

In den Folien sind alle Bilder sowie die Folien, die vorrangig Bilder zeigten, entfernt worden

Wie lernen Kinder essen?

Barbara Methfessel

7. Fachtagung »Tischlein deck dich«

der DGE-Sektion Niedersachsen und
der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.
Oldenburg, 13. Juni 2017



Methfessel, Höhn & Miltner-Jürgensen, 2016



Gutknecht & Höhn, 2017



Gutknecht, 2015
2. Auflage

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Gliederung Teil I

1. Essen lernen zwischen Natur und Kultur
2. Geschmack – Sicherheit und Identität
3. Ernährungsbildung fördert die Akzeptanz
4. Stressfaktor Mahlzeiten – Wege der Stressminderung

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Zuvor:

... Auch wenn es viele Wege der Ernährung gibt,
ist es nicht gleichgültig, was wir essen ...

... und vor allem nicht, wie sich Kinder entwickeln!

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

**Unser Körper
kann nur aus dem bestehen,
was wir essen –**

**und er benötigt
viele
verschiedene
Stoffe.**

**Kinder müssen daher
viele verschiedene Lebensmittel
essen lernen.**

© Foto Männle

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

1. Essen lernen zwischen Natur und Kultur

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Hinzu kommt:

Das Erbe der Evolution

Präferenz für

- **viel, fett, süß**
- **„Energiesparmodus“**

... früher:

Vorsorge + Hungerprävention

... heute:

problematische Ess- und Gesundheitsentwicklung

- ▶ **Dies darf in der KiTa nicht verstärkt werden**
- **und auch nicht „verfolgt“ werden**

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

MatthiasKabel - Eigenes Werk, CC BY 2.5,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1526553>

Hinzu kommt – für Kinder

Kinder vertragen wenig

- **Salz**
- **Fette mit langkettigen ungesättigten Fettsäuren**

Ess-Entwicklung ist verbunden

mit **Gewöhnung an Geschmacks- und Aroma-Intensität**

Kinder schmecken viel intensiver als Erwachsene und vor allem Alte.

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Aromen

Akzeptanz ↔ Ernährung

⇒ **Schwangerschaft** und **Stillzeit**

⇒ und/oder **industrielle Säuglingsmilch**

⇒ weitere **Speisenangebote**

Ess-Entwicklung ist verbunden
mit **Gewöhnung an Geschmacks- und Aroma-Intensität**

Der Mensch benötigt eine Esskultur

„Der Mensch ist kein Koala“ – er hat keine Instinkte, die sein Essverhalten adäquat leiten können.

Er muss esskulturelle Strukturen schaffen, Lebensmittel bewerten und bearbeiten können etc.

Essen lernen → Esskultur aneignen

Esskultur

- **Lebensmittel und Speisen** (*was man isst*)
- **Küche:** Zubereitung
- **Mahlzeit:** Wann wer was mit wem wie ...

(nach Barlösius, 2011)

▶ **Alles lernen Kinder in Elternhaus und in der KiTa kennen – und durchaus verschieden**

**So lernt das Kind essen
und kommt auf den Geschmack – auch in der KiTa**

Essen lernen und Schmecken lernen

Vom Saugen zum Gefüttert-Werden

- ▶ bekannter und neuer Geschmack

Schmecken lernen heißt:

- ▶ Jeden Geschmack einzeln „anessen“

Vom Nahrungsmittel zur Speise – ein langer Weg!

Kinder sollen vieles kennen lernen, aber ...

– sie wollen alles einzeln und Schritt für Schritt entdecken
– und das hat seinen Sinn.

Man muss sie in Ruhe wählen lassen – und Vertrautheit zu Speisen aufbauen (auch durch das Kennenlernen des Aussehens).

Beziehung zur Vielfalt muss aufgebaut werden.

