



## Gemeinsam Mahl halten

**Sylvia Zöllner und Gabriele Haug-Schnabel geben Anregungen zur Gestaltung von Essenssituationen in der Kita und zum Umgang mit herausforderndem Essverhalten von Kindern.**

**M**ahlzeit!« Dieser Begrüßungsruf ist in vielen Regionen Deutschlands und Österreichs um die Mittagszeit in Kantinen, Gaststätten oder Restaurants zu hören. Dieser Zuruf hat mindestens zwei Bedeutungen: Zum einen ist es eine Begrüßung, vor allem für die Personen, die man wochentags regelmäßig um diese Zeit in der Kantine oder im Restaurant trifft, aber gleichzeitig wird die Freude darüber ausgedrückt, dass nun etwas zu essen und zu trinken – beides möglichst selbstgewählt – auf einen

warten. Unseren Hunger und Durst stillen zu können, eine Arbeitspause zu haben, uns miteinander unterhalten und über aktuell Erlebtes austauschen zu können, stärkt uns gleichzeitig körperlich und emotional.

### Die Essenssituation in Kitas

Mehr denn je steht den pädagogischen Fachkräften eine Vielzahl an Fachwissen rund um die Ernährung zur Verfügung. Wissen wir doch längst, wie abhängig

die physische und psychische Entwicklung eines Kindes ist von dem, was es isst. Von den Mengen und der Qualität der Nahrungsmittel, die es isst, zum Beispiel ob es zu wenig Obst oder Gemüse und damit zu wenig Ballaststoffe zu sich nimmt oder zu viel Süßes zum Essen und Trinken. Ebenso spielt das Ernährungsverhalten in seinem sozialen Umfeld eine entscheidende Rolle. Eine einseitige, unausgewogene Ernährung oder Mangelernährung während der ersten Lebensjahre kann ernste negative Folgen für die gesamte kindliche Entwicklung haben. In Deutschland leiden beispielsweise 10 bis 20 Prozent aller Kinder an Übergewicht. Daher sollte es ein besonderes Anliegen von Politik und Trägern sein, wenigstens in den Kitas Kindern eine qualitätsvolle Ernährung anzubieten und hierfür die Verantwortung zu übernehmen.

Vieles hat sich bei der Begleitung von Mahlzeiten in Kitas bereits verändert, einiges muss sich noch ändern! Für die meisten Kinder in Krippen und Kitas sind die Zeiten des von zu Hause im Kita-Täschchen mitgebrachten Vespers, das – ohne Kühlmöglichkeit im Sommer – bis zum Läuten des Frühstücksglöckchens an der Garderobe im Flur am Kleiderhaken hing und auch noch für den Nachmittagssnack erhalten musste, zu Ende. Kaum vorstellbar, dass diese »Vespertradition« sich so lange halten konnte und immer noch in manchen Kitas Realität ist. Immer noch ist es keine Selbstverständlichkeit, dass Kinder in den Kitas »vollversorgt« werden und ein leckeres Speisenangebot auf sie wartet, aus dem sie freiwillig und selbstständig wählen können. Wie sieht die Essenssituation in Ihrer Kita aus? Wie fühlen Sie sich, wenn sich die Kinder in Kleingruppen oder in der Gesamtgruppe, je nach Struktur, zum Essen versammeln? Ist es eine Situation, die alle schnell hinter sich bringen wollen, oder ist es eher wie in der oben genannten Kantine, in der man sich aufeinander freut, gute Gespräche führt und noch dazu ein leckeres Essen erwartet?

Unbestritten ist es kein Selbstläufer, Essenssituationen in der Kita als professionelle Bildungsangebote zu gestalten. Es braucht neben der Reflexion der inneren Glaubenssätze und dem Fachwissen der Fachkräfte eine Kita-Leitung und einen Träger, die sich gemeinsam für die Rahmenbedingungen dieses Bildungsorts einsetzen. Auch die Anforderungen des Gesetzgebers machen es den Kitas nicht leicht, denn mit Verpflegungsangebot werden diese automatisch als Lebensmittelunternehmen eingestuft und müssen deshalb hygienerechtliche Vorschriften befolgen. Und dennoch, die Mühe und der Aufwand lohnen sich und die Praxis zeigt, dass es möglich ist.

