

Kinder sind Gäste, die nach dem Essen fragen – Essbeziehung und Esserziehung

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

Edith Gätjen, Köln

edith@gaetjen.de



Mit Kindern essen

- von Erwartungen und Bedürfnissen
- wie Kinder essen und schmecken lernen und was sie dazu brauchen...
- Setting Mahlzeit

Erwachsene haben Erwartungen...

Erwartungen

Kinder **sollen** erst flüssig
dann breiig
zuletzt stückig
stets planmäßig
möglichst sauber
immer mit der vorgesehenen Menge
durchgehend freudig
gerne neugierig
besonders gesund und nachhaltig
... **ernährt** werden!

Aber

Gesund,
umweltbewusst und
genussvoll essende
Kinder fallen nicht
von den Bäumen...
denn...



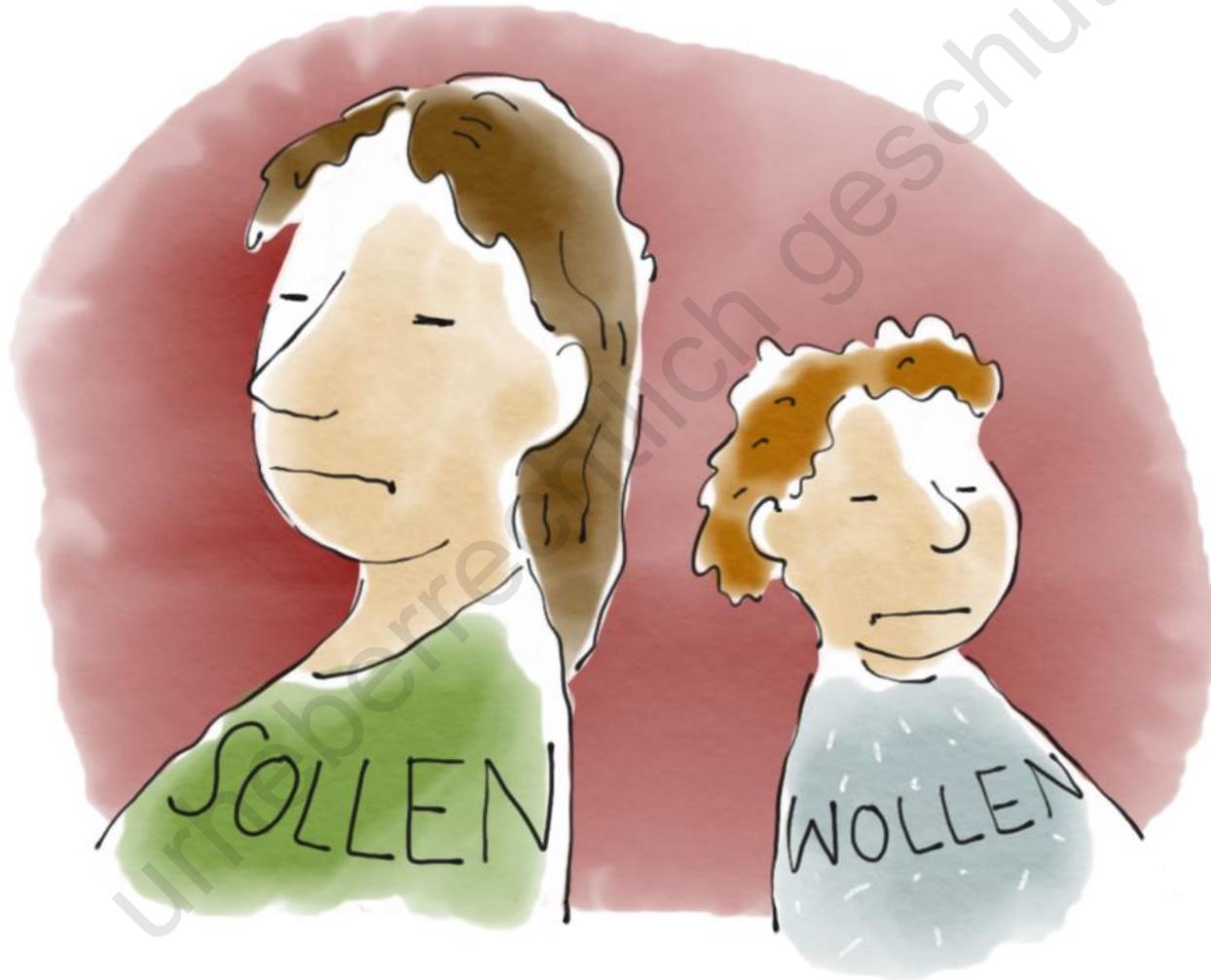
Kinder haben Bedürfnisse...