Vom Sinn der Sinne

- Annäherung an das Lebensmittel / die Speise
- Sinnesprüfungen:
 - Farbe, Form (visuell); Geruch (olfaktorisch), Geräusch (auditiv), Gefühl/Tasten (haptisch)
 - In den Mund
Gefühl/Tasten (haptisch), Geschmack (gustatorisch), Geruch/Aromen (olfaktorisch), Geräusch (auditiv)
- Begutachtung durch verschiedene Sinne:
... aus dem Mund – in den Mund ...
- Beobachtung der anderen Kinder/Jugendlichen und der pädagogischen Fachkräfte

Wechselspiel von Neugier und Neophobie

Neugier

- **Was die anderen essen!**
- **Was die Sinne verführt**
 - **Bunt**
 - **Verlockendes Aussehen**
 - **Guter Geruch**
 - **Gutes Mundgefühl ...**

Vom gefüttert Werden zum selbst Essen

Was das Kind **kann**:

- Greifen
- Halten

Was das Kind **lernen muss**:

- Auge-Hand-Koordination (4.-5. Monat)
- Beginn der Geschicklichkeit (9.-10. Monat)
- Hand-Mund-Koordination

▶ **Voraussetzung:** Sitzstabilität

<http://cdn.familie.de/bilder/essen-in-kita-237111.jpg>

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Essen lernen – kulturell unterschiedlich

4,2 Mrd.	essen mit Fingern
1,2 Mrd.	essen mit Stäbchen
900 Mill.	essen mit Messer und Gabel

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Essen lernen – Wechselspiel von Neugierde und Neophobie

Essen lernen – Wechselspiel von Neugier und Neophobie

Neugier –
eine angeborene Emotion

Neophobie –
ein angeborener Schutz vor unliebsamen Folgen
In der Entwicklung beim Essen **zwischen 18.-24. Monat**
besonders ausgeprägt

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Überwindung der Neophobie

- **More Exposer Effekt:** Gewöhnung + Annäherung durch wiederholtes Anbieten und Probieren
 - **Spezifisch-sensorische Sättigung:** Zwischenzeitliche Aversion möglich; Wechsel zu neuem Geschmack
 - **Flavor-flavor-learning:** Kombination mit Bekanntem und Beliebtem (z. B. Süße bei Früchten) erleichtert die Akzeptanz
- **Und durch das Vorbild, das zeigt, dass etwas „essbar ist“.**

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Wechselspiel von Neugierde und Neophobie

Neugierde

Was die anderen essen!

Was die Sinne verführt

- Bunt
- Verlockendes Aussehen
- Guter Geruch
- Gutes Mundgefühl
- ...

www.ksta.de/image/1473108/2x1940/470/aa142f/b6f6116844d82a78534d096/zu148984000356875a.jpg.jpg
DPA

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Mir schmeckt, was ich esse – aber nicht alles!

Widerstände und Aversionen

- (sehr) Schlechte Erfahrungen
- Unverträglichkeiten
- Negative Erfahrungen
- Ekel

Essen gegen Widerstand

- Soziale Situationen
- positive Erfahrungen und
- starker Wille

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Auch für die
pädagogischen
Fachkräfte gilt:

**Geschmack weiter
entwickeln:
Probieren!**

Saxton Freymann & Joost Elffers
Großwerden ist schön, sagte die Tomate.
Berlin: Nicolai, 2000

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Kinder und Erwachsene lernen essen

Sie **lernen**, was ihnen schmeckt ...

- 🍴 ... durch Essen!!
- 🍴 ... in Gesellschaft
- 🍴 ... Vorbildern folgend
- 🍴 ... Gefühle und Eindrücke sammelnd
- 🍴 ... und schon früh beeinflusst durch Medien ...

