

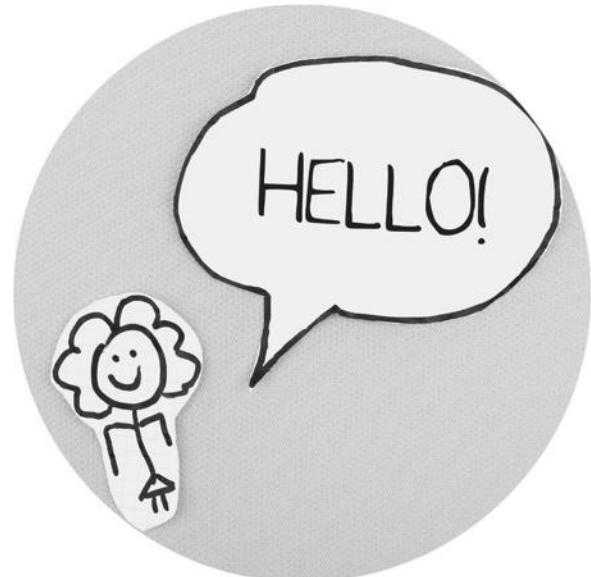
Was ist der innere Ernährungskompass – und warum es so wichtig ist, ihm zu vertrauen



Das
confidimus-
Prinzip

Darum geht es heute...

- Unser Körper, ein Wunderwerk!
- Was ist der innere Ernährungskompass und warum ist er unser bester Ratgeber?
- Diese Faktoren stören den inneren Ernährungskompass von Kindern – und wie ein achtsames schulisches Umfeld unterstützen kann
- Praktische Tipps für Mittagstisch und Schulalltag



Unser Körper – ein Wunderwerk!

Wir spüren Hunger und Sättigung, denn diese Vorgänge sind perfekt aufeinander abgestimmt.

Unser Körper macht uns Appetit auf bestimmte Lebensmittel, damit wir gut versorgt sind.

Wir spüren, welche Lebensmittel uns gut bekommen – und welche nicht.

Unser Körper schützt uns auf natürliche Weise vor einseitiger Ernährung.



Kann Gemüse auch unbekömmlich sein?

Ja, das ist möglich!

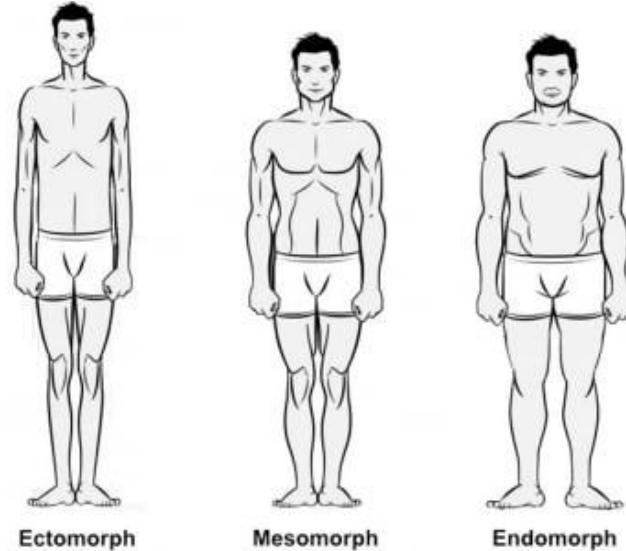
- Bekömmlichkeit ist individuell
- Das, was der Körper benötigt, variiert täglich
- Der kindliche Magen verträgt oft keine großen Mengen Rohkost
- Kinder bevorzugen aufgrund der Größe ihres Magens Hochkalorisches



**Jeder Mensch hat ein –
für seinen Phänotyp
passendes – Gewicht:
seinen sogenannten
»Setpoint«**

! Ursächlich für den Phänotyp ist die
menschliche Genetik.