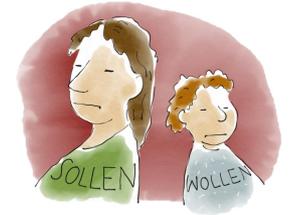
Bedürfnisse

Kinder **wollen** in Beziehung
mit Begleitung
mit Selbst-Vertrauen
mit Verlässlichkeit
mit Kontinuität
mit Aufmerksamkeit

...essen und essen lernen!

Wie ist die Situation?





Am Tisch sitzen sich das „Sollen“ und „Wollen“ gegenüber...

... nicht selten behindert das „Sollen“ die Wahrnehmung des „Wollens“.

Damit Wollen und Sollen sich annähern...

Im Sinne „von Anfang an - **selbstbestimmt, vollwertig** und **genussvoll** essen und essen lernen“



Damit Wollen und Sollen sich annähern...



... braucht es Wissen über

**- die Entwicklung des kindlichen
Essverhaltens und
die Bedeutung der Einflussgrößen**

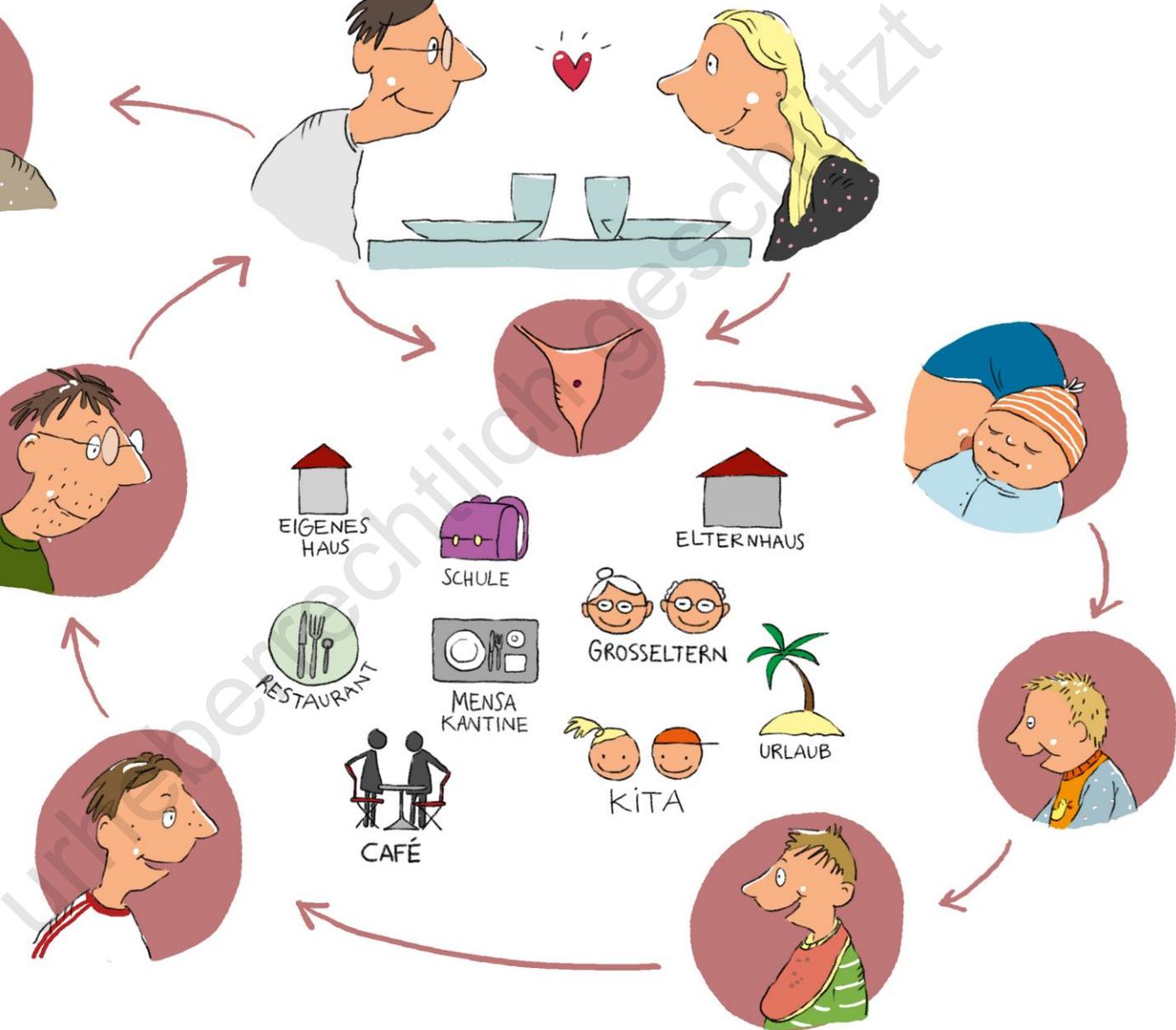
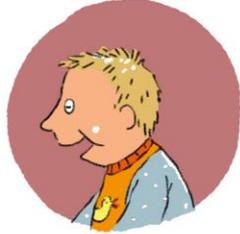
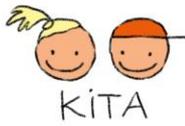
Das kindliche intuitive Essverhalten
wird beeinflusst...