Gefragt ist

- ⇒ **Professionelle Responsivität**
- ⇒ D. h. ein *Antwortverhalten*, das geleitet ist
 - ⇒ durch Kompetenz
bezogen auf Wahrnehmung, Analyse und Bewältigung der Situation
 - sowie
 - ⇒ durch Wärme, Humor und Freundlichkeit

2. Geschmack – Sicherheit und Identität

Essen

- Wichtiger Bereich der Sozialisation und Enkulturation mit zentraler Bedeutung:
 - Physisch
 - Psychisch
 - Sozial bzw. soziokulturell
- Essen in der KiTa
 - Begegnung mit dem Kind
 - Begegnung mit dem Kind in sich
- Essen in der KiTa
 - Stressbesetzte(sten) Aufgabe

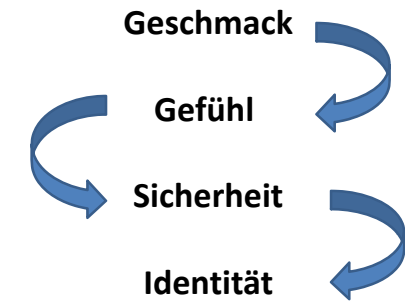
Spuck oder Schluck!

**Geschmacks-
Erkennungs-
Gedächtnis**

**Schutz
vor
Vergiftung**

Meyerhof
in DRWS (2013, S. 699)

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017



© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Essen, Erfahrung und Emotionen

- **Sicherheit** (➤ Milchspeisen, Brot, Familiengerichte)
- **Belohnung** (➤ Süßigkeiten)

☞ **Vertrautes („Basislebensmittel“) und „Ankerlebensmittel“ geben Sicherheit**

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Essen kann der Befriedigung aller Grundbedürfnisse dienen

Essen betrifft die vier Grundbedürfnisse

- *Physiologische* Grundbedürfnisse
- Bedürfnis nach *Kompetenzerfahrung* und *Selbstwirksamkeit*
- Bedürfnis nach *Autonomie* und *Selbstbestimmung*
- Bedürfnis nach *sozialer Eingebundenheit* und *Zugehörigkeit*

– **aber kann sie nicht alle befriedigen**

(nach Deci & Ryan, 1993, vgl. Methfessel et al., 2016)

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Etwa im Alter zwischen 3 und 5 Jahren beginnen viele Kinder, das Wort »Hunger« für Langeweile, Einsamkeit, Traurigkeit und andere Gefühle zu verwenden, die sie nicht verstehen oder benennen können.

Rützler, H. (2007). Kinder lernen essen. Strategien gegen das Zuviel.
Wien: Krenn (S. 49).

Vielfalt verlangt gegenseitige Toleranz

Toleranz

- versucht zu verstehen
- akzeptiert Verschiedenheit
- beinhaltet **nicht** die Unterordnung einer Kultur unter eine andere
- hat Grenzen
 - bezogen auf Werte und Normen unseres Rechtssystems
 - in der Machbarkeit

Prekäre Entwicklung

- Verunsicherungen darüber, was für Kinder „gut und richtig“ ist, nehmen zu – bei Eltern wie bei pädagogischen Fachkräften.
- Nahrungsmittel und Speisen dienen dem über Religion (oder als „Religion“) geführten Kulturkampf
- Ernährungskonzepte werden eine neue Ersatzreligion
- Die KiTa wird zum Feld für Identitätskonflikte und Missionen
- Leitend: **Das Wohl des Kindes**

Individualisierung – „Selbstwerdung“

**Etwa ab dem 18. Monat: Entdeckung des „Ichs“
Das Kind entdeckt sich als „Handlungsträger“.**

Es kann u. a. lernen

- **Eigenen Geschmack zu entwickeln**
 - **Eigene Interessen zu entwickeln und zu vertreten**
 - **Seinen Körper wahrzunehmen**
- ... und benötigt dazu auch Hilfe**

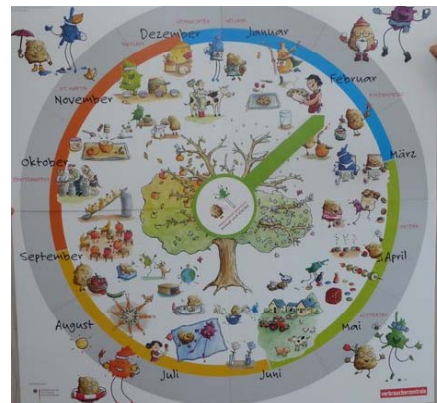
Gliederung Teil II

1. Essen lernen zwischen Natur und Kultur
2. Geschmack – Sicherheit und Identität
- 3. Ernährungsbildung fördert die Akzeptanz**
- 4. Stressfaktor Mahlzeiten – Wege der Stressminderung**