? Eine Frage an Sie:
? Inwiefern wird das Thema Körperbild im schulischen Kontext thematisiert?



Was sagen weitere Experten?



Dagmar Pauli •

Chefärztin der Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Universitätsklinik Zürich

»Es wird überall gefordert, man müsse den Kindern beibringen, was gesund ist und was nicht. Das läuft aus meiner Sicht genau in die falsche Richtung. Es gibt genügend Studien, die untermauern, dass der Mensch sich ausgewogen ernähren kann, und zwar ohne ständig darüber nachdenken zu müssen. Man kann Kindern und auch Erwachsenen durchaus zumuten, zu spüren, was die richtige Zusammensetzung ist. Dazu braucht es einfach nur ein reichhaltiges Nahrungsangebot und eine vielfältige Ernährungsweise.«



Thomas Frankenbach •

Ernährungswissenschaftler und Leiter der Akademie für Somatische Intelligenz

»Ich darf immer wieder erleben, dass Kinder und auch Erwachsene, wenn sie erst einmal gelernt haben, beim Essen auf die eigenen Körpersignale zu hören, weniger Fertignahrung, Süßigkeiten und Softdrinks zu sich nehmen. Je besser das Körpergefühl, desto leichter kann ein Mensch für sich spüren, wenn ihm etwas nicht bekommt. Damit Kinder lernen können, auf ihr Körpergefühl zu vertrauen, brauchen sie allerdings vertrauensvolle Bezugsmenschen. Einen Menschen liebevoll zum eigenen Spüren zu ermuntern, funktioniert nur mit einer inneren Haltung, die nicht autoritär ist, sondern vertrauensvoll und wertschätzend.«

Das A und O: den inneren Ernährungskompass von Kindern stärken.



**Diese Faktoren stören unseren inneren
Ernährungskompass**

Die körperliche Ebene

1. Gesundheitsfokus

Was können Sie tun?

Nicht von gesund und ungesund sprechen

Aus dem Gesundheitsfokus entstehende Krankheitsbilder – wie Orthorexie
– präsent haben und ggf. thematisieren



2. Einseitige Ernährungsweise

Was können Sie tun?

Vielfalt anbieten & Vertrauen leben

Ggf. beim Elternsprechtag wohlwollend thematisieren



3. Reizüberflutung

Was können Sie tun?

Ruhebedürfnis erkennen und nach Möglichkeit erfüllen
Essen vor dem Fernseher, dem Tablet etc. thematisieren



Die seelische Ebene

4. Belohnung und Bestrafung

Was können Sie tun?

Belohnungsrituale erkennen

Belohnungsalternativen finden



5. Beeinflussung von außen

Was können Sie tun?

Vorbild sein | Körperbild im Alltag (Literatur) reflektieren

Kommentare in der Klasse mit den Kindern gemeinsam reflektieren



6. Emotionales Essen

Was können Sie tun?

Anzeichen erkennen und ggf. die Eltern sensibilisieren

Im Unterricht thematisieren



*»Wenn Hunger nicht das Problem ist,
ist Essen nicht die Lösung.«*

Den Werkzeugkasten für unangenehme Gefühle neu bestücken



Aber: Bei Hunger (!) ist alles erlaubt ☺



Drei praktische Tipps für den Mittagstisch

Kann das Setting
achtsamer
gestaltet werden?
Ruhetisch,
gemeinsamer
Start, durchatmen
vor dem Essen....