durch

**Biologie / Physiologie,
Geschmacksprägung / Kultur,
Evolution / Genetik /
Entwicklungsaufgaben und
Beziehungen / Erfahrungen
Erziehung...**

Das kindliche intuitive Essverhalten
wird beeinflusst...

Phasen der Essentwicklung
(Biologie, Physiologie)



Das kindliche intuitive Essverhalten
wird beeinflusst...

Geschmacksentwicklung
(Geschmacksprägung, Kultur)

Geschmacksentwicklung



Fruchtwasser

Milch

Beikost

Familienküche

süß, sauer, bitter

+salzig

+umami

8. SSW

15. SSW

Geburt

4.-6. M.

8. M.

3 Jahre

Leben lang...

erste
Geschmacks-
zellen

erste
Geschmacks-
knospen

10.000
Geschmacks-
knospen

Entwicklung der
Geschmacksknospen
abgeschlossen

Prägung des
Geschmacks-
gedächtnisses

Das kindliche intuitive Essverhalten wird beeinflusst...

biologische Sicherheits- und
Schutzprogramme
(Evolution, Genetik)
Entwicklungsaufgaben

biologische Sicherheits- und Schutzprogramme

- ... ich liebe Süßes
- ... ich lehne Saures und Bitteres ab
- ... ich liebe Salziges
- ... ich brauche konzentrierte Energie



Sicherheits- u. Schutzprogramme

Entwicklungsaufgaben

- ... ich verlasse mich auf meine Eltern (bis 24.M.)
- ... ich verlasse auf mich selbst (ab 24.M.)
- ... ich habe Angst vor Unbekanntem (bis 36.M.)
- ... ich mag plötzlich das Essen nicht mehr



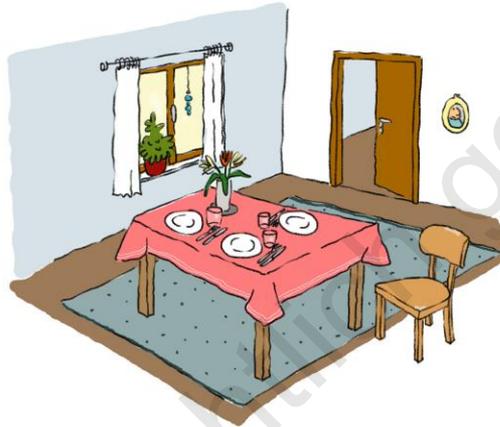
Was brauchen Kinder, damit es ihnen gelingen kann, in jedem Esszimmer von Anfang an **selbstbestimmt, vollwertig** und **genussvoll** essen und essen lernen zu können?

Das kindliche intuitive Essverhalten
wird beeinflusst....

persönliche
(verlässliche) Beziehungen

im Laufe des Lebens essen wir ja
nicht nur in einem Esszimmer...

Die Esszimmer





Um wen geht es genau?



urheberrechtlich geschützt

Worüber sprechen wir?

3 (4) Altersgruppen!

zweites Lebenshalbjahr

drittes Lebenshalbjahr

1 ½ bis 4 Jahre

(4 bis 6 Jahre)

Übergänge,
sensible Phasen

Unterschiede: Verdauungsphysiologie,
Kognition, Augen-Hand-Mund-Koordination,
Motorik, allgemeine Entwicklungsaufgaben
(Selbstbild, Autonomie...), Mut,
Zurückhaltung, Angst...

Von was sprechen wir?

Essen und Essenlernen
auch in der Tagespflege/KiTa aus
systemischer Sicht ein Thema der **Beziehung**
des Kindes...

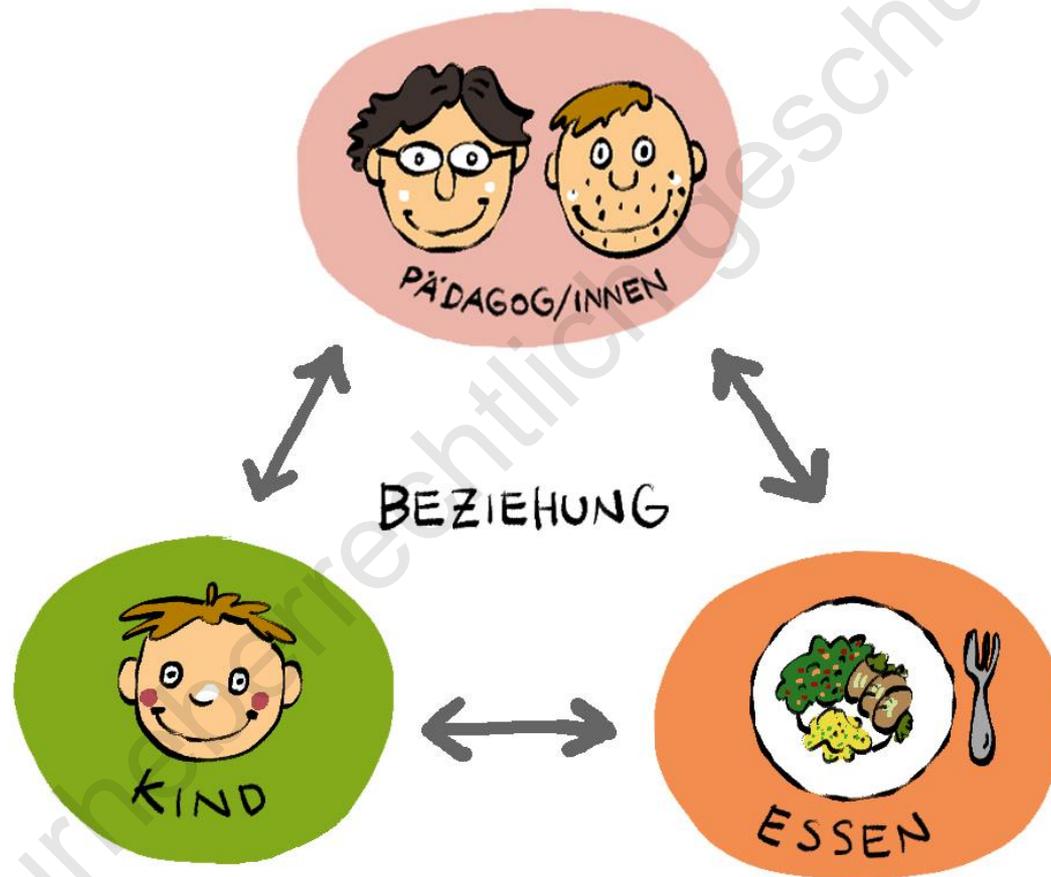
zu sich selbst

zu den Lebensmitteln

zu den Menschen, mit denen es isst

zu den Menschen, von denen es das Essen lernt

Beziehungen



Das kindliche intuitive Essverhalten
wird beeinflusst...

selbstbestimmte
(ermöglichte) Erfahrungen

Erfahrungen



- wiederholte Kontakte
- mit allen Sinnen
- positive Gefühle (Erfahrungen/Erlebnisse)
 - denn alles, was wir mit positiven Gefühlen tun
da fühlen wir uns hingezogen
da sind wir konzentriert und motiviert
da entstehen wieder gute Gefühle – Genuss

Flirten ... Verabreden ... Kennenlernen
... Schätzenlernen ... Lieben ...

