsistente, strukturierte Informationen verarbeiten zu können und nicht mit Reizen konfrontiert zu sein bzw. zu werden, die chaotisch, willkürlich, zufällig und unerklärlich sind“ (ebd., S. 29). Situationen werden verstanden. Zusammenhänge werden erkannt. Das „Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit“ ist für Antonovsky ein Verarbeitungsmuster mit kognitiven und emotionalen Di-

mensionen. Es geht um die Überzeugung, dass Schwierigkeiten überwunden und Anforderungen gemeistert werden können, sei es mit den eigenen Ressourcen, mit der Unterstützung von anderen und evtl. durch den Einfluss von höheren Mächten (ebd.). Das „Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit“ wird als motivationale Komponente am stärksten gewichtet. Sie beinhaltet positive Erwartungen an das Leben und die Erfahrung von emotional positiv empfundener Sinnhaftigkeit.

Das Kohärenzgefühl entwickelt sich in der Kindheit und der Jugend und kann über die Lebensspanne durch körperliche, psychische und soziale Veränderungen zu- oder abnehmen. Studien zeigen, dass erwachsene Menschen mit einem hohen Kohärenzgefühl Stress als Herausforderung wahrnehmen und weniger unter Angst und Depressivität leiden als Menschen mit einem niedrigen Kohärenzgefühl (ebd., S. 87). Der Zusammenhang zwischen Kohärenzgefühl und körperlicher Gesundheit ist weniger deutlich nachgewiesen (ebd.).

Den Aufbau eines positiven Kohärenzgefühls unterstützen ...

Vor allem im Interesse der psychischen Gesundheit gilt es, den Aufbau eines positiven Kohärenzgefühls von Kindern zu unterstützen. Die Beantwortung von drei Fragestellungen steht dabei im Vordergrund.

1. Geben Bezugspersonen den Kindern ausreichende, klare, konsistente, verlässliche Signale und Informationen, damit die Kinder genug orientiert sind bzw. ihre Alltagssituationen verstehen und die Abläufe wieder erkennen? Gehen die Bezugspersonen angemessen auf die Fragen und Orientierungsbedürfnisse der Kinder ein?
2. Können die Kinder mit ihren individuellen Möglichkeiten in den Alltagssituationen aktiv sein, die praktischen Tätigkeiten bewältigen und unterstützende Hilfe einholen, falls das für sie nötig ist?

Werden unterschiedliche Erwartungen zwischen Bezugspersonen und Kindern fair gelöst? Bauen die Kinder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und in andere Menschen auf?

3. Können die Kinder eigene Vorhaben mit Interesse und intrinsischer Motivation realisieren? Können die Kinder sich mit Begeisterung an Vorhaben von anderen beteiligen? Drücken die Kinder in ausreichendem Masse Freude an der aktuellen Erfahrung aus? Teilen sie den Sinn mit, den sie in der Annahme und in der Bewältigung von Regelungen bzw. Herausforderungen sehen?

... auch beim Essen und Trinken mit Kleinkindern

Es ist darauf zu achten, dass die Gestaltung der Essens- und Trinksituationen positive Erwartungen an das Leben bestätigen und entsprechend den Fertigkeiten und Fähigkeiten des einzelnen Kleinkindes verstehbar, handhabbar und respektvoll gestaltet sind.

1. Ist die Essenssituation für die Kleinkinder überschaubar organisiert? Wissen die einzelnen Kinder, wie sie aktiv sein können? Wird das Essen und Trinken regelmässig und in angemessenen Abständen für die Kinder durchgeführt?
2. Können die einzelnen Kleinkinder gemäss ihren Verhaltensmöglichkeiten eigenständig essen und trinken? Erhalten sie Unterstützung, wenn sie Zeichen danach geben? Gehen die Bezugspersonen angemessen auf Impulse und Ideen der Kleinkinder ein?
3. Freuen sich die einzelnen Kleinkinder in kulinarischer Hinsicht am Essen? Fühlen sich die Kleinkinder als Teil der Tischrunde wohl? Geniessen sie das Zusammensein mit den anderen? Freuen sie sich am sozialen Austausch?