Dürfen die Kinder
eine freie
Speisenauswahl
treffen? Selbst
schöpfen, Speisen
ablehnen dürfen,
übrig lassen dürfen

Inwiefern
beeinflusst der
Elternwille Ihre
Arbeit?
Klare Haltung
entwickeln



Drei praktische Tipps für den Unterricht

Werden Körper
kommentiert?
Klare Haltung zum
Thema Körperbild
und Körpervielfalt
vermitteln

Kann der Fokus auf
den inneren
Ernährungs-
kompass geschärft
werden? Hunger,
Sättigung, Appetit,
Bekömmlichkeit
üben

Warum essen
wir?
Emotionales
Essen
thematisieren



WEITERE TIPPS FINDEN SIE HIER

- In unseren Büchern
- In unserem Podcast bei iTunes und Spotify



Bestseller Nr. 1
bei Amazon im
Bereich
Essstörungen

KONTAKT:
katharina.fanti@confidimus.de
www.confidimus.de

confidimus
wir vertrauen.

Nun zu Ihren Fragen...

Danke



confidimus
wir vertrauen.

Den inneren
Ernährungskompass von
Kindern stärken –
so gelingt es



Das
confidimus-
Prinzip

Workshop | Ablauf

Schritt 1 | Gruppenarbeit in drei Gruppen | Details auf der nächsten Folie | 15 Minuten

Schritt 2 | Jede Gruppe stellt jeweils ihre Ergebnisse vor | 20 Minuten

- Ergänzung aus dem Plenum
- Ergänzung und Vorstellung von praktischen Ideen von der Referentin

Schritt 3 | Bewertung der Ergebnisse | 5 Minuten

- Jede TeilnehmerIn überlegt sich ganz konkret aus der Vielzahl der Ideen, was sie für ihren persönlichen Arbeitsalltag anpacken und umsetzen möchte

Und eine Übung zum Schluss ☺ | 5 Minuten

Gruppenarbeit

- 1. Stärkung des Körpergefühls der Kinder** – wie kann es gelingen? Welche neuen Ideen können wir im Unterricht umsetzen? Was läuft schon gut? Wie empfinden wir die Tischsituation? Welche Potenziale sehen wir?
- 2. Bei emotionalem Essen:** Fallen uns Kinder ein, bei denen wir emotionales Essen vermuten und warum? Wie kann ich emotionales Essen (im Unterricht) thematisieren? Wie kann ich Eltern für emotionales Essen sensibilisieren?
- 3. Bei Beeinflussungen zum Aussehen:** Wie können wir vermitteln, dass alle Körper okay sind, wie sie sind? Welche positiven Impulse geben wir schon?

