

---

# Kinder sind Gäste, die nach dem Essen fragen – Essbeziehung und Esserziehung



Edith Gätjen, Köln  
edith@gaetjen.de

---

# Mit Kindern essen

- von Erwartungen und Bedürfnissen
- wie Kinder essen und schmecken lernen und was sie dazu brauchen...
- Setting Mahlzeit

---

Erwachsene haben Erwartungen...

# Erwartungen

Kinder **sollen** erst flüssig  
dann breiig  
zuletzt stückig  
stets planmäßig  
möglichst sauber  
immer mit der vorgesehenen Menge  
durchgehend freudig  
gerne neugierig  
besonders gesund und nachhaltig  
... **ernährt** werden!

# Aber

Gesund,  
umweltbewusst und  
genussvoll essende  
Kinder fallen nicht  
von den Bäumen...  
denn...



---

Kinder haben Bedürfnisse...

# Bedürfnisse

Kinder **wollen** in Beziehung  
mit Begleitung  
mit Selbst-Vertrauen  
mit Verlässlichkeit  
mit Kontinuität  
mit Aufmerksamkeit

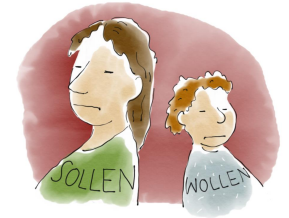
**...essen und essen lernen!**

# 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 Wissen über

**- die Entwicklung des kindlichen  
Essverhaltens und  
die Bedeutung der Einflussgrößen**

Das kindliche intuitive Essverhalten  
wird bestimmt...

durch

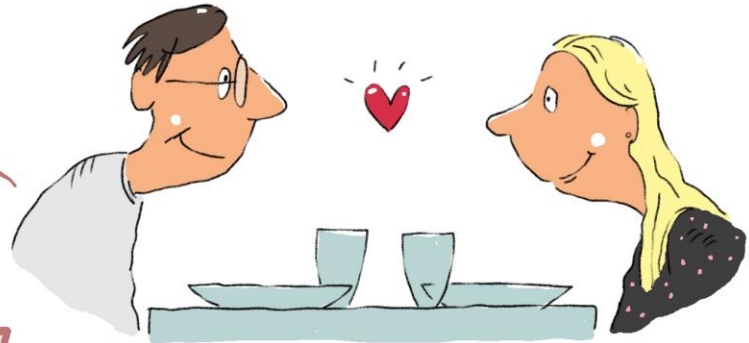
**Biologie/Physiologie,  
Geschmacksprägung/Kultur,  
Evolution/Genetik/  
Entwicklungsaufgaben und  
Beziehungen/Erfahrungen  
Erziehung...**

---

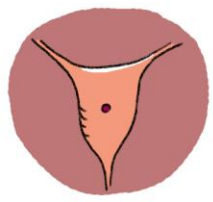
Das kindliche intuitive Essverhalten  
wird bestimmt...

Phasen der Essentwicklung  
(Biologie, Physiologie)

---



WOHNHEIM



EIGENES HAUS



SCHULE



ELTERNHAUS



RESTAURANT



MENSA KANTINE



GROSSELTERN



URLAUB



KITA



CAFÉ



---

Das kindliche intuitive Essverhalten  
wird bestimmt...

Geschmacksentwicklung  
(Geschmacksprägung, Kultur)

