



„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.

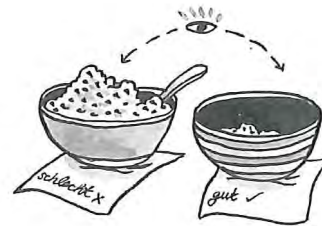


Seite 15

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.



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. Die gute Absicht, dem Kind das Einmaleins der gesunden Ernährung beizubringen, darf dabei in den Hintergrund treten. In der Gemeinschaft der Gruppe zu essen wird als – zu erlernende – Kooperationsleistung des Kindes erkannt. Als Alternative zu Tisch-Regeln wird ein Tisch-Motto vorgeschlagen. Ziel dabei ist, das gemeinsame Essen zu einem vergnüglichen und genüsslichen Ereignis für Kinder und Erwachsene werden zu lassen. Alle können dabei Zufriedenheit mit sich selbst und mit den andern erleben.

Ausgehend von einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis können wir das Thema „Ernährung“ assoziieren mit verschiedenen Entwicklungsfeldern im Bereich der Gesundheitsförderung:

- ▶ Spiel und Sport
 - ▶ Körperwahrnehmung
 - ▶ Sinneswahrnehmung
 - ▶ Grob- und Feinmotorik
 - ▶ Entspannung, Schlaf
 - ▶ Gemeinschaftserfahrung, Zugehörigkeit
 - ▶ Erkennung und Ausdruck eigener Bedürfnisse
 - ▶ Autonomie-Entwicklung
- ▶ Selbstkonzept
 - ▶ Beziehung zur Natur
 - ▶ Entdeckung und Entfaltung eigener Kreativität

Für eine gesundheitsorientierte Pädagogik sind alle diese Themen gleichermaßen bedeutsam. In der Praxis fällt jedoch auf, welche dominante Aufmerksamkeit das Thema „Ernährung“ erhält! Erwachsene in den Betreuungseinrichtungen sorgen mit grossem Engagement dafür, dass sich die Kinder gesund und ausgewogen ernähren.

Wahrscheinlich haben es besonders wir Frauen seit Generationen in unseren Genen: Gut zu sorgen für das Kind heisst, es gut zu füttern, damit es sicher überleben kann. Unabhängig von den veränderten Lebensbedingungen halten wir an diesem hergebrachten *mütterlichen* Anliegen fest. Vielleicht richten wir unser Bemühen etwas neu aus. „Gut“ essen bedeutete früher vor allem *ausreichend* zu essen. Heute steht für uns *die Menge* der Nahrung, die unsere Kinder zu sich nehmen, nicht mehr so sehr im Vordergrund. Dass wir genug zu essen haben, ist eine Selbstverständlichkeit geworden. Dafür legen wir heute besonders grossen Wert darauf, dass sich das Kind *gesund* ernährt! Unser Grundanliegen dürfte dabei in etwa dasselbe geblieben sein: Das Kind soll „gut“ essen, dann wird es gross und stark und kann in der Welt gut überleben. Und: Wenn die Kinder „gut“ essen, dann sind wir gute Mütter - respektive gute PädagogInnen.

Entwicklung zulassen - oder Verhalten beibringen?

Lassen Sie uns einen Vergleich des üblichen pädagogischen Verhaltens gegenüber zwei Entwicklungsprozessen des Kindes anstellen: Bewegungs-Entwicklung und Ess-Entwicklung. Wie unterstützen wir das Kind beim *Gehlernen* und wie beim *Essenlernen*?