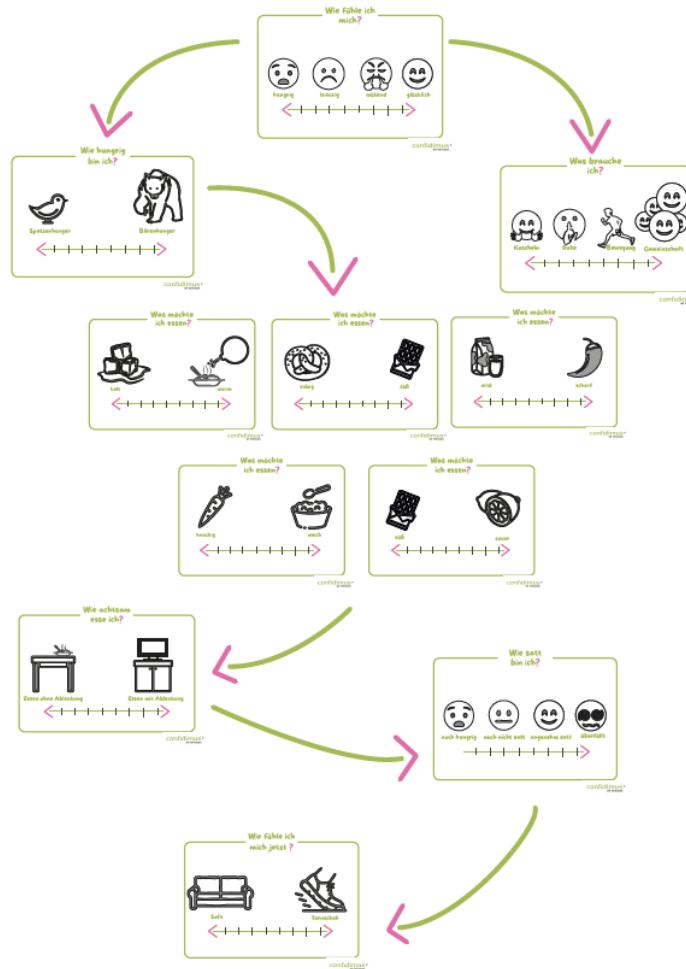


Gruppenarbeit

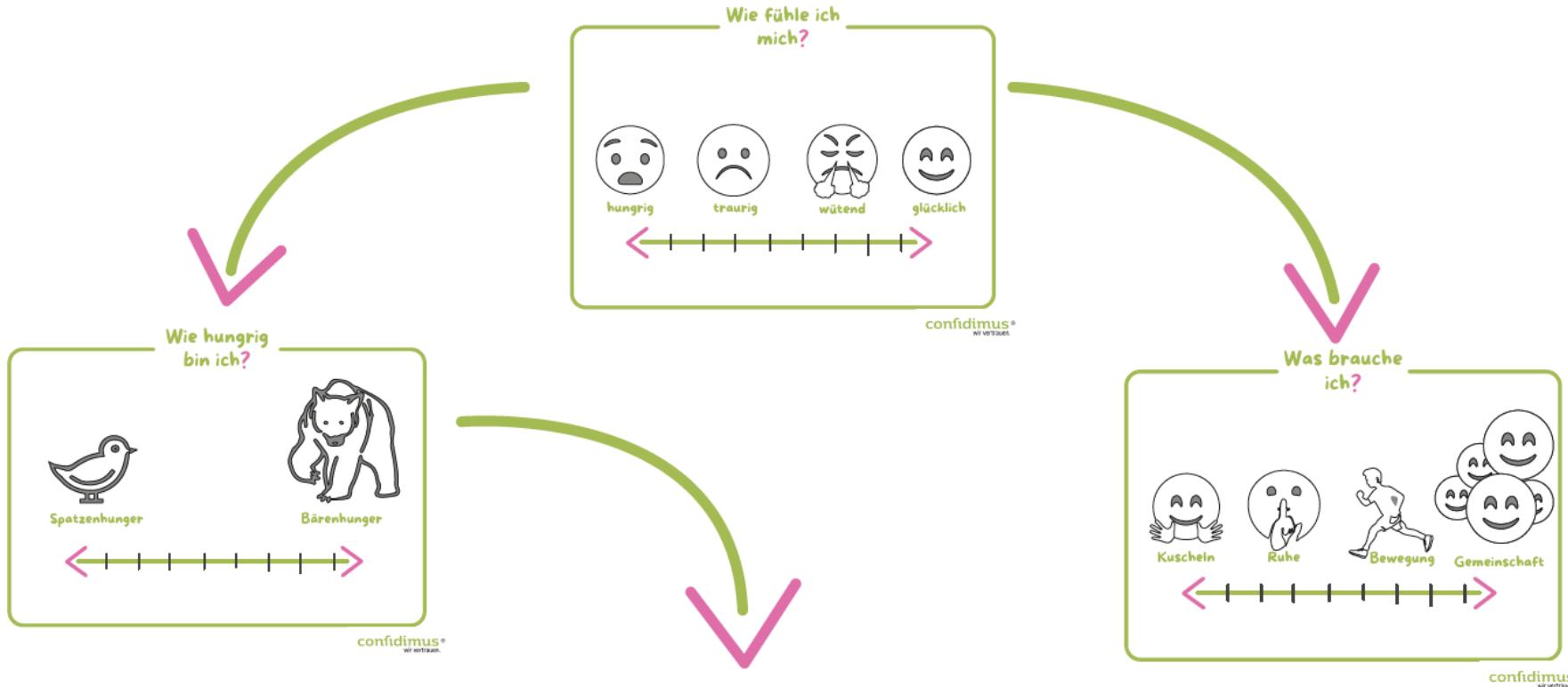
Stärkung des Körpergefühls der Kinder – wie kann es gelingen? Welche neuen Ideen können wir im Unterricht umsetzen? Was läuft schon gut? Wie empfinden wir die Tischsituation? Welche Potenziale sehen wir?