Die Beachtung dieser Gesichtspunkte bedeutet, dass Bezugspersonen bei der Or-

ganisation der Essenssituation und bei der Bestimmung von Handlungsspielräumen und Verhaltensgrenzen auf die Orientierungsbedürfnisse, die Sicherheitsbedürfnisse, die Austauschbedürfnisse, die Verhaltensmöglichkeiten und die Handlungsmotive der einzelnen Kleinkinder eingehen sollen.

Erste Schritte der Ernährungsbildung

Kleinkinder sollen einen eigenen, genussvollen Umgang mit ihrer Ernährung finden. Dazu gehört: wissen, was ihnen schmeckt und was dem eigenen Körper gut tut; wissen, womit sie sich einschränken sollen; das eigene Sättigungsgefühl kennen; das Zusammensein mit anderen beim Essen genießen; mittun bei der Produktion, beim Einkaufen und bei der Zubereitung von Nahrung sowie mitreden beim Zusammenstellen und Besprechen von Menüs. Kleinkinder sollen sich auch mit den verschiedenen Aspekten der Herstellung, des Vertriebs und der Zubereitung von Lebensmitteln anschaulich auseinandersetzen können.

Kleinkinder sind noch weit vom Bildungsziel entfernt. Sie brauchen Raum und Zeit für ihre Entdeckungen und den Erwerb von Wissen und Können.

Ernährungsgewohnheiten und ihre Änderung

Ernährungsgewohnheiten werden durch das Umfeld, in welchem Kinder geboren werden und aufwachsen, früh geformt. Ein späteres Umlernen ist sehr schwierig und erfordert viele selbstkonfrontative Lernschleifen. Das kommt auch im Zitat vom hochgeschätzten Ernährungspsychologen Volker Pudel (1944-2009) zum Ausdruck: „Es sind die Verhältnisse, in denen Kinder aufwachsen, die ihnen ihre Essbedürfnisse vermitteln, die ihnen ihre Geschmacksprofile vermitteln und die bestimmen,

was und was nicht gegessen und getrunken wird. Diese erfahrungsbedingte Gewohnheitsbildung prägt das Essverhalten nachhaltiger als Information über die Ernährung“ (Pudel, V., zit. in Zotter, M., Innenseite des Deckblattes).

Volker Pudel formulierte in einem posthum veröffentlichten Artikel: „Das emotional gesteuerte Essverhalten ist mit kognitiver Information kaum beeinflussbar“ (2011, S. 141). Das bedeutet für Bezugspersonen, dass sie nicht erwarten können, mit sachlich begründeten Appellen und Vorschriften problematische Essgewohnheiten eines Kindes nachhaltig korrigieren zu können. Der Weg der Veränderung geht über das psychosoziale Wohlbefinden des Kindes. Wenn es sich aufgehoben und sicher fühlt, ist es eher in der Lage, neue Geschmäcker zu entdecken und Gewohnheiten zu verändern.

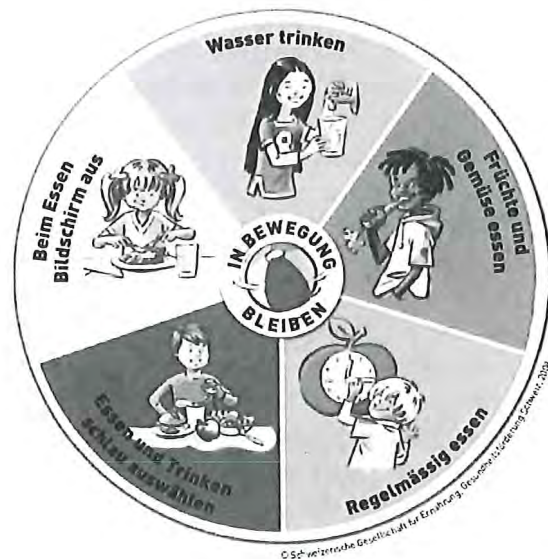
Mit Vorlieben vielseitig essen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt vielseitig zu essen und formuliert: „Die Lebensmittelvielfalt ist zum Genießen da. Es gibt keine gesunden, ungesunden oder gar verbotenen Lebensmittel. Auf die Menge, Auswahl und Kombination kommt es an“ (DGE, 2014). Die aktuellen Ernährungsempfehlungen des schweizerischen Bundesamtes für Gesundheit (BAG) sind im aktuellen Ernährungsbericht festgehalten: „Grundlage einer gesunden Ernährung für ein- bis zwölfjährige Kinder bildet eine ausgewogene Mischkost. Ausgewogen bedeutet, dass die Lebensmittel abwechslungsreich ausgewählt und in einem bestimmten Mengenverhältnis zueinander verzehrt werden.“ Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) hat vor einigen Jahren eine Ernährungsscheibe gestaltet, welche die Grundzüge einer gesunden Ernährung für die Kinder veranschaulicht (Lüthy et. al., 2012, S. 18f):