Beim Beginn des Gehlernens beobachten wir staunend, wie das Kind sich nach einer Phase des Krabbelns in den aufrechten Stand zu ziehen beginnt, um bald darauf seine ersten Schritte zu wagen. Wir können sehen, wie es sich seine eigenen Ziele setzt und nicht müde wird, diese erreichen zu wollen. Wir stellen uns geduldig darauf ein, dass das Kind bei seinen Gehversuchen immer wieder hinfällt und stolpern wird, dass es sich manchmal überschätzt, sich oft anstösst, sein Gleichgewicht verliert und seine Bewegung noch unzulänglich koordinieren kann. Wir reichen ihm bei seinen

Gehversuchen ermutigend die Hand und wenn es hinfällt, helfen wir ihm geduldig und selbstverständlich dabei, wieder aufzustehen. Niemand würde in dieser Lernphase zum Kind sagen: „Geh richtig...!“; „Bleib aufrecht...!“; „Geh weiter...!“; „Geh schneller...!“ Wir lassen dem Kind Zeit für seinen Lernprozess und haben das Vertrauen und Wissen: Wie alle gesunden Kinder wird auch dieses Kind mit der Zeit ganz von allein den aufrechten Gang erlernen.

In der Begleitung des Kindes beim *Essenlernen* gestaltet sich die Unterstützung der PädagogInnen zuweilen anders: Sobald das Kind mit der Gruppe am Tisch sitzt, wird es mit ganz konkreten Erwartungen und Verhaltensanweisungen konfrontiert. Es soll von allem etwas probieren, es soll aufessen, was es haben wollte, und es soll sich auch per sofort an diese und an weitere *Essregeln* halten. Die Erwachsenen verhalten sich dem Kind gegenüber so, als ob es eigentlich bereits essen *können* sollte!

In der Ess-Entwicklung gewähren wir dem Kind kaum Experimentierzeit, also wenig Gelegenheiten für eigene Erfahrungen im Sinne von selbstgewählten und -gestalteten Versuchen. Bald schon bewerten wir sein Essverhalten: das Kind bekommt Lob, wenn es „gut isst“, oder es erlebt enttäuschte Erwachsene, wenn es sich beim Essen nicht wunschgemäss verhält. Wie ungünstig die Erfahrung des Kindes, zu Tisch „nicht in Ordnung“ zu sein, sich auf sein Selbstwertgefühl und seine Freude und Motivation beim Essen auswirken können, ist leicht vorstellbar.

Essen in der Gruppe als Kooperationsleistung

Es ist nicht selbstverständlich für das Kind, sich zu einer festen Uhrzeit inmitten von andern Kindern an den Tisch, vielleicht auch an einen vorbestimmten Platz zu setzen, sich also einzufügen in die Gegebenheiten, und schliesslich zu essen, „was auf den Tisch kommt“. Bereits bevor das Kind

dazu kommt, den ersten Bissen zu essen, leistet es schon einiges. Es lässt sich ein auf das vorgegebene Ziel: „Jetzt essen wir zusammen“. Dies erfordert kooperatives Verhalten von allen!

Betrachten wir die unterschiedlichen Bedürfnisse, Voraussetzungen und Befindlichkeiten von Kindern und Erwachsenen, die - beispielsweise vor dem Mittagessen - aufeinander treffen:

Die Kinder sind meist hungrig, im besten Fall erfreut über das aktuelle Menu - allenfalls aber auch unzufrieden damit. Einige Kinder sind sehr mitteilbar, andere sind müde und anlehnsbedürftig, einzelne haben vielleicht sogar ein wenig Heimweh. Wieder andere sind möglicherweise unruhig, möchten sich am liebsten bewegen, einige haben den Wunsch nach Ruhe und Rückzug.

Die Erwachsenen haben ebenfalls ihr situatives Befinden: Auch ihr Blutzuckerspiegel ist vor dem Mittagessen tief und sie haben vielleicht etwas weniger Geduld als zu andern Tageszeiten. Auch sie sind unterschiedlich begeistert über das Tagesmenu und sie wissen, dass sie trotzdem „top-präsent“ sein müssen, denn erfahrungsgemäss fordert die Mittagssituation sie sehr heraus. Oft fordern sie sich selbst durch hohe Ansprüche an ihr pädagogisches Wirken beim Essen, haben mehr oder weniger bewusste Vorstellungen und Absichten, wie die heutige Mahlzeit sein sollte, was und wie die Kinder essen müssten. Zu alledem hätten sie möglicherweise auch noch den Wunsch, mit ihren Team-KollegInnen ein wenig zu plaudern. Wie können nun all diese aufeinandertreffenden Voraussetzungen, Absichten und Bedürfnisse in Übereinstimmung gebracht und auf ein gemeinsames Ziel hin ausgerichtet werden? Wie kann dies gelingen? Wie kommen überhaupt alle in die Lage sich einzulassen, zu kooperieren? Da braucht es schon ein wirklich attraktives gemeinsames Ziel, nicht wahr? Gute Voraussetzungen dafür, dass das Kind sich immer wieder gerne