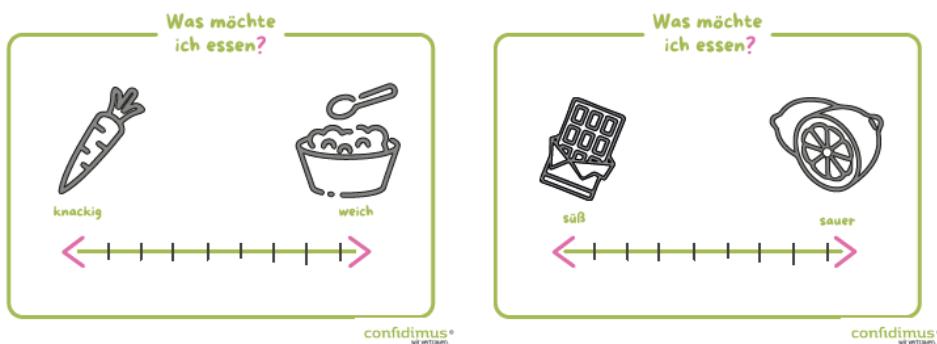
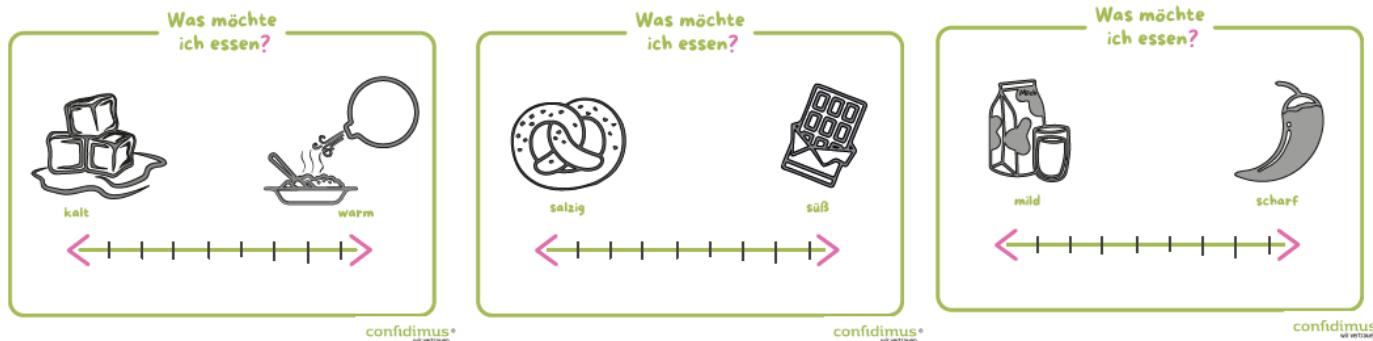
- Kinder selbst schöpfen lassen
- „Ruhigen Tisch“ einführen
- Mit Tischritual starten
- Über Hunger und Sättigung sprechen (z.B. auch „Wo spürst du den Hunger?“)
- Nicht zum Aufessen motivieren
- In der Sättigung bestärken (es ist okay, etwas übrig zu lassen)
- Eigene Gewohnheiten reflektieren („der Bissen geht doch noch“)
- Keine Bedingungen (wenn... dann...)
- Buch Thomas Frankenbach: „Somatische Intelligenz – Hören, was der Körper braucht“
- Sinnesübungen (eine folgt ☺) | siehe auch Übungen Evelyn Konrad
- Reflexionsfragen anhand „Ernährungstagebuch“
- Den Ernährungspfad verinnerlichen und damit arbeiten -> auch für Eltern

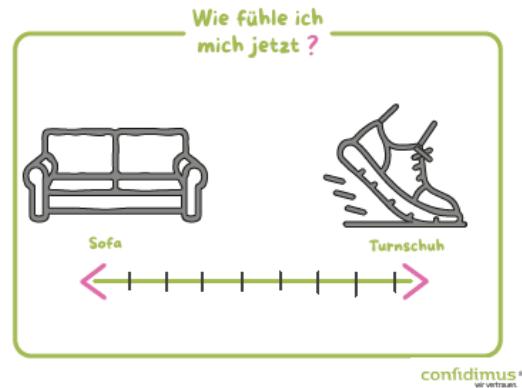
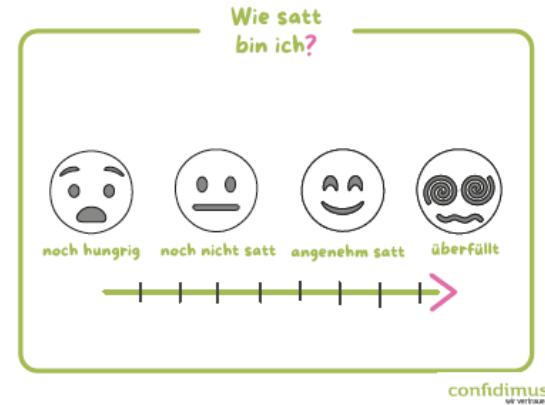
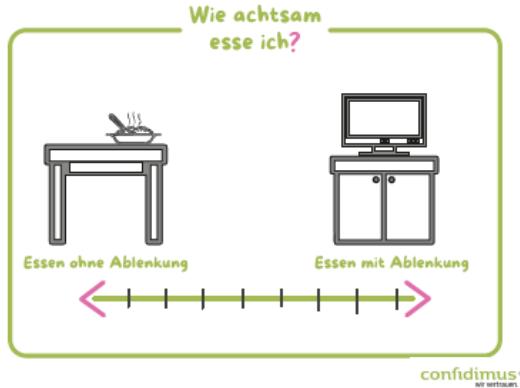
Ernährungspfad



Ernährungspfad







Gruppenarbeit

Bei emotionalem Essen: Fallen uns Kinder ein, bei denen wir emotionales Essen vermuten und warum? Wie kann ich emotionales Essen im Unterricht thematisieren? Wie kann ich Eltern für emotionales Essen sensibilisieren?

- Beobachten, Achtsamkeit -> Fragen: Was brauchst du gerade?
- Buch Nora Imlau: „Was wütest du so sehr, kleiner Pandabär“
- „Warum essen wir“ thematisieren
- Alternativen bei unangenehmen Gefühlen diskutieren | Stichwort „Werkzeugkasten“
- Ggf. Eltern ansprechen und „Wenn Hunger nicht das Problem ist, ist Essen nicht die Lösung.“ erklären | dies gilt auch bei Langeweile | Ernährungspfad mitgeben

Gruppenarbeit

Bei Beeinflussungen zum Aussehen: Wie können wir vermitteln, dass alle Körper okay sind, wie sie sind? Welche positiven Impulse geben wir schon?

- Kinder nach körperbezogenen Kommentaren fragen | Empathie schärfen
- Über den natürlichen Setpoint sprechen und wie individuell dieser ist
- Darüber sprechen, dass unterschiedliche Körper unterschiedliche Stärken haben (Kugelstoßer und Sprinter / Windhund und Boxer)
- Eigene hinderliche Glaubenssätze hinterfragen (Diätmentalität) | Lektüre: Dagmar Pauli „Size Zero“

Zum Abschluss eine Übung...





Vielen Dank!

confidimus GmbH | 2025
www.confidimus.de

