

## Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Juli 2014 -

### Wie kann Esskultur in Familie und Kita gelingen?

#### - 7 zentrale Voraussetzungen -

Der Mensch is(s)t zunächst *geschmackskonservativ*, d. h. er sucht einen vertrauten, sicheren Geschmack, daher ist es „normal“, dass Kinder immer das Gleiche verlangen und für neue Geschmackseindrücke oft nicht sehr offen sind. Die Besorgnis der Eltern führt häufig dazu, dass Kinder den Esstisch als Platz entdecken, an dem sie ihre Eltern manipulieren können. **„Nicht die Kinder sind dankbar, wenn sie etwas zu essen bekommen, sondern die Eltern, wenn das Kind etwas isst.“**

Um den täglichen Machtkampf ums Essen nach Möglichkeit zu vermeiden bzw. zu verringern, sollten folgende Regeln beherzigt werden.

#### 7 zentrale Regeln für eine gelingende Esskultur in Kita und Familie

**Definition: Esskultur.** „Esskultur umfasst das gesamte kulturelle Umfeld der Ernährung der Menschen, also beispielsweise Dekoration und Tischsitten, Rituale und Zeremonien, Speisen als Symbole der Reinheit oder der Sünde, oder auch regionale und damit kulturelle Identifikation.“ (Wikipedia)

##### 1. **Eine eigene Esskultur schaffen** (eine gute Esskultur braucht Strukturen)

- **Zeiten:** Feste gemeinsame Essenszeiten, Alltags- und Festtagszeiten (z. B. typische Gerichte für bestimmte Situationen, Geburtstagskuchen oder Sonntagsbraten).
- **Räume:** Räume der Gemeinsamkeit schaffen (schön gedeckter Esstisch), die Ruhe und Gemütlichkeit zulassen.
- **Speisen:** Typische Speisen in Kita oder Familie stellen Identität und ein Stück Gemeinsamkeit her.
- **Mahlzeiten:** Eigene Mahlzeitenrhythmen (sonntags spät frühstücken) und eine Mahlzeitenkultur (auch mit Gästen) sind wichtig für die Einführung der Kinder in die Gemeinschaft und die Kultur.
- **Tischsitten:** Dies sind Regeln, die Kinder nicht dressieren sollen, sondern ihnen einen sicheren, souveränen Umgang mit Esssituationen ermöglichen.
- **Werte:** In kaum einem anderen Bereich können Werte so selbstverständlich eingeübt werden, wie beim Essen. Beispiel: Die Bedeutung der Gesundheit, die Beziehung zwischen Menschen, das Verhältnis zur Hausarbeit, Geld, Status, symbolischer Konsum etc.

Strukturen sind eine Grundbedingung für die Entwicklung einer Esskultur. Sie sollen jedoch nicht begrenzend sein. Eine Esskultur soll auch immer neugierig und offen für neue Impulse sein.

## 2. **„Verantwortung übernehmen“**

In der Kita übernehmen die pädagogischen Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter die Verantwortung, zu Hause sind es die Eltern. Verantwortung darf nicht abgegeben werden, weder an die Oma noch an die Kinder und schon gar nicht an die Werbung. Wünsche und Interessen der Kinder sind zu berücksichtigen und Handlungsalternativen zu ermöglichen. Bei allen Widerständen respektieren Kinder es häufig mehr als erwartet, wenn Erwachsene Verantwortung übernehmen.

## 3. **„Selbstverständlichkeiten einüben statt Machtkämpfe führen“**

Durch Selbstverständlichkeiten entsteht eine Esskultur. Dazu gehört z. B. wann gemeinsam gegessen wird, dass vor dem Essen nur Rohkost oder Obst genascht werden darf, dass Neues neugierig begrüßt wird, dass man sich an dem satt isst, was angeboten wird (nicht von allem im gleichen Maße) u. v. m. Je mehr Selbstverständlichkeiten es in der Esskultur gibt, desto weniger Machtkämpfe gibt es. Je weniger Machtkämpfe es ums Essen gibt, umso eher kann über Abweichungen und Ausnahmen verhandelt werden.