aufs Essen in der Gemeinschaft der Gruppe einlässt, sind dann gegeben, wenn das Kind anknüpfen kann an bisher gemachte, positive Tisch-Erfahrungen. In der Wahrnehmung des Kindes könnte sich dies etwa so anfühlen:

- ▶ „Eine Mahlzeit in froher Runde macht mir Freude.“
- ▶ „Ich fühle mich in der Gruppe aufgehoben.“
- ▶ „Ich bin beim Essen in Ordnung, so, wie ich bin.“
- ▶ „Ich erlebe Zuwendung, bekomme Anerkennung und empfinde Vertrauen!“

Joachim Bauer¹ kam bei seinen Forschungen zu Gemeinschaftsverhalten und Menschlichkeit zum Schluss, dass Menschen von Natur aus zur Kooperation bereit sind! Voraussetzung und Fundament für diese Bereitschaft und Motivation sind gelingende Beziehungen mit erlebter Zuwendung, mit Anerkennung und Vertrauen!

Am besten richten wir also unseren Fokus beim Essen auf die Beziehungsgestaltung und -pflege. Damit unterstützen wir das Kind dabei sich einzulassen auf die gemeinsame Mahlzeit und das angebotene Essen.

Wie kann Beziehung gelingen? Was können wir tun dafür?

Nach Auffassung von Joachim Bauer ist es weder möglich noch sinnvoll, alle Kinder *gleich zu behandeln*! Denn Kinder mögen es nicht, einfach *wie alle andern* behandelt zu werden! Gleichbehandlung erzeugt wenig Beziehung. Jedes Kind will als Individuum wahrgenommen werden: Wenn es spürt, dass der Erwachsene es in seiner Einmaligkeit und Besonderheit erkennt, erhöht dies sein Gefühl von Vertrauen.

Eine einfache Art, sich dem Kind zuzuwenden und eine Verbindung herzustellen, liegt darin, Anteil zu nehmen an dem, was es interessiert.

Besonders beziehungsfördernd ist es auch,

¹ Bauer, Joachim; 2008, S. 192 ff

sich auf die Stimmung des Kindes einzuschwingen und ihm Verständnis für seine Gefühle oder Bedürfnisse zu zeigen. Ebenso beziehungsstiftend kann es sein, die Kinder mit der eigenen (am besten fröhlichen und zuversichtlichen) Stimmung „anzustecken“. Wo emotionale Resonanz - also das aufeinander Einschwingen - gelingt, entsteht eine starke Verbindung. Diese erhöht die Motivationsbereitschaft zum Kooperieren. Als eine besonders verbindende Erfahrung bezeichnet Joachim Bauer *gemeinsames Lachen*.

Selbstverständlich werden in der Kinderbetreuung nicht nur beim Essen Beziehungen gepflegt! Und das Erfahren gelingender Beziehungen ist für das Kind für alle Entwicklungsdimensionen, nicht nur hinsichtlich seines Essverhaltens, bedeutsam! PädagogInnen können den Kindern kaum zu viele, tolle, gemeinsame Unternehmungen, Erkundungen und Forschungsexperimente anbieten. Im gemeinsamen Tun liegen unendlich viele, schöne Gelegenheiten für gegenseitiges einander Wahrnehmen, für Begegnung und auch für den Ausdruck von Anerkennung.