Mit den Lebensmittelgruppen Getreide und Kartoffeln; Früchte und Gemüse; Milch, Käse und Joghurt; Eier, Fisch und

Fleisch und mit dem Trinken von Wasser erhalten die Kinder die Nährstoffe, die sie brauchen (BeKi, 2011, S. 2).

Kinder haben das Recht, Nahrungsmittel nicht gerne zu haben. Abneigung von



Kleinkindern gegenüber spezifischen Lebensmitteln ist weit verbreitet und bedeutet nicht, dass sie deswegen mit Nährstoffen unterversorgt sind. Gefährdungen entstehen erst, wenn Kinder eine Lebensmittelgruppe vollständig meiden (vgl. ebd.).

Kinder ändern ihren Geschmack und erweitern ihr Speiserepertoire mit der Zeit. Wenn sie beobachten, wie Speisen anderen Personen schmecken, interessieren sie sich früher oder später auch dafür. Wer Kindern diesen Entscheidungsraum und die notwendige Zeit nicht einräumt und sie unter Druck setzt oder gar zwingt, Lebensmittel zu essen und zu trinken, mindert ihre Freude am Essen, bedroht sie in psychischer Hinsicht und beeinträchtigt ihre Beziehung zur Bezugsperson.

Sich am Essen und an der Tischrunde freuen

Kleinkinder brauchen eine entspannte und wertschätzende Atmosphäre. Diese ent-

steht durch kleine, überschaubare Tischrunden, durch einen angemessen geregelten Handlungsspielraum für die einzelnen Kinder und durch einen respektvollen und freundlichen Umgang der Bezugspersonen mit den Kindern. Bezugspersonen sollen ihre Aufmerksamkeit auf die Blicke, Gebärden, Handlungen und Worte der Kinder richten und nachvollziehen, welche Unterstützung die Kinder brauchen. Besonders bei den Kleinsten ist die nonverbale Kommunikation mit dem Kind von zentraler Bedeutung.

Kleinkinder wollen mit anderen zusammen sein, mit ihnen kommunizieren und an der Gemeinschaft teilhaben. Sie wollen selber entscheiden, was ihnen schmeckt. Sie wollen möglichst selbstständig essen. Sie sind stolz darauf, wenn ihnen das Schöpfen oder Schneiden von Lebensmitteln gelingt. Sie sind froh, wenn sie erwünschte Unterstützung beim Essen erhalten. Manchmal wollen sie bei der Zubereitung der Nahrung mithelfen. Manchmal bringen sie Ideen für die Gestaltung der Tischsituation ein. Manchmal wollen sie einem anderen Kind beim Essen helfen. Sie sind begeistert, wenn sie Menus vorschlagen können. Sie können rahmende Verhaltensgrenzen, die ihre Bezugspersonen festlegen oder mit ihnen aushandeln, in der Regel gut akzeptieren, wenn sie sich in der Tischrunde wohl fühlen, respektiert werden und eigenständig handeln können. Wertschätzende Erfahrungen, in denen die Kinder als Mit-Akteure angesprochen und behandelt werden, geben den Kindern den Status von erwünschten und aktiven Mitbeteiligten an der Tischrunde. Das vermittelt eine soziale Identität und erhöht die Freude an der Essenssituation.

