



Handout zur 4. Fachtagung im StErn Kita Projekt

Thema:

*„Essenssituationen“ aus pädagogischer Perspektive gestalten
(Partizipation, Macht, Bindung)
mit Frau Edith Gätjen*

Mit fachlicher und finanzieller Unterstützung durch:



Mit Kindern essen...

Ess-beziehung und -erziehung

Edith Gätjen, Köln
edith@gaetjen.de



Mit Kindern essen

- von Erwartungen und Bedürfnissen
- wie Kinder essen und schmecken lernen
- der vegetarische Lebensmittelkorb

Erwachsene haben Erwartungen...

Erwartungen

Kinder **sollen**

erst flüssig

dann breiig

zuletzt stückig

stets planmäßig

möglichst sauber

immer mit der vorgesehenen Menge

besonders gesund und nachhaltig

durchgehend freudig

gerne neugierig

... **ernährt** werden!

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?



Und...

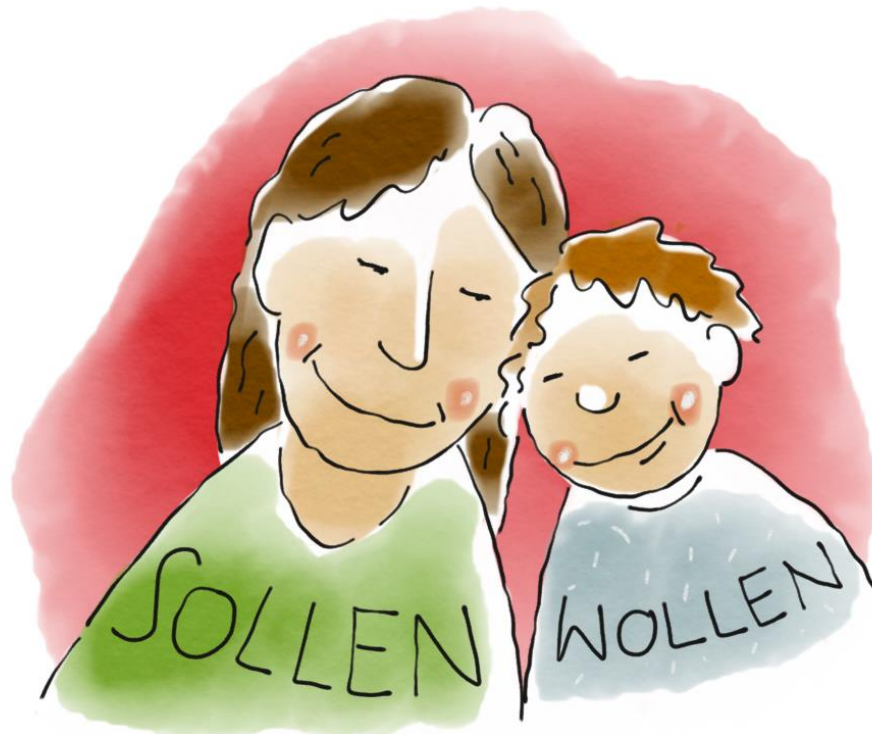


Am Tisch sitzen sich das „Sollen“ und „Wollen“ gegenüber...

... 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 das Wissen über

- **die Entwicklung des kindlichen Essverhaltens und die Bedeutung der Einflussgrößen**
- **das, was Kinder wirklich gerne tun...**

Das kindliche intuitive Essverhalten
wird bestimmt...

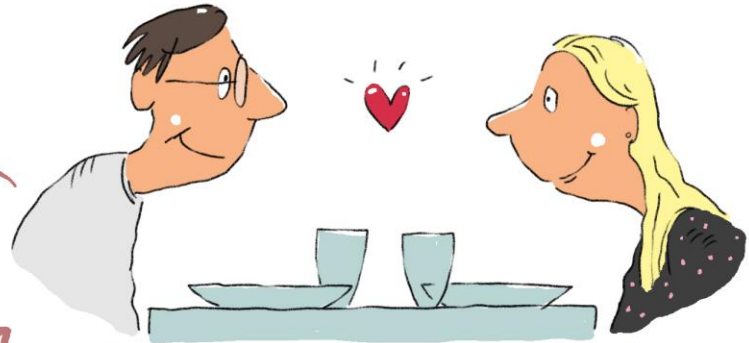
hat/haben die

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

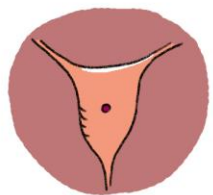
Das kindliche intuitive Essverhalten
wird bestimmt...