„Die Königsklasse der Beziehungskunst ist das Verstehen von Motivationen und Absichten.“² Oft sind wir etwas bequem und beschränken unser Bild vom Kind auf das, was wir bereits über es wissen. Damit behaften wir es sozusagen darauf, „wie es ist“. Wir wännen uns auszukennen in seinen Interessen, Vorlieben oder Abneigungen. Für die „Königsklasse“ brauchen wir nun die Bereitschaft, uns immer wieder neu empathisch auf unser Gegenüber einzulassen, zu versuchen, das Kind annehmend zu verstehen. Darüber hinaus können wir anstreben zu errahnen, was das Kind beschäftigt, welche Bedürfnisse und Absichten, vielleicht auch Sorgen und Ängste es haben könnte. Auch über das Kind nachzudenken hilft uns dabei. Durch unser engagiertes Interesse und Einfühlen gelingt es uns, viel präziser auf das Kind

einzugehen. Wir bringen ihm gegenüber dann natürlich auch zum Ausdruck, was wir errahnen und uns vorstellen. Dabei wird sich das Kind von uns wahrgenommen und verstanden fühlen und eine Qualität von Zugewandtheit empfinden, die sehr vertrauensbildend wirkt.

Welche beziehungsfördernden Haltungen können wir beim Essen dem Kind gegenüber einnehmen?

Das Kind darf sich (auch) beim Essen als selbstwirksam erfahren. Das könnte heißen:

- ▶ Es darf sich viel Zeit dafür nehmen, sich beim Essen im Finden einer guten Balance zwischen Anpassung und Selbstbestimmung zu üben. Zu letzterer gehört auch Eigenwilligkeit!
- ▶ Es wird seinem natürlichen Bestreben, die Welt zu entdecken, auch beim Essen folgen und in einer gewährenden Atmosphäre die angebotenen Speisen mit Neugier probieren.
- ▶ Es darf auch ausprobieren, wie es sich anfühlt, nein zu sagen.
- ▶ Es darf nach und nach seine geschmacklichen Vorlieben entdecken und diese jederzeit wieder verändern.
- ▶ Es darf das Essen genießen.
- ▶ Es kann sich täuschen bei seiner Appetit-Einschätzung.
- ▶ Es darf sich auch in seinem Geschmack täuschen und sich etwas wünschen, was ihm dann doch nicht schmeckt.
- ▶ Es darf auf Speisen verzichten, die es nicht mag.
- ▶ Es wird auch nicht krank werden, wenn es einmal eine Mahlzeit auslässt.
- ▶ Es darf einmal Heißhunger und ein anderes Mal gar keine Lust zum Essen haben.
- ▶ Es wird herausfinden, wie viel Nahrung es braucht. Es wird herausfinden, welche Speisen ihm gut tun.

2 Bauer, Joachim; 2008, S. 195

Begegnen wir den Kindern beim Essen mit diesen Einstellungen, wird es uns leichter fallen, in (fast) jeder auftauchenden Tischsituation empathisch zu sein. Anstelle von zu vielen Verhaltensanweisungen können wir dem Kind mehr Fragen stellen oder ihm mit „Verhaltenseinladungen“ begegnen. Hier ein paar Vorschläge für kleine Einstiege in solche Interaktionen:

- ▶ „Wie grossen Suppenhunger spürst du ungefähr?“
- ▶ „Willst du heute alles auf einmal im Teller haben oder magst du eins ums andere?“
- ▶ „Oh je, habe ich dir wohl etwas zu viel geschöpft: Was meinst du, was wirst du noch essen können?“
- ▶ „Magst du heute gar nichts essen? Ok, das ist auch eine Möglichkeit. Und wenn du dann doch noch Lust bekommst, sagst du es mir einfach!“
- ▶ „Diesen Reis magst du heute ganz besonders gern! Soll ich der Köchin sagen, sie soll ihn bald wieder einmal kochen?“
- ▶ „Ich glaube, wenn ich dein Bauch wäre, dann würde ich sagen: Gib mir noch ein bisschen was von diesem Gratin, sonst knurre ich schon sehr bald wieder...“
- ▶ „Worauf freust du dich heute beim Mittagessen am meisten?“
- ▶ „Was meinst du, könntest du dich ein wenig mit essen beeilen, damit du auch mit uns zusammen Dessert bekommen kannst?“
- ▶ „Wie viele von diesen Kartoffelstücken könntest du noch schaffen?“
- ▶ „Was sollen wir jetzt mit dem kleinen Rest machen?“
- ▶ „Gell, du hast ganz viel zu erzählen. Vielleicht wäre es gut, zwischendurch ein paar Bissen zu essen?“
- ▶ „Weisst du noch, als wir zusammen Suppe gekocht haben? Welches Gemüse hast du geschnitten?“
- ▶ „Ich glaube, du bist schon etwas zu müde, nicht wahr? Kann ich dir beim Löffeln helfen?“
- ▶ „Gute Idee, was möchtest du gerade herausfinden?“
- ▶ „Was von diesem Essen gibt dir heute am meisten Kraft?“
- ▶ „Was von unserem Essen hätte wohl deine Mami besonders gern? (dein Bruder, deine Oma...)“
- ▶ „Wie schmeckt dir die Lasagne?“
- ▶ „Welchen Namen könnten wir den Rüepli heute geben?“
- ▶ „Und wie könnten die Bohnen heissen?“
- ▶ „Magst du sie probieren, die lustigen grünen ? Lieber nicht? Macht nichts, ich habe sie gern und du kannst sie ja ein andermal versuchen.“
- ▶ „Die Farbe dieser Suppe gefällt mir! Wer hat einen ähnlichen Pullover? Du Oliver? Wollen wir der Suppe Oliver-Suppe sagen?“

Für jedes kleine Gespräch über das Essen gilt: Das Kind ist selbst Experte über seine Vorlieben und Abneigungen und über seinen Appetit!

Tisch- Regeln:

Die Tisch-Regeln drücken Anweisungen aus, die das Verhalten des Kindes in eine bestimmte Richtung lenken wollen; „Wenn ... dann tue...“³ Zum Beispiel: „Wenn man sich etwas in den Teller geschöpft oder zu essen gewünscht hat, dann soll man es auch aufessen!“

„Wenn du Fleisch haben willst, dann musst du auch Kartoffeln essen.“

„Wenn du nicht alles isst, dann bekommst du auch kein Dessert.“

„Wenn wir zusammen essen, dann probieren von allem!“

„Wenn wir von einer feinen Speise nur noch wenig haben, dann teilen wir sie unter allen auf.“

Die Absicht der Regeln besteht darin, für bestimmte, wiederkehrende Situationen eine klare und für alle gültige Orientierung für Verhalten zu geben. PädagogInnen erwähnen die Regel oft dann, wenn sie mit dem Kind „nicht diskutieren“ möchten. Die

3 von Schlippe, Arist; Schweitzer; Jochen; 1997, S. 61

Erwachsenen ziehen sich dann sozusagen hinter die Regel zurück. Sie entscheiden sich dafür, aus der persönlichen Begegnung und Auseinandersetzung mit dem Kind auszuweichen. Stattdessen setzen sie eine allgemeine und normierte Verhaltenserwartung ein. Damit verzichten sie aber auch darauf, in der sich bietenden Situation individuell auf das Kind einzugehen. Sie verpassen auch die Chance, gemeinsam mit dem Kind eine kleine „Problemlösung“ zu entwickeln. Schade, denn die Erfahrung einer unkomplizierten, toleranten und wohlwollenden Lösungsfindung könnte verbindend, beziehungsstiftend und beim Kind kooperationsfördernd wirken!

Wenn Erwachsene Regeln heranziehen, gehen sie davon aus, dass die Kinder die Regel gut kennen. „Er kennt die Regel genau ist der Anfang einer potenziell falschen Annahme.“⁴ Und selbst wenn das Kind die Regeln kennen würde, hiesse dies noch lange nicht, dass es jederzeit in der Lage wäre, die Regeln einzuhalten.