---

# Geschmacksentwicklung



Fruchtwasser

Milch

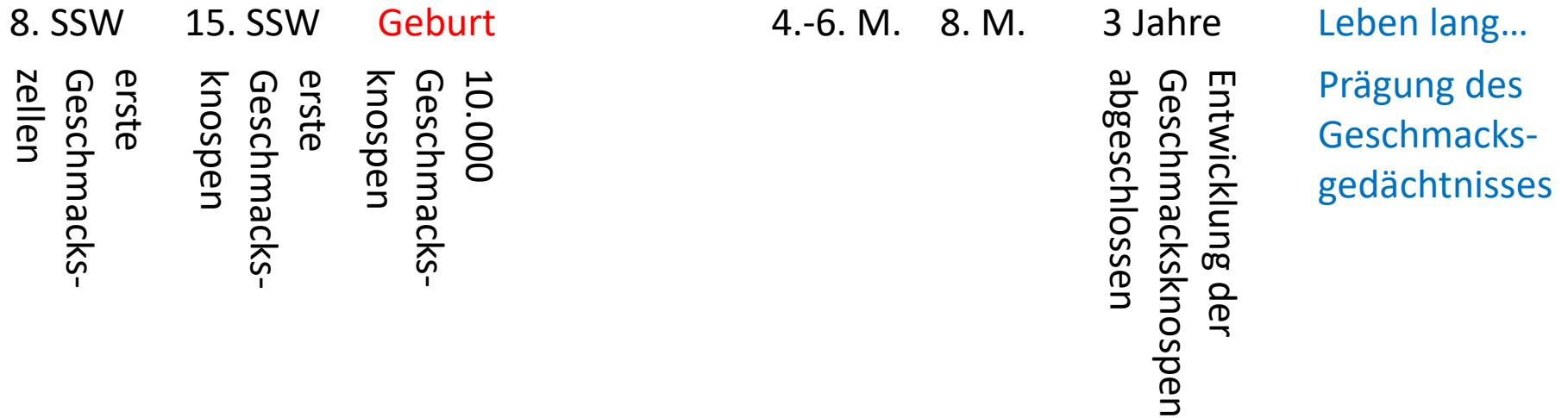
Beikost

Familienküche

süß, sauer, bitter

+salzig

+umami





---

Das kindliche intuitive Essverhalten  
wird bestimmt durch..

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



# Sicherheits- u. Schutzprogramme Entwicklungsaufgaben

- ... 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



---

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

---

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

---

# Die Esszimmer







# Um wen geht es genau?



# 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...), Mut,  
Zurückhaltung, Angst...

---

# Von was sprechen wir?

Essen und Essenlernen  
auch in der KiTa aus systemischer Sicht ein  
Thema der **Beziehung** des Kindes...

zu sich selbst

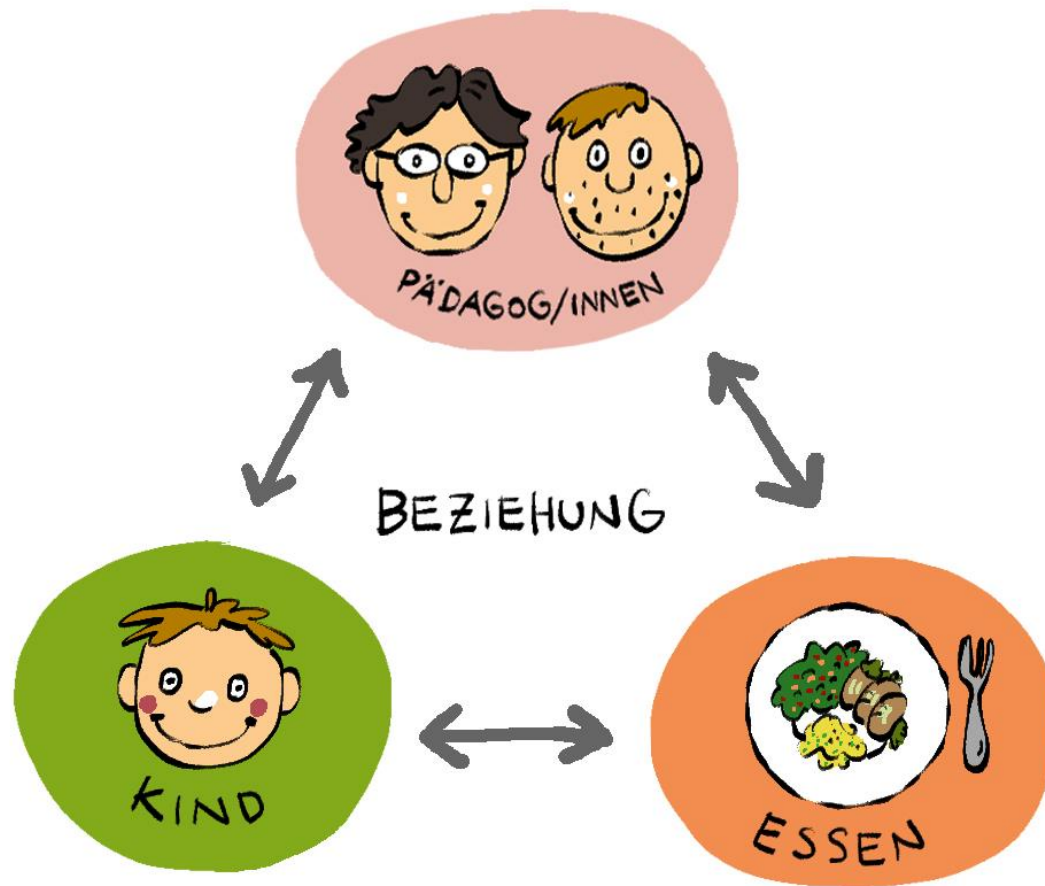
zu den Lebensmitteln

zu den Menschen, mit denen es isst

zu den Menschen, von denen es das Essen lernt

---

# Beziehungen



---

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 ...