Das kindliche intuitive Essverhalten
wird beeinflusst...

glaubwürdige
(geleistete) Erziehung

Esserziehung



Vorgabe der
Erwachsenen:

wann, was, wie!

(Mitbestimmung der Kinder)

Entscheidung der
Kinder:

ob und wie viel!

(Selbstbestimmung!)

Ein Nein ist ein Nein!

Esserziehung



- Wir haben Freude beim/am gemeinsamen Essen
- Wir sind klar, transparent und glaubwürdig in unserem Verhalten
- Wir vertrauen den Kindern darin, ob und wie viel sie von was essen möchten
- Wir versüßen das Leben und nicht das Essen
- Wir trösten mit Worten und Fürsorge

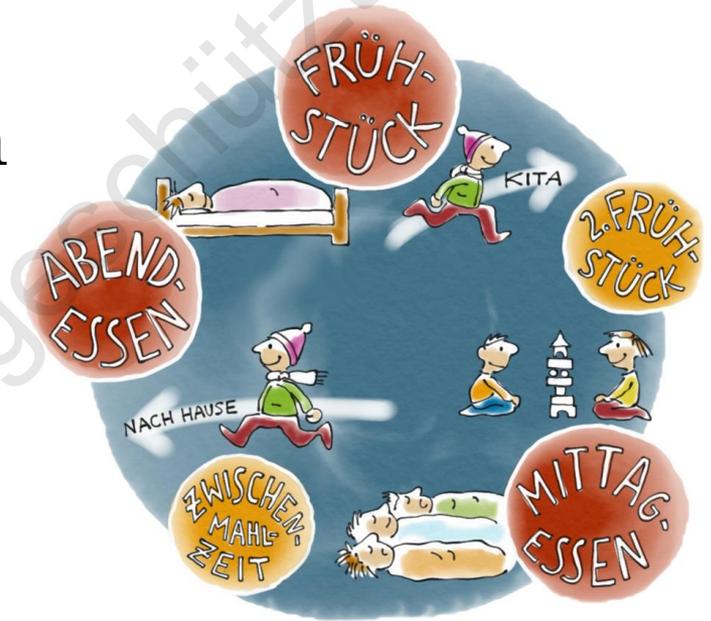
Esserziehung



- Wir animieren zum „Flirten“
- Wir unterstützen das Essen mit allen Sinnen
- Wir geben Zeit und Raum für Entwicklung
- Wir akzeptieren jedes Verhalten – viel Mut, Mut, weniger Mut und Zurückhaltung und unterstützen die Freiwilligkeit
- Wir schließen Vereinbarungen und halten uns an diese

Ideen/Vereinbarungen für den Essalltag

- regelmäßige Essenszeiten
- gemeinsame Mahlzeiten
- ohne „wenn - dann“
- freie Wahl
- ein Essen
- buntes Angebot
- immer mit Anker LM
- abgestimmtes Portionieren
- Tischmanieren...



Das kindliche intuitive Essverhalten
wird beeinflusst...

Setting Mahlzeit in der
Tagespflege / KiTa

Essen in der Tagespflege/KiTa

...ist mehr als Sattessen...und an
Mahlzeiten gebunden

und...

Wenn Menschen sich zu einer
Mahlzeit treffen, dann passiert
mehr, als auf den Tellern zu sehen
ist...

Mahlzeit in der Tagespflege/KiTa – die Situation

**Die Kinder haben Hunger und jedes is(s)t
lernend**

Die Eltern essen virtuell mit

Die PädagogInnen haben Hunger, bieten das
Essen an, essen pädagogisch mit

Die PädagogInnen/Hauswirtschaft hat das Essen
gekocht und isst mit (nicht mit)

Wir haben ein Ziel, dass das Kind

selbstbestimmt: ... die Wahl hat, eine Entscheidung zum selbst gewählten Zeitpunkt zu treffen... Jedes Kind darf sich mit allen Sinnen ausprobieren, aber kein Kind muss probieren.

vollwertig: gesundheitsförderlich, frisch, bunt, vorwiegend pflanzlich, umweltbewusst/nachhaltig