Wir überfordern das Kind mit dem Anspruch, dass es die Regel eigentlich bereits einhalten können muss. Es ist natürlich wichtig, dass Kinder gewünschte Soll-Ziele für ihr Verhalten kennen. Das gibt ihnen Orientierung. Aber lassen wir ihnen Zeit,

um in Ruhe lernen zu dürfen, Erfahrungen zu sammeln und zu üben!

Wenn PädagogInnen (unter sich oder zusammen mit den Kindern) Regeln aufstellen, empfiehlt es sich zu prüfen:

- ▶ Welcher Absicht dient die Regel?
- ▶ Wie liesse sich dasselbe Ziel allenfalls auch ohne die Regel erreichen?
- ▶ Was ist besser mit dieser Regel als ohne sie?
- ▶ Besteht die Chance, dass sowohl Kinder als auch Erwachsene die Regel mit Leichtigkeit einhalten – und dementsprechend im Umgang mit der Regel Erfolg erleben können?

Denn: Wir alle brauchen Erfolgserlebnisse! Es ist ermutigender und schöner, wenn die Einhaltung der Regel gelingt, als wenn wir täglich wieder neu die Erfahrung machen, dass wir an den Regeln scheitern und den Verhaltens-Erwartungen nicht genügen!

Vielleicht prüfen Sie sogar die Idee, ganz auf Tisch-Regeln zu verzichten und stattdessen ein *Tisch-Motto* einzuführen. Zum Beispiel:

„Das gemeinsame Essen macht uns Spass und wir begegnen uns dabei freundlich.“

⁴ Satir, Virginia; 2011, S.104

Vier Verantwortlichkeiten beim Essen mit Kindergruppen

Ernährungs-Angebot	Soziale Atmosphäre
Frisches, gesundes, ansprechendes und feines Essen	Beziehungspflege Wohlwollen Interesse Empathie Unterstützung Humor
Verlässlicher Rahmen	Vorbild
Regelmässigkeit der Mahlzeiten Rituale Ansprechende Esstisch-Gestaltung	Freude Genuss Dankbarkeit Echtheit

Ernährungs-Angebot:

Beim Essen mit Kindern gilt: Das Angebot bestimmt die Nachfrage. Liebevoll und schön zubereitete und angerichtete Mahlzeiten wecken die Vorfreude, die Lust, die Neugierde, den Appetit und das Interesse, daran (seinen) Teil haben zu wollen.

Desserts und süsse Leckereien gehören ebenfalls zum Angebot.

Die Kita-Leitung oder die Trägerschaft ist dafür verantwortlich, was in ihrer Institution „auf den Tisch kommt“. Dabei ist die Zusammenarbeit zwischen „Pädagogik und Küche“ nicht zu unterschätzen. Besonders wichtig sind dabei Lob und positive Feedbacks! Wo das Angebot noch nicht dem Anspruch „frisches, gesundes und feines Essen“ entspricht, braucht es Zielklärungen und Gespräche, oft auch präzise Anleitung. Manchmal erfordert es Finger-spitzengefühl, auf die Arbeitsleistung der Köchin/des Kochs oder des Mahlzeiten-dienstes Einfluss zu nehmen. Dabei ist zunächst eine Klärung der Kompetenzen und Zuständigkeiten erforderlich (wer ist die vorgesetzte und weisungsbefugte Person der Köchin, dem Koch gegenüber?).

Rahmengestaltung:

Die Regelmässigkeit der Mahlzeiten ist sehr wichtig. In gängigen Ratgebern werden für Kinder 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten empfohlen.

Damit die Kinder keine ungunstigen Gewohnheiten einüben wie beispielsweise: Essen als Trost, Essen als Mutmacher, Essen aus Langeweile, Essen „auf Vorrat“, sollen dem Kind in der Regel keine weiteren Zwischenmahlzeiten angeboten werden.

Rituale und ansprechende und einladende Gestaltung des Esstisches verschönern das gemeinsame Essen. Durch sorgfältige Rahmengestaltung erlebt das Kind Orientierung und Sicherheit. Ausserhalb der Ess-Zeiten kann es sich auf sein Spiel konzentrieren und das Thema Essen beschäf-

tigt seine Fantasien und Gedanken nicht den ganzen Tag.

