

„Gesund und munter in der Kindertagespflege“
Tag der Kindertagespflege 2022

„Guten Appetit“
Mahlzeitengestaltung mit und für Kinder

Sabine Redecker

Wer ich bin ...



Erzieherin, Heilpädagogin, Kindheitspädagogin B.A.,
Kindheits- und Sozialwissenschaftlerin M.A.
Bis 2017 Kitaleitung, Fachberatung, Referentin bei der AWO LV Schleswig-Holstein.
Seit 2016 Lehrkraft für besondere Aufgaben an der Fachhochschule Kiel
Mitglied im Institut für Partizipation und Bildung e.V.
Seit über 20 Jahren mit unterschiedlichen Themen u.a. demokratische Partizipation als Fortbildnerin in Kitas beschäftigt.

Worum es heute geht

1. Erwartungen an Mahlzeiten aus unterschiedlichen Perspektiven
2. Perspektive der Mütter und Väter
3. Perspektive der pädagogischen Fachkräfte in den Tagespflegeeinrichtungen
4. Perspektive der Kinder
5. Ausblick

Kulinarische Zeitreise

Erinnern Sie Sich noch daran, wie es war, als Sie als Kind zum ersten Mal in einer anderen Familie gegessen haben?

Wie roch es?

Was gab es?

Wie war der Tisch gedeckt?

Welche Tischregeln galten?

...

Familie als Sozialisationsinstanz und ihre Grenzen

„doing family“

Eine Familie „hat“ man nicht, man muss sie „tun“

Dr. Karin Jurczyk Deutsches Jugendinstitut

- keine Selbstverständlichkeit von Leben als Familie und in Familie bezogen auf: Familiengründung, Herkunftsfamilie, **Alltag**, Verlauf
- keine gegebene Ressource, fraglose Tradition, festgelegte Institution und fixe Gestalt von Familie mehr
- Familie - forcierte aktive alltägliche und biografische Herstellungsleistung aller Beteiligten

Familie als Sozialisationsinstanz und ihre Grenzen

- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Veränderte Rollenbilder
- Steigende Erwerbsbeteiligung von Müttern
- Heterogenität der Familienformen
- Veränderungen von Erziehungsstilen
- Veränderungen in Erziehungszielen

Wandel vom Befehlshaushalt zum Verhandlungshaushalt

Familie realisiert sich im Alltagshandeln.

→ Jede Familie ist anders!

Jede Familie ist anders

Die Kultur des Essens in Familien spiegelt gleichzeitig Lebens- und Ernährungsstile wieder:

- Sie zeigen das Eltern aus unterschiedlichen Milieus kommen.
- Sie bilden gesellschaftliche Unterschiede ab.
- Sie zeigen, auch im Zusammenhang mit Ernährungsverhalten, gesellschaftliche Ungleichheiten und fragen auch nach deren Ursachen.

Jede Familie is(s)t anders

Mein Kind soll Essen probieren...

Wir möchten, dass unser Kind vegetarisch isst...

Bei uns gibt es kein Schweinefleisch ...

Es gibt nur Süßigkeiten, wenn aufgegessen wurde...

Wir essen auch schon mal vor dem Fernseher...

Wir frühstücken nicht...

Die Kinder essen abends alleine, mein Mann und ich essen dann später...

Mein Kind soll ordentlich essen, ich mag es nicht, wenn mit den Fingern gegessen wird...

Hauptsache mein Kind isst, wie und was ist mir egal...

Mein Kind soll mit Freude essen...

Unser Kind wird zu Hause noch gefüttert...

Bedeutung für die Tagespflege

Die **unterschiedlichen Erfahrungen** spielen bei der **Gestaltung** von Essenssituationen, wie der Tagespflege, eine zu berücksichtigende Rolle.

In der Auseinandersetzung mit ihren Eltern, können sie sowohl **Chancen** als auch **Hürden** sein.

Veränderung von Familie – Auswirkungen auf die Tagespflege



Fachliche Anforderungen

Strukturelle Veränderungen

- Öffnungszeiten, Erfüllung des Rechtsanspruchs...

Bildung, Betreuung und Erziehung

- **§ 22 SGB VIII (Kinder- und Jugendhilfegesetz)**

demnach sollen Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege Erziehung, Bildung und Betreuung in Hinblick auf die soziale, emotionale, körperliche und geistige Entwicklung des Kindes leisten

Kinderschutz

- **§ 45 SGBVIII Erteilung einer Betriebserlaubnis**

Für diese ist seit 2012 der Nachweis von Partizipation und der Möglichkeit für Kinder der Beschwerde in eigenen Angelegenheiten Voraussetzung!