Selbstbehauptung und Anpassung durch Aushandlungsprozesse

Im Umgang mit Nahrungsmitteln und beim gemeinsamen Essen und Trinken sollen Kleinkinder die Werte, Deutungs-

muster und Verhaltensregeln ihres Umfeldes im Laufe der Zeit erfahren. Gleichzeitig sollen sie ein positives Selbstempfinden und eine aktive Selbststeuerung aufbauen, damit sie in sozialen Situationen mit anderen als eigenständige Personen handeln können.

Selbstbehauptung und Anpassung stehen in Spannung zueinander. Wer sich an die Erwartungen der anderen zu stark anpasst, muss zu viele Aspekte von sich zurückstellen. Wer die Erwartungen der anderen zu stark ignoriert, verliert an sozialer Akzeptanz.

Aus entwicklungspsychologischer Perspektive ist festzuhalten, dass Kleinkinder erst daran sind, ihr Selbstempfinden und ihre Selbststeuerung aufzubauen. Das ist ein sensibler Prozess, in welchem sie die geteilte Aufmerksamkeit mit und die wohlwollende emotionale Resonanz von ihren Bezugspersonen brauchen. Zudem brauchen sie angemessene Freiräume, in welchen sie Nahrungsmittel wählen, entdecken und gemäss ihren Verhaltensmöglichkeiten selbstständig zu sich nehmen können.

Manche Verhaltensgrenzen, beispielsweise die Einschränkung von Zucker als Nahrungsmittel, müssen festgelegt werden. Viele Handlungsspielräume können jedoch präverbal und verbal ausgehandelt werden, beispielsweise Essen mit oder ohne Löffel.

In den Aushandlungsprozessen erfahren die Kinder, wie Selbstbehauptung und Anpassung ausbalanciert werden. Das angemessene Eingehen auf ihre Vorhaben und Ideen unterstützt den Aufbau eines positiven Selbstempfindens. Die Klärung von Verhaltensgrenzen vermittelt die Normen des sozialen Umfeldes. Gelingende Aushandlungsprozesse tragen zur Weiterentwicklung der sozialen Kompetenz bei.

Beide Seiten der Medaille erfordern von den Bezugspersonen spezifische Interaktionskompetenzen. Sie sollen auf die Motive und Gefühlslagen der Kleinkinder eingehen und falls nötig emotional stabilisierend wirken. Sie sollen situative und kind-

bezogene Lösungen aushandeln. Bei der Festlegung von Verhaltensgrenzen sollen sie respektvoll und selbstkongruent kommunizieren. Die Wirkung des eigenen Verhaltens auf die Kinder ist wahrzunehmen und auszuwerten.

In schwierigen Aushandlungsprozessen wird Nahrung immer wieder als Mittel der Bestrafung bzw. Belohnung eingesetzt. Das führt oft zu langwierigen Machtkämpfen. Darauf ist zu verzichten.

Aufgaben der Bezugspersonen in Bezug auf die Essenssituation

Diese mehrdimensionale Sichtweise gibt den Bezugspersonen bei der Gestaltung der Essenssituation verschiedene, miteinander zu verknüpfende Aufgaben:

- ▶ Mahlzeiten verlässlich im Alltag organisieren
- ▶ ein vielseitiges Angebot an schonend zubereiteter, schmackhafter und liebevoll präsentierter Nahrung gewährleisten
- ▶ überschaubare, kleine Tischrunden mit einer klaren sozialen Rahmung, welche den Kindern möglichst eigenständiges Handeln erlaubt, gestalten
- ▶ ein positives soziales Klima, in welchem die Kinder sich an der Gemeinschaft freuen können, schaffen
- ▶ die non-verbale und verbale Botschaften der Kinder beachten und auf ihre Kommunikationen eingehen
- ▶ auf die Neugier, die Entdeckungslust und das Selbstständigkeitsstreben der Kinder eingehen
- ▶ den Kindern diejenige Unterstützung geben, die sie brauchen
- ▶ die Kinder als Mit-Akteure der Essenssituation ansprechen und ihnen angemessene Möglichkeiten zum Mitwirken geben
- ▶ die Entscheidungen der Kinder in Bezug auf das, was ihnen nicht schmeckt, respektieren

- ▶ auftretende Schwierigkeiten mit einer sozial integrativen Haltung und durch das Aushandeln von Lösungen angehen
- ▶ notwendige Verhaltensgrenzen freundlich und unter Beachtung der Würde des Kindes kommunizieren
- ▶ das eigene Verhalten und die Auswirkungen auf die einzelnen Kinder wahrnehmen und reflektieren
- ▶ die eigenen Einstellungen und Haltungen in Bezug auf Essen und Trinken darauf überprüfen, inwiefern sie mit den Grundsätzen einer respektvollen Ernährungsbildung von Kleinkindern übereinstimmen.