Soziale Atmosphäre:

Wollen wir eine motivierende Ess-Situation gestalten, erreichen wir dies am besten, indem wir bei Tisch in einer lockeren und entspannten Atmosphäre die Gemeinschaft pflegen!

Wir erkennen die gute Tisch-Atmosphäre an den freundlichen Begegnungen, den lockeren Gesprächen und dem gemeinsamen Lachen. Dieses entspannte Zusammensein gibt dem Kind Vertrauen und Geborgenheit. Eine gute Atmosphäre ist Ausdruck von Zufriedenheit. Es gelingt den Erwachsenen am einfachsten die Stimmung bei Tisch in diese Richtung zu prägen, wenn sie mit sich selbst, mit ihrer Arbeit, mit ihrer Zusammenarbeit im Team und mit dem Essangebot zufrieden sind.

Ungesund für die Atmosphäre beim Essen sind: Stetige Kontrolle, viele Anweisungen, Nörgeleien, moralisierendes „auf- das-Kind- Einreden“ und Zwänge.

Viel mehr empfiehlt es sich bei jeder Mahlzeit mit den Kindern zu singen, lustige und schöne Verse zu sprechen! Gemeinsames Singen fördert die „soziale Resonanz“, die Kinder schwingen sich ein, erleben Zugehörigkeit und Vertrauen.

Im „gemeinsamen, unbekümmerten und nicht auf das Erreichen eines bestimmten Zieles ausgerichteten Singen erleben Kinder solche Sternstunden. Sie sind Balsam für die Seele und Kraftfutter für das Gehirn. In solchen Augenblicken werden in ihrem Gehirn gleichzeitig sehr unterschiedliche Netzwerke aktiviert und miteinander verknüpft. So kommt es beim Singen zu einer Aktivierung emotionaler Zentren und einer gleichzeitigen Bewertung der dadurch ausgelösten Gefühle. Das Singen wird also normalerweise mit einem lustvollen, glücklichen, befreienden emotionalen Zustand verkoppelt.“⁵

⁵ Hüther, Gerald; 2011, S. 167

Vorbild:

Viele PädagogInnen fragen sich: Wie kann ich dem Kind beim Essen ein gutes Vorbild sein? Was tue ich, wenn ich selbst eine heikle Esserin bin und viele Speisen nicht mag?

Ihnen sei empfohlen: Entspannen Sie sich, nehmen Sie sich selbst nicht zu wichtig, verhalten Sie sich auch beim Tisch ganz natürlich und essen Sie möglichst genussvoll, so, wie es Ihnen entspricht. Es gibt nämlich keine Garantie dafür, dass alleine Ihr vorbildliches Essverhalten sich auf das Essverhalten des Kindes auswirkt. Denn zu einem guten Vorbild gehört viel mehr, als Fenchel und Karotten zu essen! Ein Vorbild ist vor allem ein Mensch, der Lebensfreude ausstrahlt und dem Kind vorlebt, dass es sich beispielsweise lohnt sich zu bewegen, zu arbeiten, zuverlässig zu sein, sich schön zu machen, Ordnung zu haben, sich mit andern gut zu verstehen, die Mitwelt zu pflegen usw. All dies kopiert das Kind dann gern, wenn das „Ergebnis“ beim Vorbild wirklich attraktiv ist und eine anziehende Wirkung hat. Dann nimmt das Kind gerne das (lebendige) Bild „vor“ sich hin und möchte genau so werden.

Wir können zwar beobachten, wie kleine Kinder scheinbar unkritisch Erwachsene oder auch andere Kinder in ihrem Verhalten nachahmen. Echte Vorbilder sind jedoch Menschen, die das Kind nicht nur nachahmt, sondern denen es wirklich nacheifert. Diese Vorbilder wählen die

Kinder aus. Nicht jede erwachsene Person wird also auch automatisch zum Vorbild in diesem Sinne! Ein wichtiges Kriterium für die Wahl von Vorbildern ist für Kinder die emotional gute Beziehung. Bleiben Sie also ruhig dabei sich bei den Mahlzeiten den Kindern zuzuwenden, mit ihnen zu plaudern, für sie da zu sein und sie zu unterstützen.

