

Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen

von Vanessa Hoch

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

KiTa Fachtexte ist eine Kooperation der Alice Salomon Hochschule, der FRÖBEL-Gruppe und der Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (WiFF). Die drei Partner setzen sich für die weitere Professionalisierung in der frühpädagogischen Hochschulausbildung ein.

Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen

von Vanessa Hoch

ABSTRACT

Der Text befasst sich mit der Frage, wie sich in der Krippe kindorientierte Essenssituationen gestalten lassen. Vorherrschende Vorstellungen der Erwachsenen, die der eigenen Sozialisation entspringen, müssen reflektiert werden, um Kindern im Alter unter drei Jahren gerecht werden zu können. Grundlage hierfür ist das Wissen um die entwicklungspsychologischen Phasen in denen sich Krippenkinder befinden sowie eine gute Teamarbeit in der Einrichtung, um diese Erkenntnisse in den Alltag zu übertragen.

Den Kindern sollte die Möglichkeit gegeben werden, sich selbstbestimmt und selbstwirksam an Essenssituationen zu beteiligen – immer bezogen auf ihre individuellen Fertigkeiten und Fähigkeiten. Sobald die Kinder sicher sitzen und einen Löffel halten können, sollte ihnen dies in allen Essenssituationen ermöglicht werden. Schon die kleinen Kinder in der Gruppe lernen souverän und sicher mit Karaffe und Schöpfkelle umzugehen, wenn diese in entsprechenden Größen vorhanden sind und den Kindern das Vertrauen in ihre Fähigkeiten gegeben wird.

Dieser Text soll eine Unterstützung anbieten, um in der Einrichtung Essenssituationen zu überdenken und gegebenenfalls für die Kinder optimaler zu gestalten.

Je entspannter diese Situationen sind, desto mehr profitieren hierbei die Kinder und auch die PädagogInnen. Denn Essen soll allen Beteiligten Spaß, Genuss und Freude bringen.

Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen

von Vanessa Hoch

GLIEDERUNG DES TEXTES

1. Einleitung
2. Essenssituationen als Spiegel soziokultureller Normen- und Wertevorstellungen
 - 2.1 *Soziologische Einführung*
 - 2.2 *Die Essenssituation in der Krippe – ein komplexes Regelwerk*
 - 2.3 *Essenssituationen kindgerecht gestalten*
 - 2.3.1 *Die Tischgesellschaft*
 - 2.3.2 *Wertschätzung und Respekt für die Gemeinschaft*
 - 2.3.3 *Neue Geschmackserfahrungen sammeln*
 - 2.3.4 *Erst das „Gesunde“, dann der Nachtisch*
 - 2.3.5 *Ein gesundes Essverhalten lernen*
 - 2.3.6 *Wertschätzung der Lebensmittel*
3. Fazit
4. Fragen und Aufgaben zur Bearbeitung des Textes
5. Literatur und Empfehlungen zum Weiterlesen
6. Glossar

INFORMATIONEN ZUR AUTORIN

Vanessa Hoch, Dipl. Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin (FH) ist seit 2005 als Dozentin für Kleinkindpädagogik tätig. Von 2008 bis 2012 war sie als Bereichsleiterin für den Aufbau und Betrieb von Kinderkrippen verantwortlich. Seit 2012 ist sie als Mitarbeiterin im Praxisreferat im Studiengang Soziale Arbeit an der Hochschule Darmstadt tätig.

Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen von Vanessa Hoch

1. Einleitung

Essenssituationen in der Krippe sind oftmals jene Zeiten am Tag, die die PädagogInnen als besonders anstrengend und stressig beschreiben. Der Anspruch, den sie an sich und die Kinder haben, verstärkt durch die Erwartungen und Vorgaben der Eltern, führt häufig dazu, dass das Einnehmen der Mahlzeiten unter großem Druck stattfindet.

Essen soll Spaß machen, ein Gefühl des Genusses vermitteln und als „Qualitätszeit“ dienen. Doch wie ist dieses Ziel zu erreichen?

Im Folgenden wird dargelegt, welche Bedeutung gemeinsame Mahlzeiten aus soziologischer und kultureller Sicht haben. Da Normen und Gewohnheiten in Verbindung mit Mahlzeiten fest in der Sozialisation der Erwachsenen verankert sind, braucht es einen detaillierten Blick auf die Kinder in der Krippe und ein fundiertes Fachwissen im Bereich der entwicklungspsychologischen Grundlagen von Kinder unter drei Jahren, um Essenssituationen als Bildungssituationen ohne ein starres Regelkonstrukt individuell begleiten zu können.

Die Bedürfnisse und Ressourcen jedes Kindes stehen an erster Stelle, wenn es um kindorientierte Essenssituationen geht, denn jedes Kind soll die Erfahrung machen, dass der Esstisch ein Ort der Freude und des Genießens ist.