Die Erfüllung dieser Aufgaben erfordert die Einnahme einer übergeordneten Perspektive und die Fähigkeit zum Ausbalancieren von gegensätzlichen Anforderungen. Die Essenssituation ist umfassend zu verstehen. Eigene Haltungen und Vorlieben der Bezugspersonen sind auf dem Hintergrund des mehrdimensionalen Blickes zu überprüfen. Die Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung des einzelnen Kindes ist zu unterstützen und schützende Verhaltensgrenzen sind im Interesse des Kindes zu ziehen.

Es sind diejenigen Schritte zu tun, die im Gesamtinteresse des Kindes an erster Stelle stehen. Wenn ein Kind beispielsweise nichts essen will und Unwohlsein ausdrückt, besteht die erste Aufgabe darin, herauszufinden, wie das Kind sich schrittweise beruhigen und Wohlbefinden wieder aufbauen kann.

Problematisches Verhalten von Bezugspersonen

Die Ablehnung von bestimmten Nahrungsmitteln ist unter Kleinkindern weit verbreitet. Das gehört zur normalen Entwicklung. Launisches Essverhalten (mal so, mal anders), selektives Essen (enge Bandbreite der Nahrungsmittel), Essen von kleinen Mengen und örtliches Verweigern

der Nahrung sind Verhaltensweisen, die bei Kleinkindern durchaus vorkommen können. Es besteht kein Grund zur Sorge, solange die Kinder wachsen, an Gewicht zunehmen, sich wohl fühlen, aktiv am Alltagsleben teilnehmen und nicht durch Entwicklungskrisen belastet oder durch kritische Lebensereignisse bedroht sind.

Anstatt die Wahl dem Kind zu lassen, versuchen viele Bezugspersonen, Kinder mit Druck und Belohnung dazu zu bringen, die abgelehnte Speise zu essen oder mindestens zu probieren. Dieses Verhalten wirkt sich oft nachteilig aus. Empfindungen und Entscheidungen des Kindes werden übergangen. Kinder werden beschämt und in Spannung versetzt. Als Begründung für dieses Handeln werden ernährungsphysiologische Überlegungen und die Meinung, dass die Kinder ihren Willen nicht durchsetzen dürfen, genannt. Auch die Befürchtung, dass die Gewährung von Ausnahmen für ein Kind andere Kinder anstecken würde, wird als Begründung aufgeführt. Es kommt auch vor, dass Bezugspersonen rigide Regeln aus ihrer Kindheit wiederholen – ganz nach dem Motto: ‚Mir hat das nicht geschadet und es wird dem Kind auch nicht schaden.‘

Einengende Regeln werden sehr häufig unreflektiert gesetzt. Sie sind Teil unserer Ernährungskultur. Sabine Schmidt (2011, S. 64f) unterscheidet vier problematische Vorgehensweisen von Bezugspersonen. Alle vier stören die „Hunger-Sättigungs-Appetit-Regulation“ des Kindes, wecken kompensatorische Begierden, machen Speisen zum Machtmittel und verunsichern Kleinkinder.

Es sind

- ▶ die „kontrollierenden / verpflichtenden Strategien“: „Es wird von allem probiert.“ „Diesen Rest isst du noch auf.“
- ▶ die „restriktiven Strategien“: „Bei uns gibt es Süßigkeiten nur zu besonderen Anlässen.“, Du sagtest, dass du Karot-

ten nicht gerne hast. Dann gibt es auch keinen Karottenkuchen für dich.'