- > institutioneller Kinderschutz

Mütter und Väter und ihre unterschiedlichen Erwartungen an die Erfüllung dieses Auftrags

Pädagogische Standards und ihre Umsetzung

**Kinder dürfen selbst entscheiden
ob, wie viel und was sie von den
angebotenen Speisen essen.
Ein Alternativangebot steht zur
Verfügung...**

Aber?

Was ist, wenn das Kind immer nur dasselbe isst...?

Was ist, wenn Eltern wollen, dass kein Fleisch gegessen werden soll...?

Was ist, wenn das Kind zu Übergewicht neigt...?

Fachfragen

Das Thema eingrenzen

worum geht es? welche Rechte brauchen die Kinder?

Wie gewähre ich die Selbstbestimmung der Kinder, bezogen auf ihre körperliche Unversehrtheit?

Umsetzung

In einem Themenbereich z.B. Mahlzeiten einzelne **Entscheidungskomplexe differenzieren**

die **Zuständigkeiten** für jeden Entscheidungskomplex im Einzelnen **klären**

den Entscheidungsspielraum der Kinder **inhaltlich genauer eingrenzen**

den Entscheidungsspielraum der Kinder **formal genauer eingrenzen**

Mahlzeiten

ob die Kinder essen?	Umgang mit Essensverweigerung?
was die Kinder essen?	wenn keine gesundheitlichen, religiösen, ethischen oder kulturellen Einschränkungen vorliegen?
wie viel die Kinder essen?	solange genug für alle ist?
wann/wie lange die Kinder essen?	im vorgegebenen Zeitrahmen?
wo die Kinder essen?	Küche, extra Raum oder Tisch?
wie die Kinder essen?	wie gestalten wir das Essen, Tischkultur?
was es zu essen gibt?	Umgang mit Rückmeldungen, schmeckt es?

Mahlzeiten bilden

Kinder eignen sich die vielfältigen Aspekte der Welt nicht nach Bildungsbereichen getrennt an!

- Emotionale Entwicklung und Soziales Lernen
- Mathematik
- Lebenspraktische Kompetenzen
- Sprache und Sprechen
- Körper, Gesundheit, Bewegung
- Entwicklung kognitiver Fähigkeiten und der Freude am Lernen
- Natur und Umwelt
- Ästhetische Bildung

Alles auch bei den Mahlzeiten!

Bedeutung für die Tagespflege

Bei den Mahlzeiten werden neben bildenden Aspekten, Werte und Erziehungsziele vermittelt.

Bezogen auf die Mahlzeitengestaltung und das Essen (auch in Familien) schließt sich die Frage an, welche Erziehungsstile und Werte heute gültig sind?

Mahlzeiten erziehen

Neben den zum **Teil angelegten Einflussfaktoren** auf das, was Kinder essen, **spielen Erziehungsfaktoren eine Rolle**. Hierzu gibt es unterschiedliche Theorien:

Nach der sozial-kognitiven Theorie von Albert Bandura (1979) erfolgt das Essverhalten und die Vermittlung der Esskultur überwiegend über das Modelllernen:

- **Hierbei werden Verhaltensformen, die bei anderen gesehen werden, in das eigene Verhalten übernommen.**
- **Damit nehmen pädagogische Fachkräfte großen Einfluss auf das Essverhalten; dies gilt für die Auswahl, die Gestaltung und die Technik des Essens bei den Mahlzeiten.**
- **Kinder lernen durch die Beobachtung, wie und was gegessen wird.**

Sättigung

Gesunde Kinder sind in der Lage **ihr Hungergefühl selbst zu regulieren**, wenn sie die Möglichkeit haben **selbst zu entscheiden, wann sie satt und wann sie noch hungrig sind**. So können bereits junge Kinder erleben, **dass ihre eigene Meinung wahrgenommen wird und Wirkung zeigt**.

Wird ihre Meinung nicht beachtet, werden sie möglicherweise glauben, dass ihre Äußerungen nutzlos sind und resignieren.

Bei der Essenausgabe verlieren sie ihr Vertrauen in das eigene Körpergefühl „jetzt bin ich satt“ und werden zunehmend weniger äußern, was sie empfinden. (vgl. Richter 2011)

„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)

Wie-Was essen Kinder

Die Vorliebe des Menschen für süßen Geschmack ist angeboren. Wahrscheinlich gilt dies auch für Salziges und die Vermeidung von Saurem und Bitterem. Es erscheint biologisch zumindest sinnvoll. Während Neugeborene noch den höchsten Süßegrad wählen und Salziges, Bitteres und Saures ablehnen, mögen Kleinkinder schon Salziges. Spätestens im Erwachsenenalter werden auch saure und bittere Geschmacksrichtungen attraktiv.

