

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - März 2010 -



Maßloses Essen

„Stolpersteine“ rund ums Essen

Umgang mit kritischen Situationen in der Kita und zu Hause

Damit der Esstisch nicht zum „Stresstisch“ wird und Kinder langsam an ein abwechslungsreiches, gesundes Essen herangeführt werden, ist es wichtig, bestimmte „Stolpersteine“ aus dem Weg zu räumen.

Süßigkeiten in der Kita:

Da Süßigkeiten nicht gesund sind und außerdem den Appetit auf „richtiges“ Essen nehmen, sollte es in der Kita und zu Hause Naschregeln geben. Naschen in der Kita zur festgelegten Zeit oder zu besonderen Anlässen, wie Geburtstag, sollte erlaubt sein. In Absprache mit den Eltern können verbindliche Naschregeln aufgestellt werden, die konsequent eingehalten werden. Wer Süßigkeiten oder Süßgetränke außer der Reihe mitbringt, muss damit rechnen, dass sie bis zum Abholen in der Brottasche bleiben müssen. Was als „Süßigkeit“ gilt, sollte vorher im Team geklärt werden.

Süßigkeiten bekommen schnell einen hohen Stellenwert (z. B. wenn sie als Trostpflaster genutzt werden oder als Druckmittel: „Den Nachtisch gibt es nur, wenn Du auch vom Hauptgericht probiert hast.“).

Essverweigerung:

Will ein Kind in der Kita gar nichts essen, kann das viele Ursachen haben. Im Gespräch mit Eltern und Kind soll herausgefunden werden, was der Grund für die Appetitlosigkeit ist. Ist ihm schlecht, hat es Bauchweh, hat es sich zu Hause schon sattgegessen, fühlt es sich in der Gruppe nicht wohl, hat es heute einfach keinen Hunger oder schmeckt ihm das Essen nicht. Auf keinen Fall sollte das Kind zum Essen gezwungen werden. Mitbestimmungsrecht und Verantwortung machen Kindern Appetit. Die Einbeziehung in Kochprojekte, den Einkauf oder die Speiseplanung helfen vielleicht dem Kind, das Essen schmackhaft zu machen.

Ein Kind mag nichts Neues probieren:

Krippenkinder sind meistens offen für neue Speisen und Lebensmittel. Erst im Kindergartenalter werden viele zu „Probiermuffeln“. In bestimmten Grenzen ist das normal und wird auf ein gesundes Misstrauen gegenüber allem unbekanntem zurückgeführt. Wenn der Speisezettel zu einseitig wird und nur noch aus Spaghetti und Pommes besteht, kommen wertvolle Nährstoffe und Geschmacksvielfalt zu kurz. Jedoch gewinnt kein Kind Lust an bestimmten Speisen, wenn man sie ihm aufzwingt, eher das Gegenteil ist der Fall. Deshalb gilt auch für das Probieren: **Kein Zwang!** Besonders in der Kita können „Geschmacksexperimente“ genutzt werden, da Kinder in der Gruppe meist aufgeschlossener und mutiger sind als zu Hause. Auch in diesem Fall gilt wieder, dass ein Mitbestimmungsrecht der Kinder erfolgversprechend ist. Der mangelnden Aufgeschlossenheit für neue Lebensmittel sollte auf keinen Fall zu viel Aufmerksamkeit geschenkt werden.



Falls Sie in Ihrer Kita von dem „Probierlöffel“ nicht abweichen möchten, überlegen Sie, bei welchen Kindern Sie eine Ausnahme machen. Denn für manche Kinder ist selbst der kleinste Probierhappen eine Qual.

Maßloses Essen:

Kinder mit maßlosem Essverhalten schlingen in der Regel ihr Essen in kurzer Zeit herunter. Häufig steckt ein anderes Problem dahinter. Dies gilt es herauszufinden. Auch für maßlose Esser gelten dieselben Regeln, wie für alle anderen. Das Kind bestimmt unter Berücksichtigung der Essensregeln, wie viel und was vom Angebot es essen möchte. Dies gilt jedoch nicht für besondere Speisen (Fleisch, Fisch, Nachspeise), von denen nur eine bestimmte Menge vorhanden sind und die außerdem in größeren Mengen verzehrt ungesund sind. Viel mehr sollte eine Atmosphäre geschaffen werden, in der es möglich ist, gemütlich und in Ruhe die Mahlzeit zu gestalten, Tischgespräche möglich sind und spielerisch langsames Kauen trainiert werden kann. Es bietet sich an, die Rohkost vor dem Hauptgericht zu servieren, um den Magen schon ein wenig zu füllen und ein Glas Wasser vor der Mahlzeit zu trinken. Diese Rituale sollten für alle Kinder gelten. Auch wegen seines Gewichts sollte ein übergewichtiges Kind nicht anders behandelt werden als die anderen, ansonsten fühlt es sich zu Recht ausgeschlossen. Dies gilt natürlich auch für dünne Kinder.

Störenfriede beim Essen:

Gemeinsames Essen funktioniert nur, wenn bestimmte Verhaltensregeln von allen eingehalten werden. Kleinere „Verstöße“ gegen die Regeln sollten angesprochen, aber kein großes Drama daraus gemacht werden. Notorischen Störenfrieden ist klar und deutlich verständlich zu machen, dass ihr Verhalten nicht akzeptabel ist. Nützt das nichts, sollte die „rote Karte“ gezückt werden. Das bedeutet: „Platzverweis“. Auf Dauer macht es keinen Spaß, alleine zu essen. Aus dem Grund wird das Kind sein Verhalten wahrscheinlich schnell wieder ändern.

Druck von Eltern:

Besonders in Bezug auf Essen und Trinken reagieren gerade Mütter empfindlich, da die Ernährung ihres Kindes ihnen sehr am Herzen liegt. Um ständigen Auseinandersetzungen aus dem Weg zu gehen, bietet sich ein offenes Elterngespräch bzw. ein Elternabend zum Thema „Essensregeln in der Kita“ an. Pädagogische Mitarbeiterinnen sollten Eltern gegenüber ihre Einstellung zum Essen und die Essregeln in der Kita kund tun und auch, wenn Eltern dies erwarten, keinen Druck an die Kinder weitergeben. Mag ein Kind nicht essen, muss es das nicht! Frei nach dem Motto: „Wir bringen das Essen auf den Tisch – aber nicht in Ihr Kind hinein!“ Wenn Sie sich im Team einig sind, ist das sehr hilfreich im Umgang mit den Eltern.

Allgemeine Anregungen zum Umgang mit Stolpersteinen:

- ☉ **Lob macht stark!** Positives Verhalten (z. B. langsam essen, freiwillig ein neues Gericht probieren) kann mit einem lobenden Wort, einer Umarmung... belohnt werden. Essbares ist als Lob tabu.
- ☉ **Verboten Sie nichts**, was Sie nicht auch bereit sind einzuhalten. Kindern Süßes zu verbieten, selbst aber heimlich zu naschen, ist unglaubwürdig.
- ☉ **Strikte Verbote sind verboten!** Ein Kind darf alles essen, es kommt nur auf die Menge und Kombination an.
- ☉ **Kinder sollen die Portionen**, die sie essen möchten, weitgehend selbst bestimmen (zunächst eine kleine Portion nehmen, dann darf nachgenommen werden). Ein Einschreiten ist nur nötig, wenn die Portion viel zu groß ist.
- ☉ **Nutzen Sie die Neugier und Fantasie der Kinder** und geben Sie den Speisen lustige Namen. „Bob Baumeisters Baustellenfrühstück“ klingt besser als Käsebrötchen mit Apfel.
- ☉ **Zeigen Sie Gelassenheit, wenn es um Essauffälligkeiten der Kinder geht.** Diskussionen ums Essen nützen meistens nichts.

Literatur:

- ☉ *Jedes Kind kann richtig essen, Kast-Zahn, Morgenroth, Oberstebrink Verlag*
- ☉ *Leichter, aktiver, gesünder, Tipps für Ernährung und Sport bei Babyspeck und mehr, aid*
- ☉ *So geht's - Radieschen, Apfel, Knusperlecks - Ernährungserziehung im Kindergarten, Kindergarten heute spot*

Viel Spaß beim Eiersuchen wünscht

i. A.

gez.

Heike Kästner



Essverweigerung:

Was ein Kind in der Familie gar nicht essen darf, das den Erwachsenen Neben- ist, das soll nicht
Ehrn und Kind soll hereingeführt werden, was der Grund für die Appetitlosigkeit ist, ist ein
schlecht, hat es Querschnitt, hat es sich zu Hause schon wahrgenommen. Gibt es sich in der
Gruppe nicht vor, hat es heute ein bisschen Hunger oder schmeckt ihm das Essen nicht.
Auf keinen Fall sollte das Kind zum Essen gezwungen werden. Mitbestimmungsgleich und was
erwartung machen Kinder appetit. Das Erbrechen in Kochtopf, dem Eigelb oder der
Eierweissung, wenn plötzlich zum Abend das Essen schmecklich zu machen.