- ▶ die „Belohnungs-/Bestrafungsstrategien“: „Wenn du nicht aufisst, bekommst du auch keinen Nachtisch.“ „Iss das Gemüse, dann darfst du noch ein Würstchen nehmen.'
- ▶ die „rationalen Strategien“: „Iss nicht so viel Pudding, davon wird man dick.“ „Iss mehr Spinat, das macht dich stark.'

„Probieren von allem, sonst ...“

Eine der am weitesten verbreiteten Regeln lautet: ‚Du musst von jeder Speise probieren, auch wenn es nur ein winziges Körnchen ist.‘ Probieren bedeutet, dass die Speise auf den Teller geschöpft wird. Das Kind muss die Speise in den Mund nehmen und schlucken. Erst dann darf das Kind entscheiden, die Speise nicht zu essen. Dieses Vorgehen wird auch dann fortgesetzt, wenn Kinder ihre Freude am Essen verlieren und die soziale Atmosphäre angespannt wird. Die Begründungen für diese Regel lauten: ‚Nur durch das Probieren kann das Kind den Geschmack der Speise kennen lernen. Häufiges Probieren führt dazu, dass das Kind die Speise irgendwann einmal gerne bekommt.‘

Hier stellen sich mehrere Fragen: Kann ein Kind nicht mit seinem Seh- und Riechsinn und mit seiner Erinnerung entscheiden, ob es etwas gern hat oder nicht? Kann das Kind nicht selbstständig entscheiden, wann es eine Speise neu entdecken will? Wem gehört der Teller? Ist das Territorium der Bezugsperson oder des Kindes? Weiter stellt sich die Frage: Wem gehört der Mund? Und muss das Kind den gleichen Geschmack empfinden wie die Bezugsperson?

Besonders verletzend wird das Geschehen, wenn denjenigen Kindern, die sich gegen die Probierregel stellen, der Teller weggenommen wird. Und besonders stossend wird es, wenn eine weitere rigide Regel zur Anwendung gelangt: ‚Wer sein Mittagessen

nicht eingenommen hat, kriegt am Nachmittag nur Wasser und Brot.‘

Die Alternativen: Entscheidungsräume geben und Selbststeuerung unterstützen

Die erste Alternative besteht aus der sogenannten „autoritativen Strategie“ (ebd.). Bezugspersonen nehmen die Kinder wahr, gehen auf sie ein und begegnen ihnen mit Zuversicht und Respekt. Wenige Regeln definieren einen angemessenen Handlungsspielraum. Die Kommunikation weist positive Zuwendung und Wertschätzung auf und teilt den Kindern den bestehenden Entscheidungsraum mit: „Möchtest du noch etwas oder bist du satt?“ (ebd., S. 65). Mit diesem Vorgehen werden die Kinder dazu aufgefordert, ihre inneren Signale wahrzunehmen und sich für eine Handlung zu entscheiden. Praktische Wege finden sich durch die Beachtung der Bedürfnisse und Ressourcen der einzelnen Kinder und durch die Berücksichtigung der Verhaltensgrenzen der Bezugspersonen.

Die zweite Alternative fokussiert gezielt auf die Unterstützung der Selbststeuerung der Kinder. Bezugspersonen sind den Kindern positiv zugewandt. Sie nehmen den Ausdruck des einzelnen Kindes, sein Verhalten und seine Äusserungen sorgfältig wahr. Darauf aufbauend versuchen sie, die „Verhaltensziele“ des Kindes „zu erkennen“. Sie stimmen sich „zeitlich und inhaltlich auf die Selbstaussagen des Kindes“ ab und achten auf eine positive Interaktion mit dem Kind (vgl. Kuhl, J., 2001, S. 950, 953f, 966). Wenn ein Kind sich nicht getraut aktiv zu sein, versuchen sie, es zur Umsetzung seines Vorhabens zu ermutigen. Wenn ein Kind sich bedroht fühlt, versuchen sie, es zu beruhigen, damit es stärker in Kontakt mit seinen Ressourcen kommt. Wenn ein Kind Zufriedenheit ausdrückt und in seinem Tun vertieft ist, lassen sie es in diesem Moment in Ruhe.