---

Das kindliche intuitive Essverhalten  
wird bestimmt...

glaubwürdige  
(geleistete) Erziehung

# Esserziehung



Vorgabe der  
Erwachsenen:  
wann, was, wie!  
(Mitbestimmung der Kinder)

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

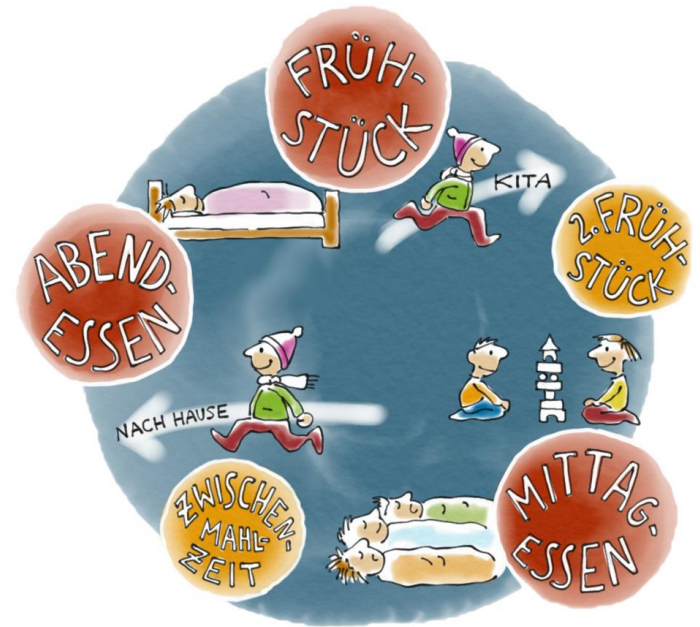
# Esserziehung



- 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 in der KiTa

---

---

# Essen in der KiTa

...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...

---

# 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

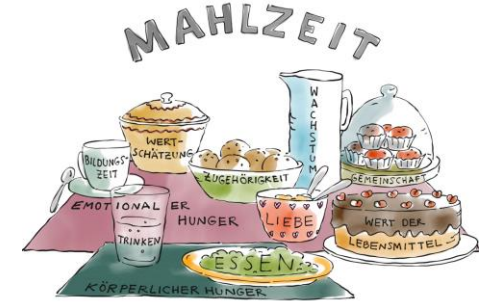
... **im gelingenden Tun** essen und essen lernen kann,...  
eine gute Beziehung zum Essen und zu den Menschen, mit denen das Kind isst, aufbaut!



# 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:**
  - Essen lernen, Bildungszeit, Vermittlung von Esskultur, Herkunft, Wert u. Zubereitung von LM

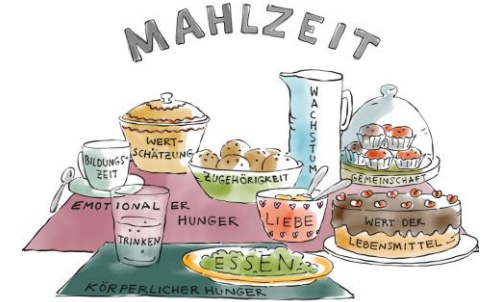
so ist eine Mahlzeit primär



ein Sättigungsort

... bietet ein ansprechendes, buntes, 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

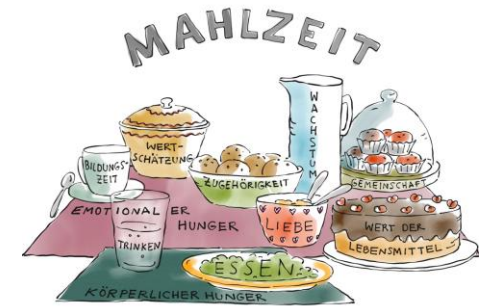


ist dann auch ein

## 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.

Also...



Eine pädagogische Mahlzeit sättigt den physiologischen und emotionalen Hunger.

# Hand in Hand – wer übernimmt was?



ExpertInnen für  
Selbstbestimmtheit



**Genuss**



ExpertInnen für VWE

---

# Mit Kindern essen – Momente gelingender Beziehung!



Vielen Dank!