



Wie kann in Zeiten der Pandemie Selbstwirksamkeit kleinerer Kinder am „Bildungsort Mahlzeit“ unterstützt werden?

„Selber“ ist der Ausruf, der das eine und andere Mal den Wunsch nach „Selbermachen“ in Alltagshandlungen begleitet.

Den Hygieneanforderungen in der Zeit der Pandemie im Betreuungsalltag zu entsprechen ist herausfordernd, gilt es liebgewonnene Routinen und Selbstverständlichkeiten zu überdenken.

Bei der Gestaltung der Mahlzeiten gilt es bestmöglich zu vermeiden, dass mehrere Personen dasselbe Vorlegebesteck, dieselbe Schüssel oder Vorlegeplatte, dieselbe Flasche oder Kanne bei der gemeinsamen Mahlzeit berühren.

In der Begleitung junger Kinder lassen sich bei einer coronakonformen Gestaltung der Mahlzeit mehrere Aspekte positiv verbinden:

- ✓ die Unterstützung der Selbstwirksamkeit, verbunden mit dem Erlangen motorischer Fertigkeiten durch eine entsprechende Geschirrauswahl
- ✓ die Beachtung der unterschiedlichen „Arbeitsgeschwindigkeiten“ z.B. beim Streichen von Butter
- ✓ das Bedürfnis auswählen zu wollen
- ✓ das Bedürfnis nach reinen, nicht vermischten Komponenten

1

Gelingensfaktor Geschirr- und Besteckauswahl von der Praxis für die Praxis – Grundsätze für die Auswahl

- ✓ bruchssicheres und standfestes Geschirr unterstützt die Lust am Hantieren: der Teller rutscht nicht weg; das Glas kippt nicht.
- ✓ Rutschhemmende Sets oder Untersetzer für die Teller (z.B. geschnitten aus Einlegeware für Küchenschränke und Wohnmobile oder rutschhemmende Unterlagen unter Teppiche)
- ✓ Teller mit leichten Aufkantungen am Rand verhindern das Rausrutschen von Speisen; es kann mit dem Besteck „dagegen“ geschoben werden.
- ✓ transparente Gläser, Becher und Krüge ermöglichen das Wahrnehmen der Flüssigkeit und deren Menge bzw. Gewicht und unterstützen das Gießen zu lernen.

Alle Besteckformen und Größen stehen zur Auswahl: kleiner Löffel, sog. große Löffel in verschiedenen Größen und runden oder ovalen Formen, Gabeln und Messer. Das Kind entscheidet welches Werkzeug gleichermaßen vertraut und sinnhaft ist.

Es kann beobachtet werden, dass Kinder für unterschiedliche Speisen gerne verschiedene Löffel nutzen. z.B. wird häufig bevorzugt Joghurt mit einem flachen Silikonlöffel zu essen. Die Speise „schmeckt anders“ mit unterschiedlichem Besteck – das erfährt bereits ein junges Kind. Mit einer Auswahl an Besteck diese Erfahrung aufnehmen ist ein weiterer Ausdruck von Responsivität bei der Mahlzeitengestaltung.



Dem Wunsch nach reinen, nicht vermischten Speisen wird entsprochen durch:

- ✓ Portionierung der Speisen in kleinen Einheiten z.B. in gut stehenden Gläschen (Teelichtgläser!) oder Platten (je Kind) trägt der verschiedenen „Arbeitsgeschwindigkeit“ der Kinder aufgrund ihrer unterschiedlichen Kompetenzen Rechnung. Ungeduld und damit Unruhe in der Tischgemeinschaft werden vermieden.

Die Präsentation von Einzelportionen trägt den Hygieneanforderungen in der Pandemie Rechnung! Jedes Kind erhält die von ihm gewählten Speisen im Schälchen.



Für die Zeit nach der Pandemie in den Blick zu nehmen

- ✓ In der Höhe „überschaubare“ und transparente Schüsseln“ erleichtern die Orientierung „das gibt es heute“ und Vermeiden das Aufstehen um „reinzuschauen“. Sich orientieren können, was es gibt, zu prüfen, ob ich diese Speise kenne bereitet den Prozess des Auswählens vor. Das Kind kann sich bereits ein Bild machen, was es gibt, bevor die Speise auf seinem Teller arrangiert ist oder es sich selber genommen hat.
- ✓ Schüsseln, die sich in ihrer Formgebung öffnen, unterstützen das selber Schöpfen

2

vertieft betrachtet:

die Teller in den Blick nehmen

Größe, Materialität und Ausformung des Tellers zeigen Wirkung auf das Essverhalten.
einige Anregungen

der Essenler ist in den ersten Monaten beim Löffeln lernen sehr beschäftigt die Auge-Hand-Mund Koordination zu bewerkstelligen und motorisch die Speise auf den Löffel zu bekommen. Der meist noch angewandte Faustgriff ist herausfordernd, ein wenig ungenau.

In dieser Zeit ist ein deutlich am Rand gerundetes Schüsselchen hilfreich; das Kind schiebt die Speise mit dem Löffel gegen den Rand und zieht über die Wölbung den Löffel hoch.

Das älter werdende Kind bevorzugt zunehmend eine „sortenreine“ Kost; ein Teller, der die Komponenten sicher voneinander trennt, wird bevorzugt; motorisch sind die Kinder teilweise jedoch noch auf das Schieben der Speisen an den Rand angewiesen.



Hier bietet sich die CazuelaSchale an mit einem Durchmesser von bis zu 19 cm; ein, wie beim Essschälchen, deutlich hochgezogener Rand unterstützt die Selbsttätigkeit.



Auch mit den sog. Fächertellern und Esstabletts aus Melamin kann das Bedürfnis nach Trennung der Speisen beantwortet werden. Auf den ersten Blick mögen sie an Mensen oder andere Orte der Gemeinschaftsverpflegung erinnern; ein Blick in die Gesichter der jüngeren Kinder zeigt Entspannung; sie müssen nicht Sorge tragen, dass sich die Speisen vermischen oder den Weg gehen, alles getrennt hintereinander weg zu essen.



Lust zum Weiterlesen?

Gätjen Edith 2011

Lotta lernt essen, Stillen Milch und Babybreie: der Ratgeber fürs wirkliche Leben
Trias

Gutknecht, Dorothee; Höhn, Kariane, 2017: Essen in der Kinderkrippe
achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten; 2. Auflage 2019
Freiburg. Herder

Höhn, Kariane, 2017: Essen bildet; Mahlzeiten als Lernsetting gestalten
praxis kompakt; Sonderheft, 4. Auflage 2020
Freiburg. Herder