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

3. Ernährungsbildung fördert die Akzeptanz

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017



Tipp:

Entdecke die Welt der Lebensmittel:
Lebensmittel-Jahreszeiten-Uhr und
Ideen-Box.

www.inform.de

www.vz-nrw.de/kita-ideen-box

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Erfahrungen ...

fördern

- Präferenzen
- Verhalten
- Verständnis

schaffen auch

- Offenheit
- Werte
- Wissen

© Methfessel

media.essen.de/media/w/wissende/bilder/bilderpool_1jhrsestfotos201610_oktober_12016-10-17_Kinderstiftung_2_speziell_0900_0700_svr.jpg

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Acht Schritte zum Probieren von Lebensmitteln – auch im Spiel

1. Essen und Trinken als Thema im Funktionsspiel
2. Essen und Trinken als Thema im Symbolspiel
3. Tolerieren des Lebensmittels im Raum/am Tisch/am Platz
4. Mit dem Lebensmittel etwas aktiv tun
5. Das Lebensmittel berühren
6. Das Lebensmittel riechen
7. Das Lebensmittel schmecken
8. Das Lebensmittel essen

Gutknecht & Höhn (2017, S. 92)

www.kindergaerten-in-aktion.de/praxis-alltag-in-kindertageseinrichtungen/ernaehrung/essen-in-der-kiita/header.jpg

**„Das Selbstgemachte“
ist vertraut
oder
Lebensmittel kennen,
achten, lieben lernen**

Mahlzeit = Bildungsort

- Akzeptanzspektrum erweitern
- Gemeinsames Tun
- Teilen
- Sorgen
- Kommunizieren
- ...

Essen

⇒ **Wichtiger Bereich der Sozialisation und Enkulturation**
mit zentraler Bedeutung

- ▶ Physisch
- ▶ Psychisch
- ▶ Sozial bzw. soziokulturell

⇒ **Essen in der KiTa**

- ▶ Begegnung mit dem Kind
- ▶ Begegnung mit dem Kind in sich

Pädagogische Fachkräfte sind Vorbilder ...

für die Kinder hinsichtlich ...

- ▶ Freude am Essen,
- ▶ Neugierde und Akzeptanz,
- ▶ Umgang mit
 - ⇒ dem Essen
 - ⇒ mit sich und
 - ⇒ ihrem Körper

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

4. Stressfaktor Mahlzeiten – Wege der Stressminderung

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

**Mahlzeiten
sind häufig die
stressintensivsten Zeiten
im KiTa Alltag**

(Ahnert, 2015)

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Zeitungsmeldung: **Kinder zum Essen gezwungen: Bewährungsstrafe**

Sie soll Kindern Essen in den Rachen geschoben ... haben ...

(<http://www.maz-online.de/Brandenburg/Kinder-zum-Essen-gezwungen-Bewaehrungsstrafe>)

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Der Ablauf

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Mahlzeiten benötigen Übergänge und Ruhe

3 Rs: Rhythmen, Regeln, Rituale

„Skripte“ helfen ...

- Beim Wechsel zur Mahlzeit
- zur Ordnung und dem Ablauf am Tisch
- zum Umgang mit Speisen + Geschmack
- zur Interaktion

➔ gilt auch für pädagogische Fachkräfte

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Essensübergang erleichtern

Regeln, wann was bei Mahlzeiten gegessen wird –
was zwischendurch trinken und essen?