2. Essenssituationen als Spiegel soziokultureller Normen- und Wertevorstellungen

2.1 *Soziologische Einführung*

Betrachtet man das Thema Essen und damit das Einnehmen gemeinsamer Mahlzeiten unter einem soziologischen Blickwinkel wird sehr schnell deutlich, dass es hierbei nicht um die reine Nahrungsaufnahme geht. Vielmehr rückt die soziale Komponente in den Mittelpunkt. Eva Barlösius beschreibt dies so:

„Die Mahlzeit ist eine Institution, die scheinbar universelle Bedeutung und Gültigkeit besitzt. Jedenfalls ist keine Gesellschaft bekannt, in der sie nicht existiert. Gleichgültig welche Funktion man ihr zuordnet oder wie man ihre Existenz erklärt (...) unbestritten ist, dass es keine andere soziale Institution gibt, die in ähnlicher Weise Gleichheit, Gemeinschaft, Zugehörigkeit symbolisiert.“ (Barlösius 1999, 166)

Gemeinsam essen
symbolisiert Gleichheit,
Gemeinschaft, Zugehörigkeit

Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen

von Vanessa Hoch

Weiterhin stellt sie fest, dass man durch die Teilnahme am gemeinsamen Essen Teil der Gesellschaft wird. So dient die Familienmahlzeit am gemeinsamen Essenstisch nicht unbedingt dazu, seinen Hunger zu stillen sondern hauptsächlich dazu, miteinander in Kommunikation zu treten. (vgl. ebd. 185)

Die kontrollierte Kommunikation bei Tisch

Die Gefahr, die sich hinter dem inneren Bild einer großen glücklichen Tafel verbirgt bringt Kaufmann zum Ausdruck. Er beschreibt, dass die Kommunikation bei Tisch weder ungezwungen noch fröhlich, sondern im Gegenteil besonders kontrolliert ist. „Denn die Mahlzeit hat nicht allein die Funktion, das Kommunikationsbedürfnis zu befriedigen. Weniger sichtbar, aber genauso wichtig, verschafft sich das Individuum Geborgenheit in der Gruppe ohne Probleme und Ecken, an denen es sich stoßen kann. Das Gespräch darf also nicht zu weit gehen und muss bestimmte Codes respektieren, damit als Ergebnis die Wiederherstellung des seelischen Gleichgewichts jedes Tischgenossen erzielt werden kann. Am wichtigsten ist es, Konflikte zu vermeiden.“ (Kaufmann 2005, 131)

Diese Erfahrungen haben, so Haug-Schnabel und Bensel, auch Kleinkinder bereits gesammelt. „Schon Kleinstkinder können aber Essenszeiten als Konfliktzeiten des Tages kennengelernt haben und fürchten, wenn offene Konfrontation herrscht oder als Pädagogik getarnte Aggression bis hin zur Demütigung abläuft. Dann wird aus der Genusszeit Essen die Stresszeit Essen.“ (Haug-Schnabel & Bensel 2008, 41)

Nahrungsaufnahme folgt sozialen Normen

Die Regeln und Sitten bei Tisch sind nicht immer sofort erkennbar und je nach Sozialisation sind diese in verschiedenen Tischgemeinschaften sehr unterschiedlich. Dennoch, so Leonhäuser, „die Nahrungsaufnahme des Menschen (ist) in allen menschlichen Kulturen weder beliebig noch unstrukturiert. Sie erfolgt nach sozialen Normen, die einen hohen Verbindlichkeitsgrad aufweisen. Diese Normen sind kulturell verschieden, sie werden sozial vermittelt und sozial bewertet. (...) Durch diese Vorstellungen und Erwartungen wird das ursprüngliche triebhafte Bedürfnis, zu essen, kultiviert bzw. zivilisiert. (Leonhäuser u.a. 2009, 21)

Tischgesellschaften, ob in der Familie oder in der Krippe, unterliegen also Regeln und Strukturen, die die Essenssituationen zu einem Konstrukt werden lassen, in dem es um gemeinsame Absprachen, Kompromisse und Angleichungsprozesse, aber auch um den eigenen Stand in der Gruppe geht.

Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen von Vanessa Hoch

2.2 Die Essenssituation in der Krippe – ein komplexes Regelwerk

Regeln unterliegen der eigenen Sozialisation

Die gesellschaftliche Sozialisation beim Esstisch führt dazu, dass in den Köpfen der Erwachsenen Bilder der „perfekten“ Tischgemeinschaft existieren, die Kindern in unserer Gesellschaft nun anezogen werden können und auch müssen, um den sozialen Normen zu entsprechen. Die Erwachsenen reproduzieren ihre eigenen Erfahrungen der Sozialisation bei Tisch und geben so anezogene und vorgegebene Normen und Werte weiter mit denen sie selbst im Laufe ihrer Erziehung konfrontiert wurden. Es scheint als habe sich in den Köpfen ein Verhaltenskodex bei Tisch geradezu eingefressen, den zu reflektieren unerlässlich für die professionelle Arbeit mit Kindern ist.

In Krippenteams und bei Tagesmüttern kristallisieren sich immer wieder starre Verhaltensvorgaben heraus, die dazu führen sollen, dass Kinder den Wert des Essens und der Tischgemeinschaft zu schätzen lernen und sich erwartungskonform in unseren kulturellen Normen verhalten.

Erwartungshaltung der Eltern

Der hohe Erwartungsdruck seitens der Eltern kommt dazu. Auch sie haben aufgrund ihrer eigenen Erziehung klare Vorstellungen davon, wie sich ihre Kinder in der Tischgemeinschaft zu verhalten haben. Der Auftrag an die PädagogInnen ist meist deutlich: Kinder sollen lernen, sich normgerecht den kulturellen Erwartungen einer europäischen Tischgesellschaft anzupassen.

2.3 Essenssituationen kindgerecht gestalten

2.3.1 Die Tischgesellschaft

Das Bestreben zur Einnahme der Mahlzeiten eine Tischgesellschaft zu bilden ergibt sich aus dem Ansinnen der Erwachsenen, eine gemeinschaftsstärkende Situation durch die Mahlzeit herzustellen. Die Zeit am Tisch soll der Kommunikation dienen, die Kinder sollen die Gemeinschaft genießen. Von Kleinkindern wird in diesem Kontext oftmals erwartet, dass auch sie den Esstisch als Ort der Kommunikation erleben, schätzen und genießen.

Kleine Kinder brauchen keine große Tischgemein- schaft

Kinder im Krippenalter befinden sich in einer entwicklungspsychologischen Phase, in der sie in erster Linie noch mit sich und ihrem Autonomiebestehen beschäftigt sind. Die älteren Kinder der Gruppe fangen an, sich an wenigen anderen Kindern zu orientieren, d.h. sie bilden Kleingruppen. Der Anspruch eine Tischgemeinschaft mit der ganzen Krippengruppe zu genießen, wird dem kindlichen Bedürfnis nach einem kleinen Rahmen nicht gerecht.

Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen

von Vanessa Hoch

Der gemeinsame Beginn einer Mahlzeit stellt für Krippenkinder eine große Herausforderung dar. Wenn der eigene Teller bereits mit Essen befüllt und der Hunger groß ist, soll oftmals gewartet werden, bis das letzte Kind am Tisch auch etwas auf dem Teller hat. Erst dann soll mit dem Essen begonnen werden. Besonders schwierig kann es sein, auf den gemeinsamen Tischspruch zu warten, wenn das Essen schon vor den Kindern auf dem Tisch steht.

Ob Pädagog/innen in der Krippe als Mitglied der Tischgemeinschaft die Mahlzeit gemeinsam mit den Kindern einnehmen sollten wird in Fachkreisen kontrovers diskutiert. Richter empfiehlt den Pädagog/innen beim Essen ganz für die Kinder da zu sein und möglichst nicht selbst mitzuessen. „Es ist anzunehmen, dass die Rolle des Erwachsenen als Vorbild bei den Mahlzeiten weniger wichtig ist als seine Funktion eines aufmerksamen Begleiters.“ (Richter 2010, 41)

Konsequenzen für die pädagogische Praxis

Die Essenssituation sollte so gestaltet sein, dass es im Essbereich mehrere kleine Tische gibt, die einzeln stehen. So bleibt auch für jüngere Kinder am Tisch die Situation überschaubar.

Sofort anfangen zu essen

Ein gemeinsames Ritual wie ein Spruch oder ein Gebet kann vor dem Essen zum Beispiel am Ende eines Singkreises als Übergang zur Mahlzeit angeboten werden.

Kinder die bereits Essen auf ihrem Teller haben sollten anfangen zu essen. Um Abwarten zu lernen ist der Esstisch der falsche Ort. Diese Erfahrungen machen Kinder im Alltag oft genug z.B. wenn ein heiß begehrt Spielzeug gerade nicht verfügbar ist oder die Bezugsperson sich gerade einem anderen Kind zuwendet. Das Essen auf dem Tisch ist sofort verfügbar.

Individuelle Essenszeiten

Kinder die müde sind oder keinen Hunger haben, sollen nicht aus Prinzip an der Tischgemeinschaft teilnehmen, sondern die Möglichkeit haben, die Mahlzeit später oder früher einzunehmen.

Besonders beim Frühstück empfiehlt es sich, dieses „individualisiert“ anzubieten. Das heißt ein Erwachsener begleitet den Essbereich für einen bestimmten Zeitraum und die Kinder entscheiden selbst, wann sie ihr Frühstück zu sich nehmen. Da die Kinder zu unterschiedlichen Zeiten in der Krippe ankommen und manche bereits zu Hause gegessen haben, andere hingegen noch nichts zu sich genommen haben, wird dies dem Bedürfnis der Kinder eher gerecht. Ein hungriges Warten auf den Beginn des gemeinsamen Gruppenfrühstücks hält die Kinder vom Explorieren ab. Hunger behindert Bildungsprozesse. Kinder die bereits satt in der Krippe ankommen können sich hingegen ganz ihren Interessen widmen. Es lässt sich auch in der Krippe beobachten, dass die Kinder beim individualisierten Frühstück eigene kleinere Tischgemeinschaften bilden, um gemeinsam zu essen.

Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen von Vanessa Hoch

2.3.2 Wertschätzung und Respekt für die Gemeinschaft

Von den Kindern wird erwartet, dass sie während der gesamten Mahlzeit auf ihrem Hocker bzw. Stühlchen sitzen bleiben. Essen im Stehen wird als unangemessen gewertet. Gleiches gilt für das Trinken. Zudem besteht die Befürchtung das Geschirr könne herunter fallen und die Kinder verletzen.

Der Erwachsene möchte vermitteln, dass es eine Form von gegenseitiger Wertschätzung und Respekt ist, die Gemeinschaft am Tisch nicht vorzeitig zu verlassen. Dazu kommt die Befürchtung, andere Kinder könnten auch aufstehen und würden sich nicht mehr satt essen, wenn ein erstes Kind den Tisch nach Beendigung seiner Mahlzeit verlässt.

Kleinkinder haben
noch keine moralische
Wertevorstellung

Kinder im Krippenalter sind noch weit davon entfernt, moralische Wertvorstellungen zu empfinden und einzuhalten. Wertschätzung für eine Situation der Gruppengemeinschaft zu erwarten ist somit ein Anspruch, den Krippenkinder aufgrund ihres Entwicklungsstandes nicht erfüllen können.

Konsequenzen für die pädagogische Praxis

Kleinkinder haben einen sehr großen Bewegungsdrang. Sie sind noch nicht in der Lage über einen längeren Zeitraum hinweg ruhig zu sitzen. So empfiehlt es sich statt Stühlen oder gar Hochstühlchen den Kindern Hocker als Sitzgelegenheit zur Verfügung zu stellen. Auch das Essen und Trinken im Stehen am Tisch sollte erlaubt sein.

Wer mit Essen fertig ist,
verlässt den Tisch

Kinder, die sich satt gegessen haben, stehen vom Tisch auf und verlassen den Essbereich. Die anderen Kinder werden dies nicht als persönliche Missachtung interpretieren. Auch zeigt sich in der Praxis, dass die Situation „wenn das erste Kind aufsteht, verlassen alle anderen Kinder auch den Tisch und keines isst sich satt“ in aller Regel nicht eintritt. Die Motivation der Kinder am Esstisch ist tatsächlich (noch) in erster Linie, dass sie Hunger haben und satt werden wollen. Die soziale Komponente steht hier nicht vor ihrem Bedürfnis nach Essen.

Die Erfahrungen zeigen zudem, dass die Essenssituation sehr ruhig verläuft, wenn Kinder nach dem Beenden der Mahlzeit den Tisch verlassen und sich einem ruhigen Spiel in der Bauecke oder in der Lesecke zuwenden. Es kann auch ein/e zweite/r ErzieherIn bereits mit der Pflege beginnen, während die/der KollegIn mit den noch essenden Kindern am Tisch bleibt. So haben die Kinder die Möglichkeit durch fließende Übergänge vom Mittagessen zum Schlafen begleitet zu werden, ohne dass diese Situation für die Kinder und ErzieherInnen zur „Fließbandarbeit“ wird.

Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen von Vanessa Hoch

2.3.3 Neue Geschmackserfahrungen sammeln

Der „Probierlöffel“
verdirbt die Lust am
Probieren

Den Kindern soll die Möglichkeit geboten werden neue, ihnen unbekannte Speisen zu probieren und im günstigsten Falle festzustellen, dass diese ihnen schmecken. Zur Erreichung dieses Ziels findet sich in der Praxis noch immer die Methode des „Probierlöffels“. Die Kinder bekommen diesen mit der freundlichen Aufforderung vom Erwachsenen zugeteilt „doch mal zu versuchen“. Eine Verweigerung hat zumeist unangenehme Konsequenzen, welche in Einzelfällen dazu führen, dass ein Nachschlag einer anderen Essenskomponente erst dann möglich ist, wenn der Probierhappen gegessen wurde oder das Kind am Tisch sitzen bleiben muss, bis es „probiert“ hat.

Essen darf kein Machtkampf sein

Kinder haben ein von Geburt an vorhandenes Interesse an ihrer Umwelt, sie sind (wenn es ihnen gut geht) neugierig und explorieren. Dies gilt auch und besonders in Essenssituationen. Das Auffüllen des Tellers durch den Erwachsenen und die Aufforderung zum Probieren lösen oftmals einen Machtkampf ums Essen aus. Das Kind fühlt sich in seiner Autonomie und Freiwilligkeit beschnitten, der Erwachsene erwartet, dass die Regel eingehalten wird und das Kind gehorsam ist. Das Thema ist dann nicht mehr das Probieren der angebotenen Speisen, sondern wer hier die Macht hat und sich durchsetzt. Das eigentliche Ziel geht verloren.

Zudem gehört es, so Kröller, zur Entwicklung, dass in bestimmten Phasen unbekanntes abgelehnt werden („Neophobie“). Diese Phase endet im Normalfall wieder und die Kinder sind dann neugierig wie zuvor. (vgl. Kröller 2009, 9)

Auch Haug-Schnabel und Bensel stellen fest, dass „eine Phase extremer Nahrungsspezialisierung (...) umso schneller vorbei (geht), je gelassener die Erwachsenen bleiben und je weniger sie sich abschrecken lassen, weiterhin abwechslungsreich zu kochen.“ (Haug-Schnabel & Bensel 2008, 42)

Konsequenzen für die pädagogische Praxis

Den Kindern sollte die Gelegenheit gegeben werden, zu erkennen, welche Speisen angeboten werden. Werden die einzelnen Essenskomponenten in Glasschüsseln auf den Esstisch gestellt, können auch die kleineren Kinder durch die Schüsseln das Angebot erkennen.

Die Kinder nehmen sich selbst

Das selbstständige Auftun des Essens auf den eigenen Teller trägt dazu bei, dass die Kinder ihre Selbstwirksamkeit erleben. Die Kinder entscheiden, was und wie viel sie nehmen und in welcher Reihenfolge. Da die Essenssituation immer wenigstens von einem Erwachsenen begleitet wird, kann dieser regulierend eingreifen und die Kinder darin begleiten sich eine angemessen große Portion auf den Teller zu füllen mit der Option sich noch nach zu nehmen.

Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen

von Vanessa Hoch

Die Erfahrung zeigt, dass Kleinkinder sehr sicher und souverän mit Geschirr und Besteck umgehen und dass mit etwas Übung tatsächlich das meiste Essen sicher auf dem Teller landet, wenn ihnen geeignetes Besteck und Geschirr zur Verfügung steht. Da die Kinder autonom entscheiden, ob und was sie essen, wird die Freude am Explorieren unterstützt und die Kinder werden sich im Lauf der Zeit sehr neugierig auch ihnen unbekannte Speisen auf den Teller nehmen.

2.3.4 Erst das „Gesunde“, dann der Nachtisch

Nahrungsmittel sollen keine Belohnung oder Strafe sein

In unserer Kultur gehört der Nachtisch zu einem gemeinschaftlichen Essen, manchmal gibt es zudem noch eine Vorsuppe im Menü der Krippe. Der Nachtisch dient oftmals als Belohnung für eine zuvor gegessene „ausreichend“ große Portion der Hauptspeise. In diesen Situationen entscheidet der Erwachsene welche Portionsgröße ausreicht. Er gestattet oder versagt den Kindern entsprechend den Nachtisch. Unberücksichtigt bleiben das aktuelle Sättigungsgefühl und die Vorlieben des Kindes.

Krölller führt den Gedanken des Nachtischs als Belohnung noch weiter aus. „Das Belohnen von oder mit Essen ist eine Strategie, bei der Eltern über Verstärker versuchen, ein bestimmtes Verhalten ihrer Kinder zu erreichen. Dabei werden beliebte Nahrungsmittel als Belohnung für gutes Benehmen eingesetzt.“ (Krölller 2009, 14)

So kommt es vor, dass Essen als Verhaltenssanktionierung auch außerhalb der Essenssituation dient.

Konsequenzen für die pädagogische Praxis

Kinder sollen sich bei den Mahlzeiten satt essen. Steht ein leckerer Nachtisch im Hintergrund ist es erforderlich sich eine unbekannte Größe Hunger vorzuhalten, damit die Nachspeise noch in den Bauch hinein passt. „Esse ich zu viel Hauptspeise, kann ich nicht genügend Nachspeise zu mir nehmen – lasse ich zu viel Hunger übrig, macht der Nachtisch mich nicht satt.“ Dieses Phänomen kennen Erwachsene von Buffets zu feierlichen Anlässen. Am Ende bleiben entweder Bauchschmerzen oder Hunger.

Kinder lernen ihr Hungergefühl einzuschätzen

Kinder sollen lernen ihr individuelles Hungergefühl einzuschätzen, um sich den Teller mit einer entsprechenden Portion aufzutun. So muss es möglich sein, dass die Kinder sich nach nehmen oder den noch vollen Teller stehen lassen.

Nachtisch gibt es am Nachmittag

Es empfiehlt sich zum Mittagessen ausschließlich die Hauptspeise(n) anzubieten, mit welcher sich die Kinder nach ihrem individuellen Bedürfnis satt essen. Die

Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen

von Vanessa Hoch

„Nachspeise“ findet ihren Platz dann am Nachmittag, wenn die Kinder zum Beispiel aus dem Mittagsschlaf kommen. Die Portion des Snacks steht nicht im Verhältnis zum zuvor eingenommenen Mittagessen.

Alternativen zulassen

Es kommt vor, dass ein Kind keine der angebotenen Speisekomponenten an diesem Tag essen möchte. Alternativ kann diesem Kind ein Brot mit Belag o.ä. angeboten werden. Jedes Kind soll satt werden – mit einem Lebensmittel, welches ihm schmeckt. Die Vermutung, dass künftig kein Kind mehr Interesse an der Hauptspeise hat und bevorzugt Brot zu sich nehmen will, bestätigt sich in der Praxis nicht. Einige Kinder möchten in dem beschriebenen Fall auch eine Scheibe Brot haben, die dann meist zur Hauptspeise gegessen wird. Wenn es aber eine Selbstverständlichkeit wird, dass es Alternativen zum Mittagessen gibt, gehört dies für die Kinder zur Essenssituation und erzeugt keine Irritation oder Unruhe.

Essen darf nie als Druckmittel oder Gegenstand eines Machtkampfes dienen, es verliert dadurch seine Bedeutung als Situation, die der Mensch individuell als genussvoll und angenehm empfindet.

2.3.5 Ein gesundes Essverhalten lernen

Nicht selten gibt es in Krippengruppen Kinder, bei denen der Eindruck entsteht, sie äßen zu viel. Oft wird dann in Absprache mit den Eltern festgelegt, wie groß die Portion einer Mahlzeit sein soll, die diese Kinder zu sich nehmen dürfen. Haben die Kinder das Verlangen mehr zu essen, bekommen sie freundlich aber bestimmt mitgeteilt, dass sie bereits genug gegessen hätten.

Zum gegenteiligen Verhalten kommt es bei Kindern bei denen der Eindruck entsteht sie äßen zu wenig. Diese Kinder werden häufig liebevoll gedrängt doch etwas mehr zu essen.

Immer wieder gibt es in der Praxis Fallbesprechungen über Kinder, die aufgrund ihres Essverhaltens bei PädagogInnen und Eltern große Sorgen auslösen. Diese Kinder essen entweder „zu viel“, sodass die Angst im Raum steht, diese würden bald unter starkem Übergewicht leiden und dadurch krank werden. Manche Kinder hingegen essen „zu wenig“ und würden dadurch bald an starkem Untergewicht und Mangelerscheinungen leiden.

