

Psychologie des kindlichen Essverhaltens

Fokus: Umgang mit wählerischem Essverhalten, ...



Was bedeutet Essen für Kinder auf psychologischer Ebene?

Essen ist für Kinder weit mehr als reine Nahrungsaufnahme – es ist ein emotional, sozial und entwicklungspsychologisch tief verankerter Prozess, der eng mit den zentralen psychischen Grundbedürfnissen verbunden ist und Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung ist.



Bindung und Sicherheit

Bereits im Säuglingsalter wird Nahrung mit Nähe und Fürsorge verknüpft. Das Füttern durch eine vertraute Person und später das Essen befriedigt auch das emotionale Bedürfnis nach Sicherheit, Zuwendung und Liebe.



Selbstwahrnehmung und Selbstregulation

Kinder entwickeln über das Essen ein Gefühl für ihren Körper: Wann bin ich hungrig? Wann bin ich satt? Diese Fähigkeit zur Eigenregulation ist wichtig für die physische und psychische Gesundheit. Durch äußere Kontrolle, Zwang oder ständiges Kommentieren wird das gestört. Kinder brauchen Vertrauen in ihre eigenen Körpersignale, um langfristig ein gesundes Selbstgefühl aufzubauen.



Autonomie und Kontrolle

Um sich von den Eltern zu lösen, beginnt bereits ab dem 18. Lebensmonat die Autonomiephase von Kindern. Diese wichtige Fähigkeit möchten sie auch beim Essen ausleben und testen. Am Esstisch kann das Kind lernen, Entscheidungen zu treffen: Was esse ich? Wie viel? Wird das Kind hier übergangen, entstehen Machtkämpfe, Verweigerung oder Reaktanz.



Soziale Orientierung

Neben der Nahrungsaufnahme stillen gemeinsame Mahlzeiten auch den emotionalen Hunger. Gerade in den frühen Lebensphasen bezieht sich das auf die Bereiche Beziehung, Lust, Orientierung und Selbstwerterhöhung. Später wird durch den Kontakt und die Kommunikation bei gemeinsamen Mahlzeiten das Bedürfnis nach Kommunikation und Geborgenheit in der Gruppe gestillt.



Ausdrucksmittel für innere Zustände

Kinder können mit Essen oder Essverweigerung Emotionen wie Stress und Überforderung ausdrücken, oder Kontrolle und Aufmerksamkeit suchen. Essen kann dabei innere Zustände spiegeln. Allerdings sollte das mit Vorsicht erst einmal beobachtet werden.

!Jeglicher Druck beim Essen sollte vermieden werden. Ständiges Beobachten oder Kommentieren führt zu negativen Essenserfahrungen und stört das intuitive Essverhalten!

Der richtige Umgang mit kindlichem Essverhalten

In der Außerhausverpflegung ist der Handlungsspielraum durch vorgegebene Speisepläne begrenzt. Gerade deshalb stellt sich im Kita-Alltag die Frage: Wie können wir feinfühlig auf das Essverhalten von Kindern eingehen?

1. Wählerisches Essverhalten

Viele Kinder lehnen bestimmte Lebensmittel ab, besonders Bitteres, Saures oder Unbekanntes. Dieses Verhalten ist sogar biologisch sinnvoll, da es in frühen Lebensjahren vor dem Verzehr potenziell schädlicher Stoffe schützt. Außerdem nehmen sensible Kinder Geschmäcker, Gerüche und Konsistenzen besonders intensiv wahr. Auch die Angst vor Neuem ist normal.



- Vorbild sein: Wenn Erwachsene mit Genuss essen, wirkt das ansteckend.
- Immer wieder anbieten. Neue Lebensmittel müssen oft 10–30-mal probiert werden. Ein Probierlöffel stellt dabei ein neutrales Angebot ohne Erwartung oder Konsequenz dar.
- Lebensmittel sollten nicht in "gesund" und "ungesund" eingeteilt werden. "Gesundes", was unbeliebt ist, wird mit "schmeckt mir nicht" assoziiert.
- Beteiligung stärkt Akzeptanz: Kinder beim Einkaufen oder Zubereiten einbeziehen.

2. Essensverweigerung

Wenn Kinder nicht essen wollen, liegt das meist nicht generell an mangelndem Hunger, sondern an anderen Umständen: Vielleicht sind sie schon durch Snacks satt, überfordert, müde oder möchten ihre Autonomie zeigen. In der Regel essen gesunde Kinder dann, wenn sie Hunger haben. Druck verstärkt eher die Ablehnung.



- Gelassen bleiben statt zu kontrollieren. Das Kind wird essen, wenn es Hunger hat.
- Kein Machtkampf: Keine Belohnungen oder Bestrafungen verbunden mit dem Essen.
- Eine entspannte und angenehme Umgebung fördert Essfreude.
- Wenn das Verhalten über längere Zeit anhält, kann ein Gespräch mit den Eltern helfen.
- Keine Zwangskommunikation: „Wenn du nicht isst, dann ...“ – solche Sätze vermeiden.

3. Unterschiedliches Essverhalten – „zu wenig“ oder „zu viel“

Kinder essen sehr unterschiedlich, was von ihrem individuellen Stoffwechsel, ihrer Tagesform oder auch von emotionalen Faktoren abhängt. Wichtig ist, dass gesunde Kinder ein Gespür für ihren Hunger behalten dürfen.



- Kein Kommentieren: Aussagen wie „Du hast aber wenig gegessen“ hemmen das Vertrauen in die eigenen Körperempfindungen.
- Klare, faire Regeln: Wenn ein Kind sehr viel Hunger hat, darf es sich satt essen. Da die Hauptspeisen in der Kita rationiert sind, kann in solchen Fällen auf neutrale, ergänzende Angebote wie Brot oder Gemüse zurückgegriffen werden.
- Kein Beschämen: Kein Kind sollte für sein Essverhalten öffentlich kritisiert werden.