Phasen der Essentwicklung
(Biologie, Physiologie)

wie sieht das dann genau aus –
Essen im Laufe des Lebens



WOHNHEIM



EIGENES HAUS



SCHULE



ELTERNHAUS



RESTAURANT



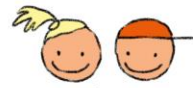
MENSA KANTINE



GROSSELTERN



URLAUB



KITA



CAFÉ



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

Esszimmer...





Um wen geht es?



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...)

Von was sprechen wir?

Essen und Essenlernen auch in der 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

Essen und essen lernen

Kinder sind Gäste, die nach dem essen
fragen!

Das kindliche intuitive Essverhalten wird
bestimmt...

Das kindliche und intuitive Essverhalten
wird bestimmt...

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 und intuitive Essverhalten
wird bestimmt...

biologische Sicherheits- und
Schutzprogramme
(Evolution, Genetik)
und die Entwicklungsaufgaben

biologische Sicherheits- und Schutzprogramme

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



biologische Sicherheits- und Schutzprogramme

- ... 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



Aufgabe

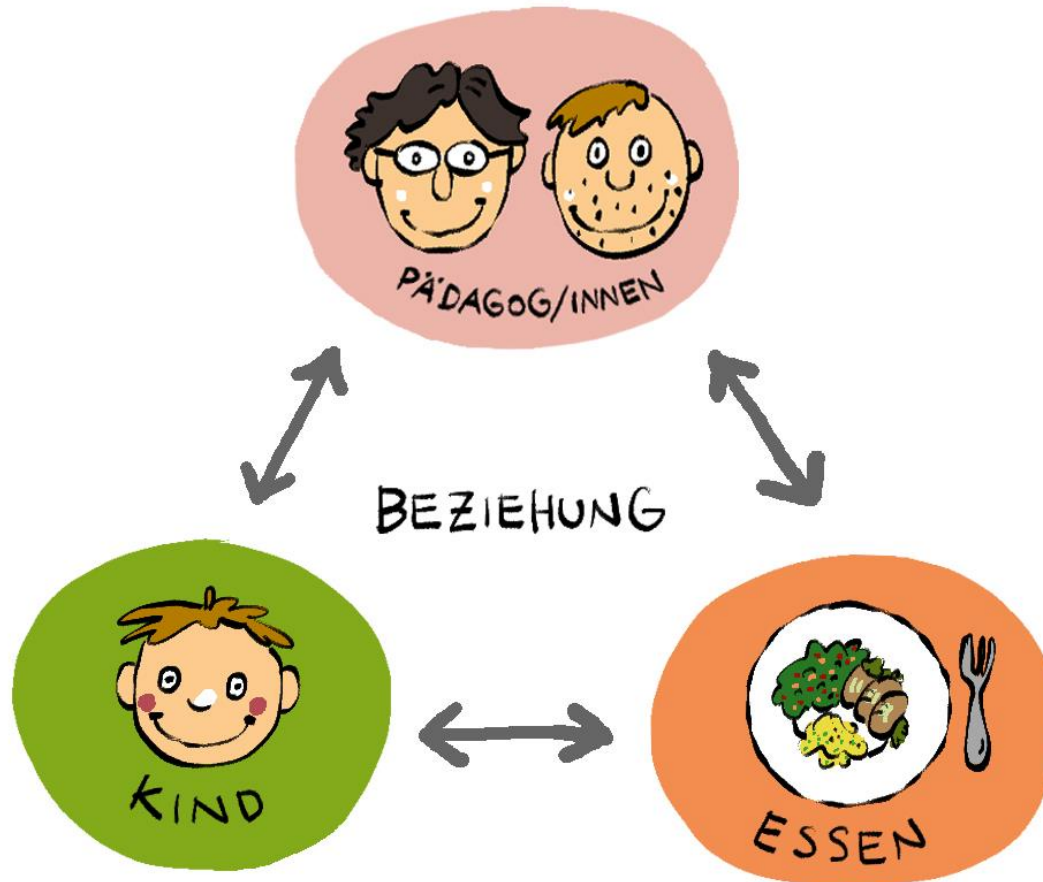
Welcher Esstyp waren Sie beziehungsweise sind Sie?