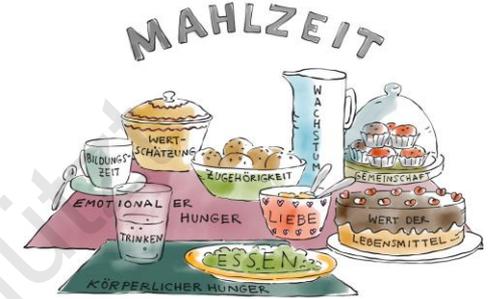
genussvoll: Vorfreude – Anspannung – Zufriedenheit werden zeitgleich gestillt

... **im gelingenden Tun** essen und essen lernen kann,...
eine gute Beziehung zum Essen und zu den Menschen, mit denen das Kind isst, aufbaut!

Tisch Mahlzeiten sättigen...

- **Physiologisch:**
 - Hunger stillen, Energie- und Nährstoffbilanz ausgleichen
- **Sozial:**
 - Gemeinschaft stiften, Regeln und Normen leben
- **Psychisch:**
 - Sicherheit-, Zugehörigkeits-, Liebes-, Wachstums-Bedürfnis und Wertschätzung werden befriedigt
- **Pädagogisch:**
 - Essen lernen, Bildungszeit, Vermittlung von Esskultur, Herkunft, Wert u. Zubereitung von LM

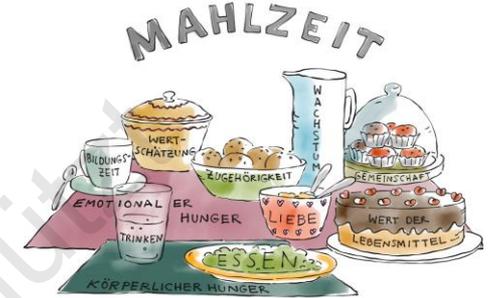
so ist eine Mahlzeit primär



ein Sättigungsort

... bietet ein ansprechendes, buntes, altersgerechtes und gesundheitsförderliches (vollwertiges) Angebot mit einem ausgewogenen Nährstoffmuster an Makro- und Mikronährstoffen.

eine pädagogische Mahlzeit

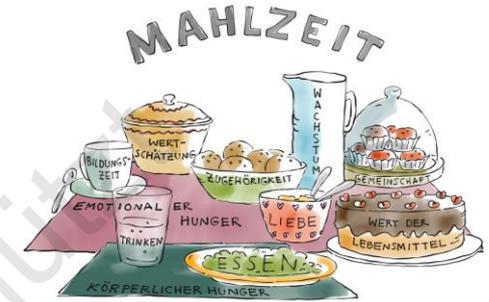


ist dann auch ein

Gemeinschaftsort:

es wird Gemeinschaft, Wertschätzung, Wohlwollen, Mitbestimmung und Selbstbestimmung gelebt, gelacht, diskutiert, geträumt und sich miteinander auseinandergesetzt. Es gibt ein abgestimmtes Angebot für Alle und das Gefühl entsteht, ich bin eine/r von „wir“.

eine pädagogische Mahlzeit



ist dann auch ein

Beziehungs- und Kommunikationsort,

an dem jeder jeden mit seinen Bedürfnissen sieht und gesehen wird, an dem gesprochen und zugehört wird, an dem Hilfe gegeben und angenommen wird, an dem Autonomie und Verbundenheit gelebt wird und Entwicklung im eigenen Tempo möglich ist.

eine pädagogische Mahlzeit



ist dann auch ein

Lernort,

der die Struktur des Tages überschaubar macht, an dem die Herkunft und der Wert der Lebensmittel von Bedeutung ist, an dem jeder von jedem auf allen Ebenen (essen) lernt, an dem Esskultur gelebt wird und Bildung erlebt/erfahren wird.

Also...



Eine pädagogische Mahlzeit sättigt den physiologischen und emotionalen Hunger.

In der Tagespflege...



In der Tagespflege übernehmen die PädagogInnen die Verantwortung für alle drei Ziele...

Hand in Hand – wer übernimmt was in der KiTa?



ExpertInnen für
Selbstbestimmtheit



Genuss



ExpertInnen für VWE

Mit Kindern essen – Momente gelingender Beziehung!



Vielen Dank!