Wenn es Ihnen dann noch zusätzlich gelingt, sich gesund und ausgewogen zu ernähren, einen guten Umgang mit der Ess-Menge zu haben und bei Verlockungen und ungesunden Verführungen die Balance zu finden zwischen *geniessen* und *verzichten*, dann können Sie sehr stolz sein.

Die Würde des Kindes⁶ wahren und schützen

Lassen Sie uns zum Schluss noch auf eine für die gesamte, gesunde Entwicklung des Kindes wichtige Thematik eingehen: Wo die Würde eines Kindes verletzt wird, entstehen Schamgefühle! Scham hemmt nachhaltig die angeborene Lust des Kindes sich selbst und das Leben freudvoll zu entdecken. Schamgefühle wirken sich sehr ungünstig auf den empfundenen Selbstwert des Kindes und auf seine Autonomie-Entwicklung aus.

In der Gemeinschaft bei Tisch sei es PädagogInnen ganz besonders ans Herz gelegt darauf zu achten, die Würde des Kindes stets zu wahren und zu schützen!

⁶ Vgl. Marks, Stephan; 2010

Beschämendes Erziehungsverhalten beim Essen	Die Würde des Kindes schützendes Erziehungsverhalten beim Essen
Die Augen verdrehen, das Gesicht verziehen, spotten, ironische oder zynische Bemerkungen über das Kind.	Dem Kind gegenüber ausdrücken, dass es in seiner Einzigartigkeit geschätzt wird. Grosszügig, wohlwollend, tolerant und hilfsbereit mit kleinen Pannen oder Schwächen umgehen.

Vorlieben, Eigenheiten und Abneigungen des Kindes abschätzend kommentieren oder das Kind dauernd nach Begründungen dafür fragen.	Dem Kind vermitteln, dass sein Geschmack etwas ganz Persönliches ist. Das Kind darf (nicht nur beim Essen) seine Geheimnisse haben und braucht nicht alle seine Vorlieben und Abneigungen zu begründen.
Das Kind lächerlich machen, vorführen oder gar bloss stellen.	Dem Kind mit Verständnis und Respekt begegnen.
Vom Kind etwas verlangen, was seiner (derzeitigen) Überzeugung widerspricht. Das Kind zu „Untreue“ sich selbst gegenüber zwingen.	Den eigenen Willen des Kindes in Bezug auf Geschmack, Vorlieben und Abneigungen respektieren.
Hartnäckig und „aus Prinzip“ etwas vom Kind verlangen.	Das Kind in einer Schwierigkeit ermutigen und unterstützen. Verstehend darauf eingehen, was das Kind sich selbst zutraut und was nicht.
Auslachen eines Kindes durch andere Kinder zulassen.	Das einzelne Kind in der Gruppe in Schutz nehmen.

Literatur

- Bauer, Joachim (2008): Prinzip Menschlichkeit. München: Heyne
- von Schlippe, Arist; Schweitzer, Jochen (1997): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Hüther, Gerald (2011): Was wir sind und was wir sein könnten. Frankfurt am Main: S.Fischer
- Satir, Virginia (2011): Selbstwert und Kommunikation. Donauwörth: Klett-Cotta
- Marks, Stephan (2010): Die Würde des Menschen oder: Der blinde Fleck unserer Gesellschaft. München: Gütersloher Verlagshaus

Die Autorin

Theres Blülle-Grunder ist Supervisorin und Coach in eigener Praxis in Basel: entwicklungs-coaching.ch. Ihr Angebot beinhaltet Beratung, Workshops und Seminare zu pädagogischen und zu Zusammenarbeits-Themen. Ein nächster Kurs mit dem Titel „Essen mit Kindergruppen“ findet im Oktober 2014 im Marie Meierhofer Institut für das Kind, Zürich, statt.