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 bestimmt...

persönliche
(verlässliche) Beziehungen

Beziehung



Beziehung fühlen wir

...und muss gepflegt werden.

Beziehungspflege

Beziehung ist wie eine Pflanze:

... sie braucht die Sonne

... der gut miteinander verbrachten Stunden

... sie will gegossen werden

... Nahrung über das vertrauliche Gespräch

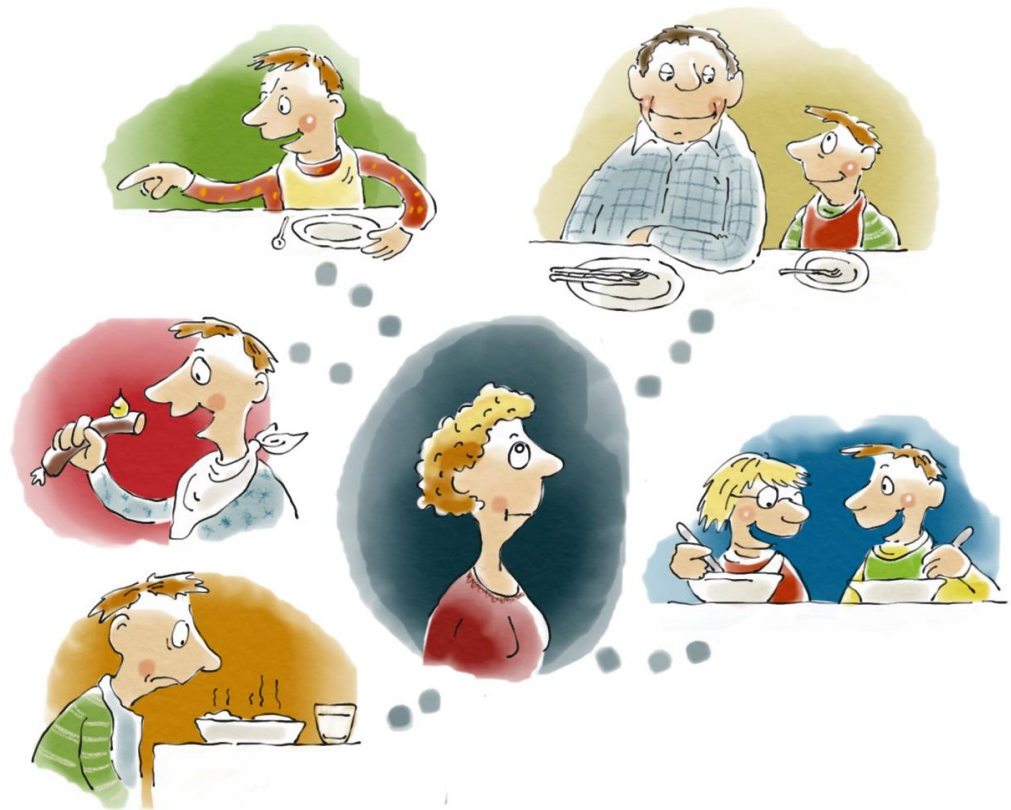
... sie braucht richtige Bedingungen für's
Wachstum

... Aufrichtigkeit, Verlässlichkeit, Vertrauen

Beziehungspflege

... der gut miteinander verbrachten Stunden

- Ressourcen aus der eigenen Essbiografie
- Ressourcen aus dem aktuellen Erwachsenen-Kind-Kontakt



Aufgabe

Gedanken zur
Essbiografie / Glaubenssätze
förderliche Erinnerungen –
hemmende Erinnerungen
Einfluss auf die Essbegleitung?

Beziehungspflege



... Nahrung über das vertrauliche Gespräch

- Schlichtheit
- Offenheit

... über

wertfreies Beobachten
emotionale Verfügbarkeit

Beziehungspflege



- ... Aufrichtigkeit, Verlässlichkeit, Vertrauen
- Transparenz
- mehrmals, jeden Tag, jede Woche, jeden Monat, jedes Jahr
- Sorge adé, Vertrauen

Das kindliche intuitive Essverhalten
wird bestimmt...

selbstbestimmte
(ermöglichte) Erfahrungen

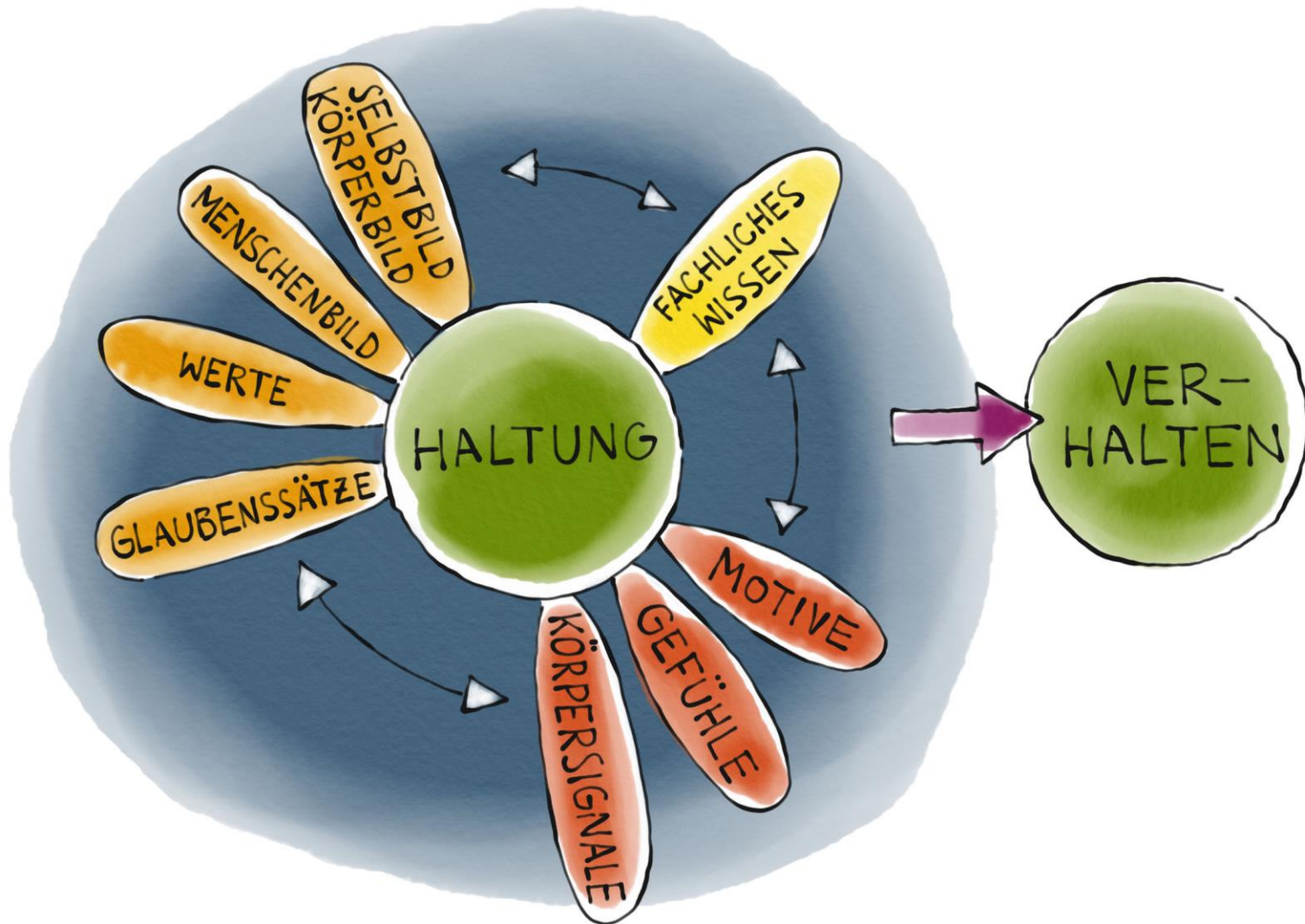
Erfahrungen



- 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 ...

Haltung



Aufgabe

Welche pädagogische Haltung brauchen Sie, wenn Kinder anders essen und wie gehen Sie in Zukunft mit der Herausforderung um?

Das kindliche und intuitive Essverhalten
wird bestimmt...

glaubwürdige
(geleistete) Erziehung

Esserziehung



Entscheidung der
Erwachsenen:

wann, was, wie
(Mitbestimmung)

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

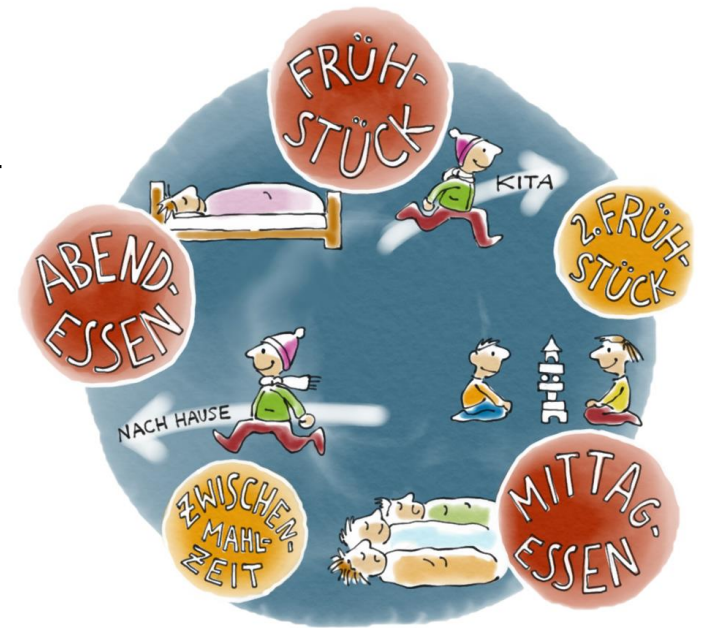
Esserziehung



- 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 bestimmt...

Setting Mahlzeit

Essen...

...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.

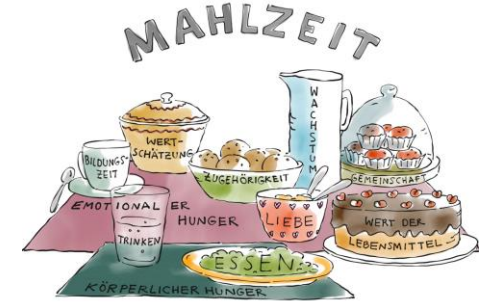
denn

Mahlzeiten sättigen den
physiologischen und emotionalen
Hunger.

Bedeutung einer Mahlzeit

- **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:**
 - pädagogische Bildungszeit, Vermittlung von Esskultur, Herkunft, Wert, Zubereitung von Lebensmitteln

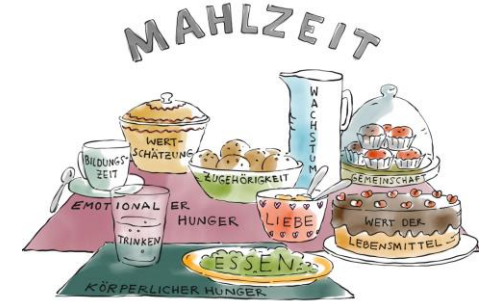
so ist eine Mahlzeit primär



- ein Sättigungsort

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

eine pädagogische Mahlzeit

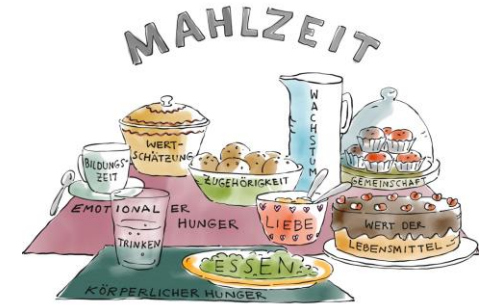


- ist dann auch ein

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

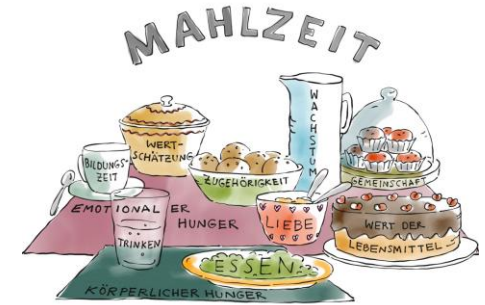


- ist dann auch ein

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.

eine pädagogische Mahlzeit



Eine Mahlzeit sättigt den physiologischen
und den emotionalen Hunger!

Mahlzeit in der 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 Hauswirtschaft kocht das Essen und isst 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!

Hand in Hand – wer übernimmt was?



ExpertInnen für
Selbstbestimmtheit



Genuss



ExpertInnen für VWE

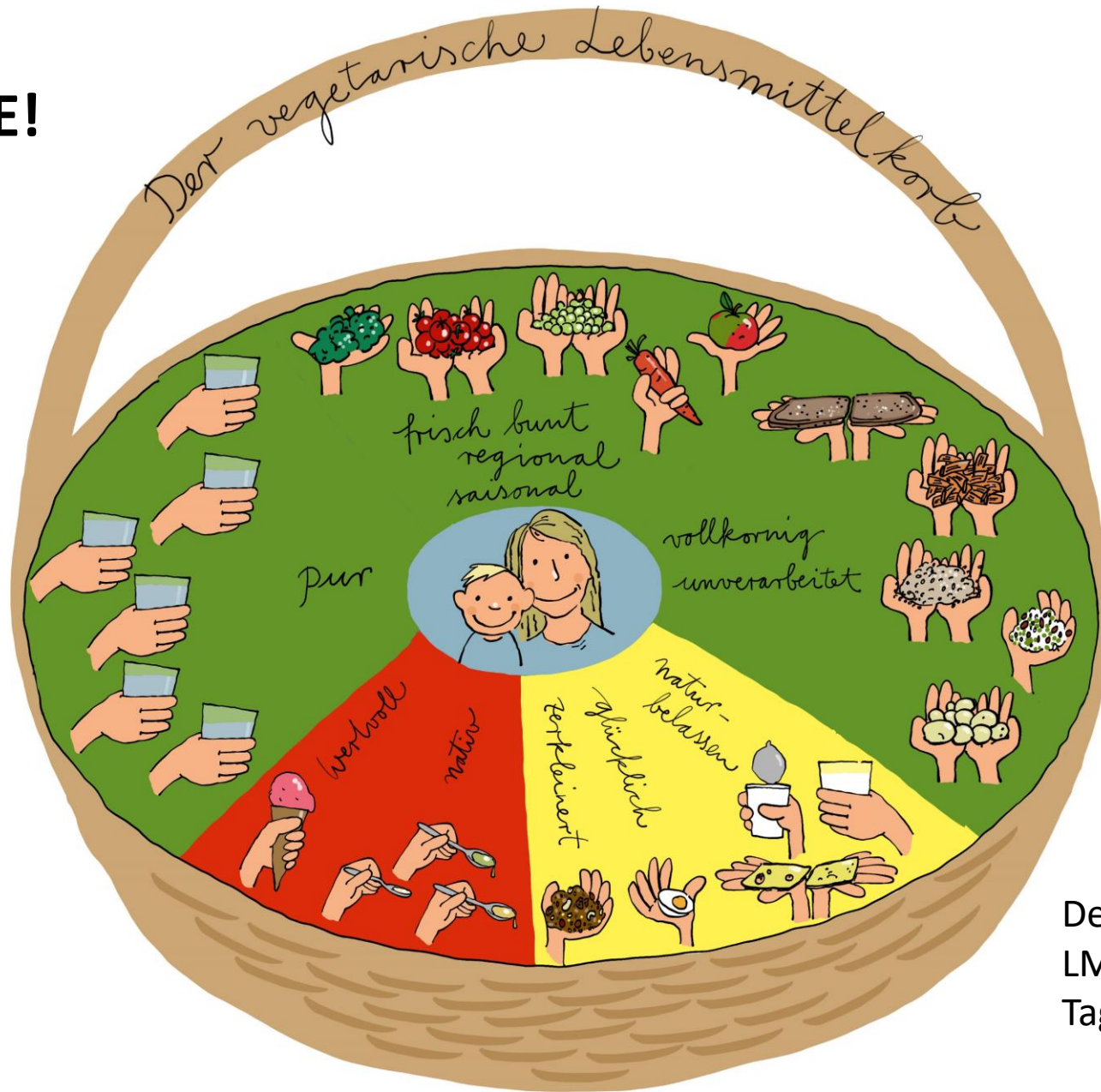
Bedarf der Kinder

Mahlzeitenrhythmus

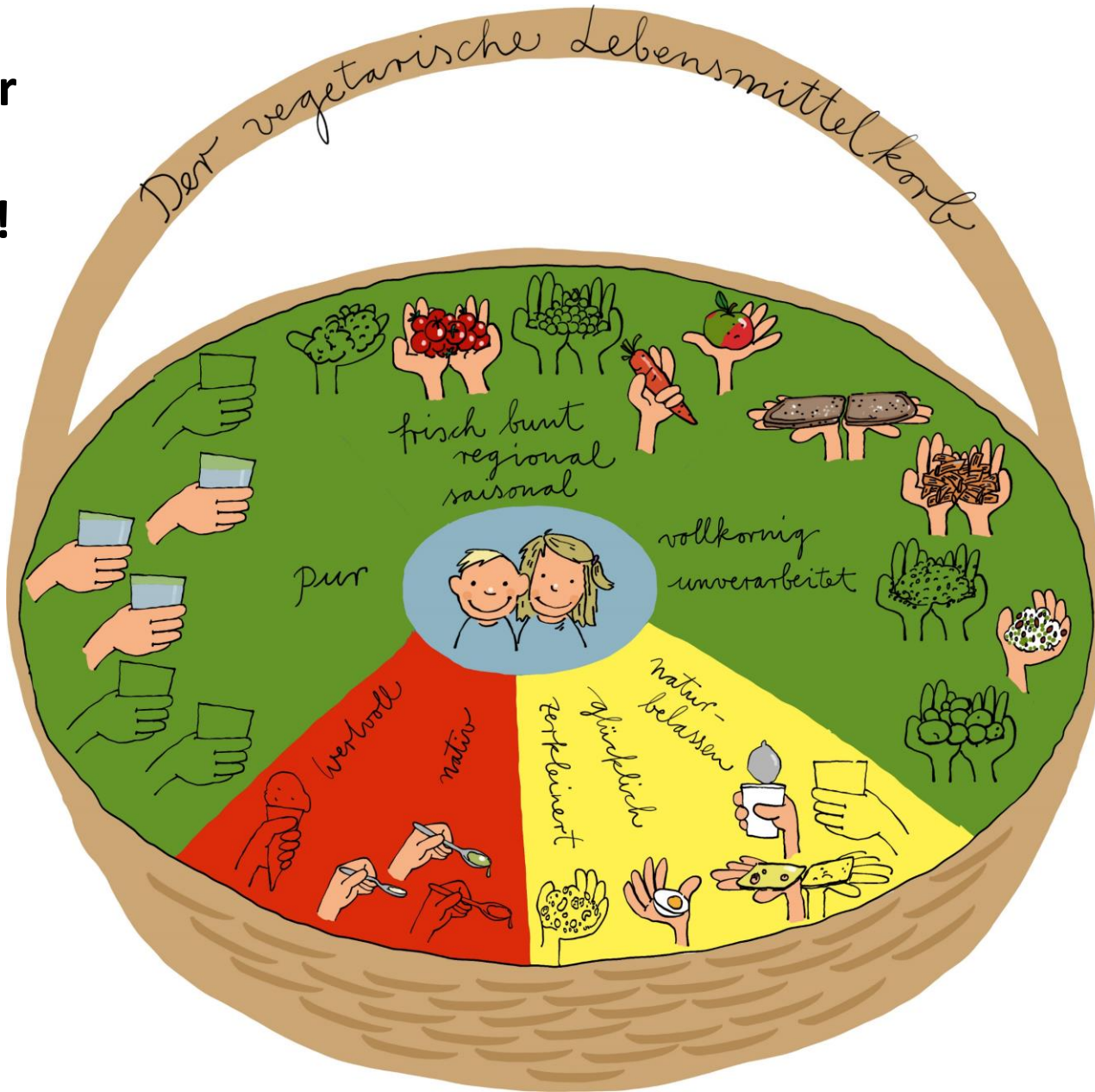
- Frühstück – 25% der Tagesenergie
- 1. Zwischenmahlzeit – 10% der Tagesenergie
- Mittagessen – 30% der Tagesenergie
- 2. Zwischenmahlzeit – 10% der Tagesenergie
- Abendessen – 25% der Tagesenergie

Zu jeder Mahlzeit ein energiefreies Getränk, etwas „Frisches“ und mind. 1 warme/gegarte Hauptmahlzeit pro Tag.

VWE!



In der
KiTa,
VWE!



Der
vegetarische
LM Korb für
die KiTa

Mit Kindern essen – Momente gelingender Beziehung!