## Die Gestaltung des Frühstücks

Wichtig ist für die pädagogischen Fachkräfte zu wissen, mit welcher Essens- und Bewegungsvorgeschichte Kinder morgens in der Kita ankommen. Es ist ein Unterschied für meinen Morgenstart und meine Bedürfnisse, ob

- ich noch nichts gefrühstückt habe,
- ich im Bett ein Glas Milch getrunken habe,
- ich mit Mama und Papa in Ruhe gefrühstückt habe,
- ich schon früh im Auto gebracht werde,
- ich mit dem Laufrad die ganze Strecke von zu Hause zur Kita unterwegs war,
- ich erst vor kurzem geweckt, schnell gewaschen und angezogen wurde, bevor ich mit Papa zur Kita losfuhr,
- ich schon zwei Stunden munteres Familienleben hinter mir habe,
- ich vor der Kita schon mit Mama beim Putzen in der Schule war.

→ All das wirkt sich auf meinen Hunger, Appetit und Bewegungsdrang beim Morgenstart in der Kita aus!

Das bedeutet als Qualitätsanspruch für jede Kita: Ab dem ersten Kind wird mit dem Aufbau des Frühstücksbuffets begonnen, so dass die Kinder essen können, wenn sie Hunger haben, und nicht warten müssen, bis ein Großteil der Kinder in der Kita eingetroffen ist.

## Unser evolutionäres Erbe

In dem, was und wie wir essen, zeigt sich unser evolutionäres Erbe: Typisch für das Kleinstkindalter ist die sogenannte Neophobie, die Angst vor Neuem, die in frühen Zeiten der Menschheitsgeschichte nicht nur nützlich, sondern ein Überlebensfaktor war. Nur wer die Tollkirsche nicht aß, überlebte!

Bereits in der Muttermilch sind unterschiedlichste Geschmackskomponenten in aufgearbeiteter Form wiedererkennbar, abhängig von der Nahrungszusammensetzung, die die Mutter zu sich genommen hat. In den ersten Monaten haben Kinder keine Vorbehalte gegenüber unterschiedlichen Geschmackskomponenten und essen angebotene Nahrung vorbehaltlos. Die Kinder sind sehr viel am Körper der Mutter oder des Vaters oder in unmittelbarer Nähe anderer Erwachsener – also im Blick und unter Kontrolle. Doch um den ersten Geburtstag herum wird die Mehrheit der Säuglinge bedeutend wählerischer und schränkt das Ess-

Spektrum teils drastisch ein. Die Neophobie startet zeitgleich mit der zunehmenden Mobilität der Kinder, die nun überall allein herumkrabbeln oder schon laufen und in unbewachten Momenten an giftige Pflanzenteile kommen könnten.

Die Nahrungseinschränkung – iss nur, was du schon kennst – war überlebenswichtig und ist deshalb genetisch verankert. Das kann bedeuten, dass manche Kinder ihr Ess-Spektrum für längere Zeit völlig einschränken. Kinder- und Jugendärzte bestätigen zusätzlich, dass dadurch einige Allergien verhindert werden können.

Gutknecht und Höhn (2017) unterscheiden zwei Typen von Kindern mit herausfordernden Ess-Verhaltensweisen:

1. »Picky Eater«: Kinder mit wählerischem Essverhalten

- Die Kinder essen nur ganz bestimmte Nahrungsmittel.
- Sie akzeptieren oft nur 30 Nahrungsmittel.
- Sie sind »Quartalsesser«: Typisch ist, dass Nahrungsmittel, die bereits einmal akzeptiert, dann aber verweigert worden sind, nach einer Pause – ohne Druck – wieder akzeptiert werden.

Ursachen können medizinischer Art sein, wie beispielsweise ein schnell auslösbarer Reflux. Meistens liegen aber keine medizinischen Ursachen vor, eher eine Entwicklung einseitiger Nahrungspräferenzen.

2. »Selective Eater«: Kinder mit massiv eingeschränkter Nahrungsmittelauswahl

- Die Kinder essen nur außerordentlich wenige Nahrungsmittel, oft weniger als 20 Nahrungsmittel.
- Sie zeigen massive Verhaltensreaktionen auf neue Nahrungsmittel wie zum Beispiel Trotzanfälligkeit, Würgen, Erbrechen, Schreien.
- Hinzu kann das Problem kommen, die Nahrung überhaupt zu berühren.
- Nahrungsmittel, die einmal abgelehnt wurden, werden auch bei Einhalten einer längeren Pause nicht wieder akzeptiert.

### **Wichtig: Die Vielfalt des Angebots**

Unterschiedliche Geschmacks- und Konsistenzerfahrungen in der Kindheit erweitern tatsächlich die Bereitschaft zu vielfältigem Essen und sind wichtig für die Geschmacksentwicklung sowie für eine ausgeglichene Ernährung, jedoch muss dies auf Freiwilligkeit basieren. Kein Kind darf zum Essen oder Probieren

gezwungen werden! Man kann das Ess-Spektrum eines Kindes nicht gegen seinen eigenen Willen erweitern! Die Phase extremer Nahrungsspezialisierung geht umso schneller vorbei, je gelassener die Erwachsenen bleiben und je weniger sie sich abschrecken lassen, weiterhin eine abwechslungsreiche Kost anzubieten.

Der dänische Familientherapeut Jesper Juul gibt hilfreiche Tipps für Verweigerungszeiten (vgl. Juul 2016). Er stellte in seinen Beratungen immer wieder fest, dass Eltern in Zeiten eingeschränkter Kostwahl ihrer Kinder immer weniger Gerichte kochen, nämlich nur die, die das Kind noch isst. Dass sie damit das kindliche Geschmackserleben immer mehr einschränken, statt seine Neugierde und geschmackliche Flexibilität langsam, aber sicher zu fördern, wird zu wenig bedacht. Deshalb ist die Vielfalt des Angebots so wichtig. Die Erwachsenen sind dafür verantwortlich, was auf den Tisch kommt, die Kinder entscheiden, was sie davon zu sich nehmen und probieren wollen.

Aktuelle Beobachtungen in Kitas zeigen, dass eine Vorspeise in Form eines Rohkostellers oder einer Scheibe knackigen Baguettes als Gaumenschmeichler und Magenöffner wirken kann, vergleichbar mit dem Gruß aus der Küche, dem »Amuse-Gueule« feiner Restaurants.

Wichtig ist auch, sich über kulturelle und familiäre Essgewohnheiten der Kinder zu informieren. Wenn anfangs eine Annäherung an die familiäre Situation angeboten wird, lässt sich beobachten, dass die Kinder sich recht schnell für die europäischen Essgewohnheiten interessieren und diese Schritt für Schritt übernehmen. Dies setzt eine kultursensitive Begleitung voraus, die auf einem diversitätsbewussten Interesse und Wissen beruht.

### **Die Fachkraft als Vorbild**

Kinder akzeptieren Erwachsene dann als Vorbild, wenn sie eine gute Beziehung zu ihnen haben. Das, was die vertrauten pädagogischen Fachkräfte voller Genuss, Überzeugung und Begeisterung essen, probiert das Kind vielleicht auch. Wer Spinat anpreist, sollte diesen auch wirklich mögen. Außerdem ist es wichtig zu wissen, dass Spinat genauso viel Eisen enthält wie alle anderen Gemüsesorten und sein Leumund bezüglich eines besonders hohen Eisengehalts allein auf einem Druckfehler in einem alten Ernährungsbuch beruht.

Welchen Gesichtsausdruck der Erwachsene beim Essen zeigt und wie viel er selbst vom gesunden Ge-

**Literatur**

- Borke, Jörn et al. (2013): Kultursensitive Krippenpädagogik. Anregung für den Umgang mit kultureller Vielfalt; Weimar: verlag das netz
- Evanschitzky, Petra/Zöller, Sylvia (2021): Besser eingewöhnen! Fortschritt und Entwicklung im Münchener Modell; Weimar: verlag das netz
- Gutknecht, Dorothee/Höhn, Kariane (2017): Essen in der Kinderkrippe. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten; Freiburg: Herder
- Haug-Schnabel, Gabriele (2016): Weil Essen mehr ist. Essen und Selbstbestimmung von Anfang an, in: TPS, Ausgabe 2, S. 4–6
- Höhn, Kariane (2017): Essen bildet! Mahlzeiten als Lernsetting entdecken; Freiburg: Herder
- Juul, Jesper (2016): Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familie stark; Weinheim: Beltz
- Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg: Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi); www.beki-bw.de

müse isst, ist ausschlaggebend dafür, ob ein Kind wirklich zugreift. Wie Kita-Beobachtungen zeigen, hat das gemeinsame lustvolle Essen eine ansteckende Wirkung.

Die Reflexion der pädagogischen Fachkraft zu ihrer eigenen Geschichte, ihren Erfahrungen, persönlichen Vorlieben und Abneigungen beim Thema Essen ist eine wichtige Auseinandersetzung in Bezug auf die Essensgestaltung in der Kita. Es lohnt sich, folgenden biografischen Fragen nachzugehen:

- Wie habe ich als Kind Mahlzeiten zu Hause erlebt?
- Gab es gemeinsame Essenszeiten und wie waren diese gestaltet?
- Gab es unangenehme Situationen oder Zwang beim Essen?
- Was habe ich im Zusammenhang mit dem Thema Essen besonders genossen?
- Habe ich Macht erfahren oder Ohnmacht im Zusammenhang mit dem Essen gespürt?
- Welche Lebensmittel esse ich heute besonders gerne, was baut bei mir Stress ab und was mag ich gar nicht?

Aus verschiedenen Gründen glauben Erwachsene immer noch, Einfluss auf das Essverhalten von Kindern nehmen zu müssen: Sorgen, Ungewissheit, Fragen wie: »Ist das Kind gesund/ungesund? Gedeiht das Kind gut genug? Ist es zu dünn oder zu dick?« und nicht zuletzt: »Bin ich eine gute Mutter/ein guter Vater/eine gute pädagogische Fachkraft?«, prägen leider

viel zu oft die Haltung bei der Essensbegleitung. Hinzu kommen die vielen gut gemeinten Aussagen, welche die Kinder vermeintlich zum Essen ermutigen sollen und leider genau das Gegenteil bewirken. Oder zur Folge haben, dass Kinder essen, um zu gefallen, um getröstet zu werden, um gelobt zu werden. Jede dieser Motivationen eint, dass die Kinder verlernen, auf ihr eigens angeborenes Sättigungsgefühl zu hören. Deshalb sollten Sie folgende gut gemeinte Sprüche aus Ihrem Wortschatz streichen:

- Wenn du schön aufisst, scheint auch morgen die Sonne.
- Ein Löffelchen für Mama, ein Löffelchen für Papa ...
- Deine Eltern haben schließlich das Essen bezahlt ...
- Jetzt stell dich nicht so an, als angeheendes Schulkind kann man ruhig einmal etwas probieren, was einem nicht schmeckt.
- Wer keinen Hunger für Gemüse hat, hat auch keinen Hunger für Nachtisch.

Eine ganze Kiste voll Essfreuden im Gedächtnis haben! Das wünschen wir jedem Kind auf seinem Entwicklungsweg. Wie dies aussieht, haben Sie in Ihrer Kita in der Hand. Sollen sich die Kinder an das wunderbare Essen auf der Picknickdecke unter dem Apfelbaum im Außengelände erinnern und an die guten Gespräche mit den pädagogischen Fachkräften am Mittagstisch oder an: »Damals, als ich gezwungen wurde, den ekligen Rosenkohl zu essen ...«? Sie haben es in der Hand!



**Sylvia Zöller**  
seit 1999 in der Fort- und Weiterbildung von pädagogischen Fachkräften tätig, seit 2007 selbstständig als Fort- und Weiterbildnerin sowie als Beraterin, Coach und Autorin im Feld der frühen Kindheit.  
www.sylvia-zoeller.de



**Dr. rer. nat. habil. Gabriele Haug-Schnabel**  
lehrt an der Evangelischen Hochschule Freiburg sowie an der Universität Salzburg. 1993 gründete sie die »Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen«.  
www.verhaltensbiologie.com