Neben genetisch festgelegten Faktoren zur kindlichen Geschmacksentwicklung, spielen weitere Aspekte eine Rolle:

Unter **der sensorischen Sättigung** wird verstanden, dass bei wiederholtem Angebot von Nahrungsmitteln, diese ihre Attraktivität verlieren und nicht mehr ausgewählt werden. Der Effekt ist altersabhängig und dauert bei Kindern bis zu vielen Wochen. Kinder können z.B. wochenlang nur Erbsen essen, bevor diese Vorliebe abrupt enden kann.

(vgl. Eissing 2014, S. 695)

Wie - Was essen Kinder

Die Geschmackspräferenzen und deren Entwicklung

Der Mere Exposure Effect – er wird auch als Effekt der Darbietungshäufigkeit beschrieben und meint, dass das, was wir an Lebensmittel auswählen, durch die Gewohnheit geprägt wird. **Gewohnte** und **bekannte** Lebensmittel werden bevorzugt. (vgl. Ellrott 2009, S. 1ff.)

Kinder sind kooperationswillig

Werden Kinder in ihren Stimmungen und Bedürfnissen ernst genommen dann können sie auf Machtkämpfe verzichten und sich beim Essen leichter auf innere Signale und das Mahlzeiten-Angebot der Eltern oder Kita konzentrieren.

Um Kindern ein natürliches Sättigungsgefühl und Appetit auch auf Neues zu vermitteln ist dies eine Voraussetzung.

Gesundheitsbegriff

Kinder im **Vorschulalter** können nichts mit dem **Gesundheitsbegriff**, wie Erwachsene ihn verstehen, anfangen. Gerade in Situationen, in denen die Erwachsenen mit gesundem Essen **argumentieren** und gleichzeitig **ungesunde** Lebensmittel zu sich **nehmen**, verstehen sie die **Zusammenhänge** noch nicht. (vgl. Schmidt 2011, S. 63)

Bedeutung für die Kinder

Wenn Kinder erfahren, dass sie mitentscheiden dürfen,
erleben sie, dass sie **selbst etwas bewirken** können,
und entwickeln **Zutrauen in die eigenen Kräfte**.

Wenn Kinder erfahren, dass sie selbst entscheiden dürfen,
erleben sie, **nach dem eigenen Willen zu handeln**, damit wird ihnen ein
Gefühl der **Kontrolle über das eigene Leben** vermittelt und das
Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen gestärkt.

Kinder sind „Experten in eigener Sache“ auch bei den Mahlzeiten!

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit



sabine.redecker@fh-kiel.de

Quellen

1. Das Praxisbuch: Mitentscheiden und Mithandeln in der Kita. Hansen, R, Knauer, R. Verlag BertelmannStiftung, 2015.
2. Dossier Kinder unter Drei: Partizipation von Null- bis Dreijährigen –wie geht das? Richter, S.: kindergarten heute, 8, 35-37, 2011
3. Dossier Kinder unter Drei: Essen mit Genuss. Cantzler, A. kindergarten heute 9, 45-47, 2008.
4. Ernährungserziehung. In Braches-Chyrek, R.; Röhner, C.; Sünger, H.; Hopf, M. (Hrsg.). Handbuch Frühe Kindheit. Opladen Berlin Toronto: Barbara Budrich: Eissing, G., S. 691ff., 2014.
5. Essen will gelernt sein. Ansatzpunkte für eine günstige Entwicklung des Essverhaltens im Kinde- und Jugendalter. In Moderne Ernährung heute, Heft 2.: Ellrott, T., S.1-11, 2009.
6. Partizipation in Kindertageseinrichtungen: So gelingt Demokratiebildung mit Kindern R.Hansen/R. Knauer/ B. Sturzenhecker, Verlag das netz, 2012.
7. Partizipation der Kinder beim Essen in der Kita- eine Herausforderung an die pädagogischen Fachkräfte in der Kooperation mit Eltern. Master-Thesis: Redecker, S., 2019.
8. Wie Kinder beim Essen essen lernen. In Schönberger, G.; Methfessel, B. (Hrsg.). In Mahlzeiten Alte Last oder neue Lust? Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. (eBook): Schmidt, S.63. S.23, 2011.