## 4. **„Verhältnisse schaffen statt Verhalten einklagen“**

- Voraussetzung für eine gelingende Esskultur sind entsprechende Rahmenbedingungen. Erwünschtes muss erleichtert, nicht Erwünschtes ausgeschlossen oder erschwert werden, z. B. wenn Werte vermittelt werden sollen, dann über das Vorbildverhalten und nicht über Belehrungen.
- Was erwünscht ist, soll bereitstehen und verlockend angeboten werden (Obst und Rohkost in handlicher/mundgerechter Form).
- Wenn Süßigkeiten oder süße Getränke eingeschränkt werden sollen, dann sollten sie möglichst nicht bereitstehen.
- Wenn gemeinsame Mahlzeiten wichtig sind, müssen sich alle (auch Eltern oder pädagogische Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter) daran halten und sich als Vorbild dazusetzen und daran teilhaben.

## 5. **„Fröhlichkeit und gemeinsamer Genuss anstelle von Wichtigkeit und Belehrung“**

Bedrückende Probleme und Streit gehören nicht an den Esstisch. Ernsthafte Gespräche und Diskussionen hingegen schon. Eine fröhliche Runde ist die beste Voraussetzung, ein gutes Verhältnis zum Essen zu entwickeln. Essen wird von Kindern eher akzeptiert, wenn es mit positiven Emotionen verknüpft ist. Wenn Vorbilder der Kinder mit Genuss essen, verlockt dies Kinder mehr als wenn sie diätbesessen oder schlecht gelaunt im Essen herumstochern. Wenn das, was sinnvoll und gesund ist, mit Spaß praktiziert wird, sind Belehrungen überflüssig. Wichtige Voraussetzung für die Genussfähigkeit ist die Ausbildung der Sinne.

## 6. **„Den Wert eines guten, gemeinsamen Essens leben – Widersprüche fordern heraus“**

Kultur beinhaltet die Vermittlung von Werten. Oft kommt es jedoch zu einem Widerstreit der Werte: „Ungesundes“, wie z. B. Sahnetorte, gibt es ausgerechnet als Trost, sonntags oder in besonderen Situationen. Einen stimmigen Umgang hiermit zu lernen ist Ziel der Esskultur. Denn Widersprüche gehören zum Leben.

## 7. „Die Arbeit für das Essen und Qualität des Essens achten“

Gutes Essen kostet Geld, Zeit und Arbeit. Die notwendige Wertschätzung und Achtung für ein gutes Essen sollte unbedingt Teil der Esskultur sein. Esskultur zeigt sich im Stellenwert des Essens im Alltag und im Stellenwert derer, die sich um das Essen sorgen. Ein Zugang zu gutem Essen kann man sich gemeinsam erarbeiten, z. B. durch Ausflüge auf den Bauernhof, Einkauf im Bioladen oder auf dem Wochenmarkt, mit Kindern über die Qualität des Essens sprechen und gemeinsam kochen und sauber machen.

**Spaß und Freude am Essen sollte immer das oberste Ziel sein und hierbei hilft eine gelingende Esskultur!**

*Literatur: Barbara Methfessel, Zeit-Räume für eine gemeinsame Esskultur, 2004,  
Jesper Juul, Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familien stark, 2002,  
[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)*

## "Dicke Sine"

für 4 Portionen

---

### Zutaten:

- ½ l Joghurt (Dickmilch geht auch)
- ½ l Orangensaft (vorzugsweise mit Fruchtfleisch)
- etwas Honig zum Süßen

### So wird's gemacht:

- Joghurt mit Orangensaft verquirlen und in Gläser füllen. Mit Honig ein wenig süßen.
- Am besten im Shaker vermischen.
- Kalt genießen!

Herzliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner