

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - November 2004 -

Kein Stress am Esstisch

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme und Kalorienzufuhr: Es ist sinnlicher Genuss. Ein nett gedeckter Tisch, eine leckere Mahlzeit, die allen schmeckt, eine entspannte Stimmung mit lockeren, freundlichen Gesprächen: So sollte es sein. Auch Mahlzeiten in der Kita sind für alle Beteiligten eine ideale Gelegenheit sich zu treffen und das Zusammensein zu genießen. Sie können aber auch schwierig und stressbeladen sein.

Diese Ernährungsinfo soll ein paar Hinweise geben, wie Stress am Esstisch vermieden werden kann und die Atmosphäre beim Essen Genuss ermöglicht.

So vermitteln Sie Esskultur und Freude am Essen:

Gemeinsam einkaufen

Wenn Sie Zeit haben, gehen Sie mit den Kindern für ein gemeinsames Frühstück einkaufen. Zeigen Sie ihnen, wie Sie Äpfel aussuchen, wie Sie frische Karotten an ihrer Festigkeit erkennen, so lernen Kinder langsam, was Qualität bedeutet und erfahren Respekt vor Lebensmitteln.

Einstiegsrituale bei Tisch

Sorgen Sie bei den Mahlzeiten für einen gemeinsamen Beginn, damit alle Kinder wissen, jetzt ist Essenszeit. Ein witziger Tischspruch, ein Lied oder sich gegenseitig einen guten Appetit wünschen bieten sich als Einstiegsritual an.

Eine gemütliche Atmosphäre schaffen

Decken Sie den Tisch gemeinsam mit den Kindern. Abwaschbare Tischdecken oder Sets bringen Farbe auf den Tisch. Stellen Sie das Essen auf den Tisch und setzen Sie sich unbedingt zu den Kindern. So kann eine entspannte Essensatmosphäre entstehen.

Kinder nicht zum Essen überreden

Die Kinder bestimmen, was und wie viel sie essen, damit das normale Hungergefühl nicht verloren geht.

Kleine Portionen anbieten

Wie bei Erwachsenen ist auch bei Kindern manchmal die Gier größer als der Hunger. Die Kinder dürfen sich erst einmal eine kleine Portion nehmen, haben sie dann noch Hunger, gibt es Nachschlag. Irgendwann bedienen sich die Kinder selbst und nehmen nur so viel, wie sie tatsächlich essen möchten. Das ist ein Fernziel. Bis dahin brauchen Sie Geduld.

Nicht beobachten und kommentieren

Nicht jeder Bissen, den die Kinder essen, muss bejubelt werden. Die Devise lautet: Wenn das Kind isst - okay, wenn nicht - auch recht. Das Kind sollte nicht zu viel Aufmerksamkeit für sein Essverhalten bekommen. Will das Kind nichts essen, sitzt es einfach nur am Tisch und leistet den anderen Gesellschaft.

Angenehme Themen besprechen

Bei Tisch sollte eine heitere Stimmung herrschen. Reden Sie über angenehme Dinge: Wohin soll der nächste Ausflug gehen? Was war euer schönstes Erlebnis am Wochenende? Erzählen Sie lustige Geschichten und Witze. Wichtig: Die Gesprächsthemen müssen alle interessieren! Jeder darf mitsprechen und mitlachen!

Nahrungsmittel öfter anbieten

Verhaltensstudien zeigen, dass einem Kind ein Nahrungsmittel bis zu 35 Mal angeboten werden muss, bis es probiert. Verweigert ein Kind dreimal Spinat, heißt das nicht, dass es Spinat später nicht mögen wird. Haben Sie Geduld und zwingen Sie die Kinder nicht zum Probieren. Wenn Sie selbst mit Appetit und Lust essen, reicht das als Vorbild aus.

Auf Favoriten achten

Sorgen Sie dafür, dass im Speiseplan regelmäßig die Lieblingsessen der Kinder auftauchen. Planen Sie jedoch auch immer mal wieder neue Gerichte ein.

Mit Benimmregeln sparsam sein

Stellen Sie zwei oder drei einfache Regeln für die Mahlzeiten auf und besprechen Sie diese mit den Kindern. Die Regeln sollten positiv formuliert sein. Hier sind einige Beispiele:

- ❖ Bleib solange am Tisch sitzen, bis wir gemeinsam die Mahlzeit beenden.
- ❖ Iss mit deinem Löffel oder mit deiner Gabel.
- ❖ Schluck den Bissen herunter, bevor du sprichst.

- Verstärken Sie wünschenswertes Verhalten, indem Sie die Kinder loben, wenn sie gut essen und sich an die Regeln halten.
- Wenn unerwünschtes Verhalten auftritt, sagen Sie dem Kind zunächst, womit es aufhören soll: „Tim, hör auf auf deinem Stuhl herumzuklettern.“, und sagen Sie ihm, was es stattdessen tun soll: „Setz dich bitte auf den Stuhl.“
- Sprechen Sie nachträglich über die Mahlzeit. Nachdem das Essen beendet ist, erzählen Sie den Kindern, was Sie an ihrem Verhalten während der Mahlzeit gut fanden.

Auf Schönheit achten

Auch Kinder sind Ästheten. Das Auge isst mit. Vielen Kindern ist es wichtig, dass das Essen ordentlich auf dem Teller liegt. Die Beilagen müssen sorgfältig voneinander getrennt sein. Vermeiden Sie z. B. das Fleisch schon vorher klein zu schneiden. Kinder möchten, dass das Essen genauso aussieht, wie das von den Erwachsenen.

Für's Restaurant üben

Sie können in der Kita fürs Restaurant üben, z. B. Kellner und Gast spielen, den Tisch edel decken u. Ä. Unsere Manieren entsprechen oft der Tischdekoration. Haben Sie jedoch keine zu hohen Ansprüche: Flecken gehören bei Kindern einfach dazu!

Spaß am Essen vorleben

Selbst lustvoll essen hilft bei allen Essproblemen meistens besser als alle guten Worte. „Wer sich mit Appetit über Brokkoli hermacht, muss Kindern nicht mehr predigen, dass er gesund ist. Wer sich am herzhaften Duft eines Eintopfes begeistern kann, muss niemanden zum Probieren überreden.“

Wenn Sie Fragen zum Thema „Stress am Esstisch“ haben bzw. sich Unterstützung wünschen, stehe ich Ihnen gern zur Verfügung (Tel.: 470-8496).

I. A.

Heike Kästner