Vor dem Essen:

Hunger macht unruhig und aggressiv

ggf. Rohkost als „fingerfood“

➤ **Ruhe und Konzentration schaffen**

- Klare Vorbereitungsrituale: „Skripte“ oder „Choreografien“

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Abläufe zwischen „Spiel“ und „Tisch“

- ▶ Ankündigung des Wechsels
- ▶ ggf. Beruhigungsspiele-Aktivitäten (Singen) zum Übergang
- ▶ ggf. Aufräumen
- ▶ Festlegung für „Ruhespiele“
- ▶ Hygiene
- ▶ ggf. Hilfe bei der Vorbereitung

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Der Tisch

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Größe der Teller und aufgefüllte Menge

Kinder können noch nicht gut schätzen

Für die KiTa kleine Teller wählen

U3: Konzentrieren auf das Notwendige

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Das Essen

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Essensbeginn erleichtern

- ❖ **Platzzuweisung muss klar sein**
- ❖ **Nach Hinsetzen sollte die Zeit bis zum Auffüllen und zum Essen kurz sein**

Bei Beginn des Essens

- ❖ **Situation überschaubar halten**
 - ▶ Sichtbarkeit ermöglichen
 - ▶ Wahl und Auffüllen erleichtern (z. T. Portionen bereitstellen)
 - ▶ ggf. zügig kleine Portionen auffüllen und zügig essen lassen
 - ▶ Selbst auffüllen beim Nachnehmen möglich
 - ▶ Übergang „im Notfall“ durch „Ankerlebensmittel“

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

Auch am Esstisch: **3-Rs** und mehr

3 Rs: Rhythmen, Regeln, Rituale

- Wertschätzen von Lebensmitteln und Leistungen
- Geschmacksgewöhnung durch Probieren
- Ermunterung, Freiheit, Begrenzung
- Sozialsituation Essen: individuell und doch gemeinsam
- Selbstständigkeit braucht Unterstützung und Anleitung

(u. a.)

Ankerlebensmittel – Hilfe und „Falle“

Ankerlebensmittel

- sind einfache Grundnahrungsmittel und Speisen (wie Zwieback, Brot, Knäckebrot, Banane, Griesbrei)
- die bei **Überforderungen** durch Eindrücke und Anforderungen Übergänge erleichtern können
- geben Sicherheit und Ruhe und stillen den ersten Hunger
- sind individuell, auf das einzelne Kind bezogen

Ankerlebensmittel – Hilfe und „Falle“

Ankerlebensmittel

- werden bei Mahlzeiten eingesetzt, wenn auch „neutrale“ Speisen schon überfordern bzw. nicht helfen (meist Kohlenhydratträger wie Nudel, Reis, Kartoffeln)

Aber!

- sind **keine Parallelangebote**
- dienen nicht der Arbeitserleichterung
- dürfen nicht zum Standard für Emotionsregulierung werden
- verlangen eine gute Situationsanalyse

Mahlzeiten benötigen Kommunikation

„Was gut zu denken ist, ist auch gut zu essen“

Verbale Kommunikation:

- Erläuterung, Ermutigung, Hilfe ...

Nonverbale Kommunikation:

- Gestaltung
- Mimik, Gesichtsausdruck
- Zeichen
- Vorbild: Pädagogisches Mitessen

Selbstbestimmung muss gelernt werden

Wählen-Lassen im Rahmen eines sinnvollen Angebotes ermöglicht ...

- Annäherung an Neues

und stärkt ...

- Selbstwirksamkeitserfahrungen
- Selbstbestimmung
- soziale Beziehungen und Sozialverhalten

Interaktionen am Tisch haben Einfluss auf ...

- Beziehungen zum Essen und zu einzelnen Speisen
- Selbstwertgefühl
- Soziale Beziehungen
- Körperbeziehungen
- Geschlechtsrollen
- ...

Verhalten am Tisch

Grundregeln

- ⇒ **Die verantwortlichen Erwachsenen bieten die Auswahl**
- ⇒ **Das Kind entscheidet,**
 - was es isst
 - wie viel es isst
 - wie schnell es isst
- ⇒ **Die Erwachsenen begleiten**
 - ohne Druck oder Kritik
 - ohne falsches Lobdafür
 - mit Anleitung zur Körperbeobachtung (Hunger und Sättigung)
 - mit Motivation durch Heranführen an Genuss und Freude am Essen

Mahlzeiten aus (Beziehungs-)Konflikten raushalten

- ▶ Keine Machtkämpfe führen
- ▶ Verhalten beobachten und Lösungen außerhalb des Esstisches suchen (z. B. bei Wunsch nach Aufmerksamkeit)
- ▶ ggf. Gruppe als Motivator nutzen (nur indirekt!)

Geteilte Verantwortung

- Eltern: Familiäre Esskultur
 - Soziokultureller Hintergrund
 - Platz des Essens im Rahmen der Lebensführung und Alltagsbewältigung
 - Sorge um das Kind
- Kindergarten/Tagesbetreuung: Esskultur der Institution
 - Wissenschaftlich fundierte Kriterien (Ernährungswissenschaft, Pädagogik etc.)
 - Gesellschaftlich akzeptierte und legitimierte Normen
 - Regionale und internationalisierte Esskultur
 - Institutionelle Möglichkeiten
- Kenntnis und gegenseitiges Verständnis erleichtert Anerkennung, Respekt und Zusammenarbeit
- Ergänzung kann Beitrag zur Vielfalt sein – wenn sie als solches genutzt wird

Vielfalt verlangt gegenseitige Toleranz

Toleranz

- versucht zu verstehen
- akzeptiert Verschiedenheit
- beinhaltet **nicht** die Unterordnung einer Kultur unter eine andere
- hat Grenzen
 - bezogen auf Werte und Normen unseres Rechtssystems
 - in der Machbarkeit

Prekäre Entwicklung

- Verunsicherungen darüber, was für Kinder „gut und richtig“ ist, nehmen zu – bei Eltern wie bei pädagogischen Fachkräften.
- Nahrungsmittel und Speisen dienen dem über Religion (oder als „Religion“) geführten Kulturkampf
- Ernährungskonzepte werden eine neue Ersatzreligion
- Die KiTa wird zum Feld für Identitätskonflikte und Missionen
- Leitend: **Das Wohl des Kindes**

Konflikte abschätzen – Regeln entwickeln

- ⇒ Hunger
- ⇒ Unterschiedliches Esstempo
- ⇒ „Stimmungsmache“ und Störungen
- ⇒ Umgang mit Nachtisch
- ⇒

Umgang mit Konflikten

Allgemeine Orientierungen

- Rahmenbedingungen vorgeben
- Regeln statt Beliebigkeit

Zusammen mit

- Respekt und Ermunterung statt Zwang / Druck
- Ggf. „übergehen“ oder relativieren statt zuspitzen
- Gelassenheit statt „Kampf“

Spezifische Fälle

- Hintergründe klären (Zusammenarbeit mit Eltern)

Kenntnis und Verständnis

Esskultur der Institution offenlegen

- Ziele und Bedingungen der Institution
 - ❖ Elternabende
 - ❖ Öffentlichkeit (z. B. Speisen und Speisepläne)

Elternarbeit

- Einzelgespräche, Strukturen und Rituale für guten „Beginn“
- Hilfe bei Fragen
- Ergänzung als Beitrag zur Vielfalt nutzen (in Angeboten wie Projekten)

Gefragt ist

⇒ Professionelle Responsivität

- ⇒ D. h. ein *Antwortverhalten*, das geleitet ist
 - ⇒ durch Kompetenz bezogen auf Wahrnehmung, Analyse und Bewältigung der Situation
 - sowie
 - ⇒ durch Wärme, Humor und Freundlichkeit

(Gutknecht, 2016)

Und bei allem nicht vergessen ...

**Freude an gutem Essen
und »gute Beziehungen«
zu erwünschten
Lebensmitteln
und Speisen**

Saxton Freymann & Joost Efficers
Großwerden ist schön, sagte die Tomate.
Berlin: Nicolai, 2000

sind der beste Weg der Ernährungsbildung!

© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017



© Barbara Methfessel, Oldenburg Juni 2017

**Herzlichen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit**