Pädagogische Begleitung der Essenssituation

Ernährungsrat Köln und Umgebung

Fokus: Intuitives Essen, Vorbildfunktion, Bildungsaspekt,...

Bedeutung der Mahlzeiten

Mahlzeiten stillen nicht nur den körperlichen Hunger, sondern erfüllen auch emotionale, soziale und pädagogische Bedürfnisse (=emotionler Hunger).
Sie sind weit mehr als reine Nahrungsaufnahme:

- **Physiologisch:** Eine Mahlzeit versorgt den Körper mit Energie und wichtigen Nährstoffen – sie stillt den Hunger und unterstützt Wachstum und Gesundheit.
- **Sozial:** Gemeinsames Essen stiftet Gemeinschaft. Es ist ein Ort, an dem Regeln, Rituale und soziale Normen gelebt und erlebt werden.
- **Psychisch:** Mahlzeiten bieten emotionale Sicherheit, stärken das Gefühl von Zugehörigkeit und Wertschätzung und stillen grundlegende Bedürfnisse nach Nähe, Vertrauen und Geborgenheit.
- **Pädagogisch:** Jede Mahlzeit ist auch ein Bildungsangebot: Kinder erfahren etwas über Esskultur, Lebensmittelherkunft und -wert, Zubereitung sowie nachhaltige Ernährung.

Der Esstisch wird zum Ort der Beziehung, der Kommunikation und des gemeinsamen Lernens.

Intuitives Essverhalten von Kindern: Was wir beeinflussen können – und was nicht

Kindliches intuitives Essverhalten wird geprägt durch selbstbestimmte Erfahrungen. Es sollte durch wiederholten Kontakt, sinnliche Wahrnehmung und positive Gefühle unterstützt werden.

Was nicht beeinflussbar ist:

Viele Aspekte kindlichen Essverhaltens sind biologisch oder physiologisch vorgegeben. Kinder verfügen über ein natürliches Schutzprogramm, das sie zunächst Süßes und Salziges bevorzugen lässt – Saurem oder Bitterem begegnen sie meist mit Ablehnung. Auch frühkindliche Geschmackserfahrungen durch Fruchtwasser, Muttermilch oder die familiäre Esskultur prägen das Essverhalten nachhaltig. Diese Einflüsse sind für pädagogische Fachkräfte nicht steuerbar.

Was beeinflussbar ist:

- **Beziehung:** Essen ist eine Beziehungsfrage – zur eigenen Person, zu Lebensmitteln und zu den Menschen, mit denen gegessen wird. Kinder entwickeln ihr Essverhalten im sozialen Miteinander. Eine förderliche Beziehung entsteht durch wertfreies Beobachten, emotionale Verfügbarkeit, Aufrichtigkeit, Verlässlichkeit und Vertrauen.
- **Erziehung und Erfahrung:** Durch wiederholte, sinnliche und positive Erfahrungen können Kinder ein gesundes Essverhalten aufbauen. Pädagogische Fachkräfte gestalten diesen Lernprozess, indem sie Orientierung geben, Essen mit Freude begleiten und Raum für individuelle Entwicklung lassen. Dabei ist es wichtig, Kindern zuzutrauen, selbst über Hunger, Sättigung und Tempo zu entscheiden.

Praktische Umsetzung einer Essenssituation

Gemeinsame Regeln

Die Regeln am Esstisch sollten von den pädagogischen Fachkräften teamübergreifend abgestimmt werden. Dabei werden die Entwicklungsphasen, individuellen Bedürfnisse und bisherigen Esserfahrungen der Kinder berücksichtigt. Einheitliche Absprachen sorgen für Sicherheit, Orientierung und einen respektvollen Umgang mit dem Thema Essen.

Orientierung und Selbstbestimmung

Kinder dürfen Essen mit allen Sinnen erkunden – ohne Zwang, aber mit der Möglichkeit zu probieren. Sie entscheiden selbst, was, wie viel und in welchem Tempo sie essen. Pädagogische Fachkräfte begleiten sie achtsam, geben Orientierung und erinnern bei Bedarf an Regeln. Ein „Nein“ zum Essen wird respektiert, um Selbstbild und Sättigungsgefühl zu stärken.

Atmosphäre

Ein angenehmes Essumfeld entsteht durch kleine Tischgruppen (max. 6 Kindern) idealerweise mit kindgerechten Hockern. Die Essenssituation wird von pädagogischen Fachkräften wertschätzend gestaltet. Sie nehmen eine Vorbildfunktion ein – ruhig, achtsam und präsent. Essen darf nie als Druckmittel, Belohnung oder Strafe eingesetzt werden.

Beziehung und Kommunikation

Am Esstisch wollen Kinder mit ihren Bedürfnissen wahrgenommen werden. Zuhören, Austausch und ein respektvoller Umgang miteinander schaffen Verbindung und fördern Autonomie. Transparente Speisepläne helfen Familien, die Ernährung zuhause passend zu ergänzen. Durchsichtige Schüsseln ermöglichen Kindern einen Überblick und fördern die Selbstständigkeit.

Bildung

Die Mahlzeit ist ein wertvoller Bildungsraum: Kinder lernen Tischkultur, erleben Gemeinschaft und entwickeln Alltagskompetenzen. Frische, bunte, überwiegend pflanzliche und umweltbewusste Speisen vermitteln ein positives, gesundheitsförderndes Essvorbild. Bei älteren Kindern kann auch Herkunft und Wert von Lebensmitteln thematisiert werden. Essen wird so auch bedeutsam.

Reflexionsfragen für die Essenssituation

- Wie gehe ich mit Lebensmitteln um (z. B. Reste, Speisenauswahl, Sprache)?
- Welche Beziehung habe ich zur Hauswirtschaftskraft und welche vermittle ich den Kindern?
- Was lösen ablehnende Worte oder Gesten wie „igitt“ bei Kindern aus?
- Was vermittle ich, wenn ich vor den Augen der Kinder das Essen nachsalze?
- Welche Werte rund ums Essen möchte ich Kindern (auch unbewusst) weitergeben?