Der Streit um die Portionsgröße

Diese Kinder, stehen unter ständiger Beobachtung beim Essen. Jeder Löffel wird kommentiert, entweder tadelnd oder lobend. Nicht mehr das Kind wird gesehen, sondern nur die Größe seiner Portion. Es ist kein genussvolles Essen in entspannter Atmosphäre für und auch mit diesen Kindern möglich. Das Essen wird Mittel zum Zweck im Machtkampf um die Portionsgröße.

Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen

von Vanessa Hoch

Dass einige Kinder mehr oder weniger als andere Kinder essen kann sehr viele Ursachen haben. Angefangen von einem bevorstehenden Wachstumsschub bis hin zu einer noch nicht abgeschlossenen Eingewöhnung, von privaten Veränderungen bis hin zum Speiseplan der Einrichtung ist vieles möglich. Wichtig ist es, genau hinzuschauen und eng mit den Eltern im Kontakt zu sein.

Gesunde Kinder regulieren ihr Hungergefühl selbst

Bei aller Sorge sollten man stets darauf vertrauen, dass gesunde Kinder ihr Hungergefühl selbst regulieren können – wenn sie die Möglichkeit haben zu entscheiden, wann sie satt und wann sie noch hungrig sind.

Richter führt dies noch weiter aus: »So kann bereits ein sehr junges Kind erleben, dass seine Meinung wahrgenommen wird und Wirkung zeigt (...) Werden seine Äußerungen hingegen nicht beachtet, wird es möglicherweise glauben, diese wäre nutzlos und resignieren. Im konkreten Fall des Essen-Gebens verliert es das Vertrauen in das eigene Sättigungsgefühl und wird zunehmend weniger signalisieren, was es empfindet.« (Richter 2011, 36)

Konsequenzen für die pädagogische Praxis

Der Erwachsene entscheidet was auf den Tisch kommt – das Kind was es davon isst

Was in der Krippe auf den Tisch kommt, entscheiden (meist) die Erwachsenen der Einrichtung – was davon gegessen wird, entscheidet jedes Kind für sich. Druck und Stress haben immer Auswirkungen auf das Essverhalten, nicht nur bei Kindern, auch bei Erwachsenen. Der Essensplan beinhaltet gesunde und abwechslungsreiche Kost und richtet sich nach den Vorlieben der Kinder.

Solange die Kinder gesund und nicht krankhaft durch ihr Körpergewicht auffällig sind, dürfen sich PädagogInnen und Eltern darauf verlassen, dass Kinder ihr Essverhalten selbstständig regulieren und so viel zu sich nehmen wie sie brauchen. Entscheidend ist das Angebot. Jedes Kind soll satt werden – aber nicht mit Ungesundem, sondern mit ausgewogener Kost.

Diese Ansicht teilt auch Cantzler. »Die Entscheidung, ob ein Kind Hunger hat, was es vom Angebot auswählt und wie viel das einzelne Kind isst, liegt in der Entscheidungsfreiheit jedes einzelnen Kindes. Das ist wichtig, um ein gesundes Gespür für die eigenen Bedürfnisse und Vorlieben zu entwickeln – eine wichtige Präventionsmaßnahme zur Vorbeugung von Essstörungen und Ernährungsfehlern.« (Cantzler 2008, 47)

Kindern nicht das Essen vorenthalten

Die Erfahrung, dass die Portionen vom Lieblingsessen begrenzt sind, bzw. für alle Kinder der Gruppe ausreichen müssen, gehört zum Essen in der Krippe dazu. Wenn allerdings ein Kind, das im Verdacht steht zu viel zu essen, das Bedürfnis nach mehr hat, sollte ihm nicht das Essen verweigert werden. Man kann ihm anbieten, sich mit Gurke oder Melone satt zu essen – wenn es diese grund-

Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen von Vanessa Hoch

sätzlich mag. Wichtig ist es, dass das Kind erfährt, dass zwar nicht unbegrenzt alle Speisen zur Verfügung stehen, aber es selbst wahrnehmen darf, ob es satt ist oder nicht. Die verbale Maßregelung ist nicht mehr nötig, Obst und Gemüse, die zum Großteil aus Wasser bestehen, machen nicht dick.

„Schlechte“ Esser entwickeln meist Freude am Essen, wenn sie bei der Vorbereitung helfen und sich selbst den Teller befüllen dürfen. Wenn kein Kommentar zur Portionsgröße erfolgt, ist ein entspanntes Essen möglich.

Snacks sollten immer zur Verfügung stehen

Essen in Form von Snacks sollten den Kindern auch zwischen den Hauptmahlzeiten zur Verfügung stehen. So können die Kinder für sich selbst sorgen, wenn sie Hunger haben. Auch hier liegt die Verantwortung für das Angebot bei den PädagogInnen. Die Befürchtung, dass die Kinder dann zu den Hauptmahlzeiten nicht mehr hungrig sein könnten, lässt sich aus den Erfahrungen in der Praxis nicht bestätigen.

»Unbeeinflusste Kinder essen deutlich am Bedarf orientiert – mal mehr, mal weniger und immer recht langsam. Erschreckend schnell lernen sie ein ans Erwachsenentempo angepasstes Essverhalten, verlieren die Wahrnehmung für eigene Bedürfnisse und verpassen den Zeitpunkt des Sattseins.« (Haug-Schnabel & Bense 2008, 42)

2.3.6 Wertschätzung der Lebensmittel

Ein großes Anliegen der Erwachsenen ist es den Kindern zu vermitteln, dass es nicht selbstverständlich ist, immer ausreichend Nahrung zur Verfügung zu haben. Die Wertschätzung und Würdigung des angebotenen Essens soll ihnen nahe gelegt werden.

Demut und Dankbarkeit können Krippenkinder nicht nachvollziehen

Wie bereits zum Thema der Wertschätzung einer Tischgemeinschaft erläutert, ist es Kleinkindern aufgrund ihrer entwicklungspsychologischen Phasen nicht möglich, ein derart moralisches Empfinden zu verspüren. Demut oder Dankbarkeit für die Erfüllung eines Grundbedürfnisses erfordert einen Blick auf die Welt und eine Selbstreflexion die Kindern im Krippenalter noch völlig fremd sind.

Auch ist es für die Kinder nicht nachvollziehbar, warum diverse Speisen unterschiedliche Gefühle der Wertschätzung hervorrufen. Das »gute« Fleisch steht in der Ernährungshierarchie oftmals über der Beilage. Die Nachspeise übertrifft diese Wertesetzung noch, wenn sie als Belohnung für die verzehrte Hauptmahlzeit fungiert.

Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen von Vanessa Hoch

Konsequenzen für die pädagogische Praxis

In der Haltung zum Thema „Mit Essen wird nicht gespielt“ scheiden sich die pädagogischen Herangehensweisen. Selbst die Definition wann das Essen mit der Hand als „Spiel“ gilt ist sehr unterschiedlich und hängt stark vom eigenen Bild des Erwachsenen und seinen kulturellen Erfahrungen ab.

Die Hände sind Werkzeug

Kinder, die gerade das selbstständige Essen erlernen nutzen ihre Hände als Werkzeug, da der Löffel noch nicht sicher beherrscht wird. Wenn Kinder jedoch z.B. anfangen, das Essen mit den Händen über den Tisch zu verteilen, brauchen sie eine klare Rückmeldung vom Erwachsenen, dass Lebensmittel Essen sind und kein Spielmaterial. Das Kind erhält das Angebot den Tisch zu verlassen und spielen zu gehen, wenn es satt ist.

Dem Bedürfnis der sinnlichen Erfahrung mit der Konsistenz des Essens sollten die Kinder dennoch nachkommen dürfen, etwa beim Spiel mit Matsch im Sandkasten oder Matschraum.

3. Fazit

Gemeinsames Essen bedeutet soziale Beziehungen zu gestalten. Das Essen dient aus soziologischer Sicht in erster Linie der Bildung einer Gemeinschaft, die einem komplexen Normengefüge unterliegt, im Vordergrund steht hierbei nicht die Nahrungsaufnahme.

Dies gilt nicht für Kinder im Krippenalter. Kleinkinder stillen das Grundbedürfnis Hunger beim Essen. Gemeinschaft und Kommunikation am Esstisch ist für sie aufgrund ihrer entwicklungspsychologischen Phasen nicht relevant. Mit zunehmendem Alter lässt sich aber schon in der Krippe beobachten, dass die Kinder sich in Kleinstgruppen zusammenschließen und gemeinsam zum Esstisch kommen.

Die aufgeführten, beispielhaften Verhaltensregeln und deren Erziehungsziele für das Erlernen von sozialen Gepflogenheiten lassen sehr deutlich die Sozialisation und Kultivierung der Erwachsenen erkennen. Eigene Verhaltensnormen und Wertevorstellungen im Umgang mit gemeinschaftlichen Essenssituationen werden auf die Lebenswelt der (Krippen-)Kinder übertragen.

Die Erziehungs- und Lernziele, die PädagogInnen mit dem Thema Essen verbinden, lassen sich nicht über starre Regelwerke erreichen, die aus der Erfahrungs-

Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen

von Vanessa Hoch

welt der Erwachsenen kommen. Kinder sollen erfahren, dass Essen Genuss und Freude bringt, sie sollen neugierig die Welt der Geschmäcker erkunden wollen und sich gerne in die (Tisch-)Gemeinschaft einfügen.

Cantzler bringt es auf den Punkt: „Für das Erlernen von Tischregeln und Benimm ist später immer noch Zeit.“ (Cantzler 2008, 46)

Ein Machtkampf an dieser Stelle stört oder verhindert gar diese Entwicklungsschritte. Je weniger Regularien von den Erwachsenen verfolgt werden, desto entspannter für alle Beteiligten verläuft die Essenssituation.

Die gesteckten Ziele zur Ernährungserziehung müssen immer auf die Entwicklungsphasen und Bedürfnisse der Kinder abgestimmt werden. Je selbstständiger die Kinder ihre Essenssituationen mitbestimmen dürfen, desto größer sind ihre Erfolge und somit auch die Freude am Essen.

Auch Richter sieht den Schlüssel zur Freude am Essen in dieser Erkenntnis: „Es gibt nur eine Möglichkeit, Kindern Spaß und Freude am Essen zu vermitteln bzw. sie zu erhalten: ihnen Nahrung anzubieten, ohne sie aufzudrängen.“ (Richter 2010, 41)

Um kindorientierte Essenssituation für die Kinder optimal gestalten zu können, müssen sich die ErzieherInnen mit ihrer eigenen Sozialisation auseinandersetzen und dies im Team reflektieren. Regeln, die am Esstisch in der Krippe gelten, müssen gruppenübergreifend diskutiert und vereinbart werden, immer mit dem Blick auf die Bedürfnisse und die Entwicklungsphasen der Kinder.

Empfehlungen zum Thema kindorientierte Essenssituationen in der Krippe:

- Die Kinder essen an kleinen Tischen mit maximal fünf bis sechs Kindern.
- Das Frühstück wird individualisiert in Buffetform angeboten.
- Die Kinder beginnen zu essen, wenn sie sich das Essen auf den Teller genommen haben.
- Kinder nehmen sich die ausgewählten Speisen selbst auf ihren Teller.
- Jedes Kind entscheidet selbst was und wie viel wovon es essen will, die Erwachsenen begleiten die Essenssituation.
- Die Kinder dürfen auch im Stehen am Tisch essen und trinken.
- Kinder die satt sind, dürfen aufstehen und den Esstisch verlassen.
- Der Nachtsch wird am Nachmittag angeboten.
- Jedes Kind darf sich satt essen – Die Erwachsenen entscheiden auf Grundlage einer gesunden, vollwertigen Ernährung und den Vorlieben der Kinder welche Lebensmittel angeboten werden.
- Essen ist keine Belohnung, sondern eine Selbstverständlichkeit.
- Getränke und Snacks stehen zu jeder Zeit – auch zwischen den Mahlzeiten – in Reichweite der Kinder.

4. Fragen und Aufgaben zur Bearbeitung des Textes



AUFGABE 1:

Versetzen Sie sich gedanklich in Essenssituationen in Ihrer Kindheit zurück.

Tauschen Sie sich in Kleingruppen über Ihre Erinnerungen aus und diskutieren Sie Unterschiede und Gemeinsamkeiten.



FRAGE 1:

Welche Regeln gab es am Esstisch Ihrer Familie?



FRAGE 2:

Erinnern Sie sich an Essenssituationen in dem Kindergarten, den Sie als Kind besuchten?



FRAGE 3:

Gab es andere Regeln beim Essen wenn Sie außerhalb des Familienesstischs aßen (z.B. im Restaurant oder bei Freunden)?



AUFGABE 2:

Analysieren Sie die Essenssituationen in einer Einrichtung und beobachten Sie Unterschiede bei Frühstück, Mittagessen und Nachmittagssnack.



FRAGE 1:

Welche Regeln und Rituale gehören in der Einrichtung zur jeweiligen Essenssituation?



FRAGE 2:

Haben Sie das Gefühl, dass dieses Regelwerk sich an den Bedürfnissen der Kinder orientiert?



FRAGE 3:

Welche Regeln und Rituale würden Sie gerne verändern oder einführen und aus welchem Grund?

Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen von Vanessa Hoch

LITERATUR- VERZEICHNIS

5. Literatur und Empfehlungen zum Weiterlesen

- Barösius, E. (1999): *Soziologie des Essens: eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung*. Weinheim: Juventa.
- Cantler, A. (2008): *Dossier Kinder unter Drei: Essen mit Genuss*. *kindergarten heute*, 9, 45-47.
- Haug-Schnabel, G. & Bense, J. (2008): *Es geht um viel mehr als nur ums Sattwerden*. *kindergarten heute*, 9, 41-43.
- Kaufmann, J. (2005): *Kochende Leidenschaft, Soziologie vom Kochen und Essen*. Konstanz: UVK Verlagsgenossenschaft mbH.
- Kröller, K. (2009): *Mütterliche Steuerung in der Essenssituation*. Potsdam: Dissertation Universität Potsdam.
- Leonhäuser, I. u.a. (2009): *Essalltag in Familien*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Richter, S. (2010): *Dossier Kinder unter Drei: Essenssituationen entwicklungsgerecht gestalten*. *kindergarten heute*, 5, 39-41.
- Richter, S. (2011): *Dossier Kinder unter Drei: Partizipation von Null- bis Dreijährigen – wie geht das?* *kindergarten heute*, 8, 35-37.
- Brausewetter, K. (2004): *Dossier Kinder unter Drei: Essen, Texte zum Ansatz von Emmi Pikler*. *Mit Kindern wachsen*, 10, 7-11.
- Maier, M. (2008): *Beim Essen Achtsamkeit lernen*. *TPS*, 1, 23-25.
- Richter, S. (2010): *Dossier Kinder unter Drei: Essenssituationen entwicklungsgerecht gestalten*. *kindergarten heute*, 5, 39-41.
- Vinzce, M. (2005): *Schritte zum selbständigen Essen*. Berlin: Pikler-Gesellschaft, 2. Auflage.

EMPFEHLUNGEN ZUM WEITERLESEN

6. Glossar

Individualisiertes Frühstück Das Frühstück wird als Buffet angeboten. Die Kinder entscheiden selbst, wann sie das Angebot annehmen und zum Essen kommen.

Probierlöffel Der Probierlöffel ist ein Synonym für eine kleine Portion des Essens, die die Kinder trotz Ablehnung probieren sollen. Diese wird von der erwachsenen Personen auf den Teller des Kindes platziert.

KiTa Fachtexte ist eine Kooperation der Alice Salomon Hochschule, der FRÖBEL-Gruppe und der Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (WiFF). KiTa Fachtexte möchte Lehrende und Studierende an Hochschulen und Fachkräfte in Krippen und Kitas durch aktuelle Fachtexte für Studium und Praxis unterstützen. Alle Fachtexte sind erhältlich unter: www.kita-fachtexte.de

Zitiervorschlag:

Hoch, Vanessa. (9.2015): Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen. Verfügbar unter: <http://www.kita-fachtexte.de/XXXX> (Hier die vollständige URL einfügen.). Zugriff am T.T.MM.JJJJ