Was würde das in Bezug auf das Probieren

von Speisen bedeuten? Bezugspersonen würden auf den Ausdruck und das Verhalten des einzelnen Kindes abgestimmt antworten. Einem Kind, das beispielsweise die Bohnen nicht essen möchte und sich nicht getraut, sich abzugrenzen, würden sie eine beruhigende Antwort geben. In etwa: „Die Bohnen sind für die da, die sie mögen. Wie ist das bei dir?“ Im Sinne einer prozessorientierten Grundhaltung würden sie warten und beobachten, wie sich das Kind weiter ausdrücken und verhalten würde. Die Ermutigungsvariante käme zum Zug, wenn ein Kind sich nicht getraut, die Bohnen zu probieren: „Die Bohnen sind für alle da. Magst du sie riechen?“

Dieser Weg ist anspruchsvoll. Er verzichtet auf vorschnelle Deutungen und Bewertungen. Hohe Anforderungen sind in Bezug auf die Wahrnehmung, die Einfühlung, die Registrierung von Entwicklungsschritten der Kinder und auch in Bezug auf die kritische Selbstreflexion zu erfüllen.

Literatur

- Antonowski, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche erweiterte Herausgabe von A. Franke.* Tübingen: dgvt
- BeKi (Bewusste Kinderernährung). (2011). *Ernährungserziehung. Info 1.* Stuttgart: Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden Württemberg (http://www.mlr.baden-wuerttemberg.de/mlr/allgemein/Bro_Ernaehrungsinfo_1.pdf) (8.4.2014)
- Bengel, J., Strittmatter, R., Willmann, H. (2001). Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Eine Expertise im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Köln: BZgA (Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung; Band 6)
- DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). *Zehn Regeln für eine gesunde Ernährung DGE.* <http://www.diegesundheitsseite.de/grundlagendergesundheit/10regelnernaehrung> (8.4.2014)
- FAO, IFAD and WFP (2013). *The State of Food Insecurity in the World 2013. The multiple dimensions of food security.* Rome: FAO
- Food Waste. <http://foodwaste.ch/fakten/> (12.4.2014)
- Heindl, I., Methfessel, B., Schlegel-Mathies, K. (2011). Ernährungssozialisation und -bildung und die Entstehung einer „kulinarischen Vernunft“. In: Ploeger, A. et. al. (Hrsg.). *Die Zukunft auf dem Tisch. Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen.* Wiesbaden: VS Verlag, S. 187-202
- Kofahl, D. (2011). „Mit Liebe gekocht ...“ – Zur Kommunikation von Emotionen im kulinarischen Kontext. In: Ploeger, A. et. al. (Hrsg.). *Die Zukunft auf dem Tisch. Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen.* Wiesbaden: VS Verlag, S. 269-284
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit. Interaktion psychischer Systeme.* Göttingen: Hogrefe
- Schmidt, S. (2011). Wie Kinder beim Essen essen lernen. In: Schönberger, G., Methfessel, B. (Hrsg.). *Mahlzeiten. Alte Last oder neue Lust?* Wiesbaden: VS Verlag, S. 55-70
- Setzwein, M. (2004). *Ernährung – Körper – Geschlecht. Zur sozialen Konstruktion von Geschlecht im kulinarischen Kontext.* Wiesbaden: VS Verlag
- Lüthy, J., Hayer, A., Jaquet, M. (2012). *Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht. Kapitel 1. Aktuelle Ernährungsempfehlungen.* Bundesamt für Gesundheit (BAG), S. 19
- Pudal, V. (2011). Fürsorgepflicht des Staates? In: Ploeger, A. et. al. (Hrsg.). *Die Zukunft auf dem Tisch. Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen.* Wiesbaden: VS Verlag, S. 139-142

Jeremy Hellmann

Zotter, M. (2008). Die „Gesunde Jause“ in Burgenländischen Kindergärten – eine multifaktorielle Betrachtung der Verpflegung von Kindergartenkindern. Diplomarbeit. Ernährungswissenschaften. Universität Wien.

Der Autor

Jeremy Hellmann, Pädagoge lic. phil., Supervisor/Coach/Organisationsberater bso, ist Mitarbeiter des MMI seit 1980.

