
Mit Kindern essen – Ess-erziehung und -beziehung im Kleinkindalter

Fachtag

Bildungsort Esstisch!

Kassel, 30.5.2017

Edith Gätjen, Köln
edith@gaetjen.de

Mit Kindern essen – Ess-erziehung und -beziehung im Kleinkindalter

- Erwartungen der Erwachsenen und Bedürfnisse der Kinder in Bezug auf das Essen
- Phasen der Kinderernährung
- Geschmacksentwicklung und Genetik
- Essen und Beziehung
- Essen und Erziehung

Erwachsene haben Erwartungen...

Erwartungen

Kinder sollen

erst flüssig

dann breiig

zuletzt stückig

stets planmäßig

möglichst sauber

immer mit der vorgesehenen Menge

besonders gesund

durchgehend freudig

gerne neugierig

... ernährt werden.

Aber

gut 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 lernen!

So wie es auch der hessische Bildungs- und Erziehungsplan vorsieht
https://bep.hessen.de/irj/BEP_Internet

Wie ist die Situation?

Ist-Situation

Am Tisch sitzen sich das „Sollen“ und das „Wollen“ gegenüber...

... und nicht selten behindert das „Sollen“ die Wahrnehmung des „Wollens“.

Damit Wollen und Sollen sich annähern...

... braucht es Wissen über

Phasen der Kinderernährung

Geschmacksentwicklung und Genetik

Beziehung

Erziehung

Phasen der Kinderernährung

Ein langer, manchmal holpriger Weg
zum selbständigen Essen

Phasen der Kinderernährung

Phase I – intrauterin

Phase II – Geburt - 5./7. Lebensmonat

Phase III – 5./7. - 11. Lebensmonat

Phase IV – 11. - 18. Lebensmonat

Phase V – 18. Lebensmonat - 8/10 Jahre

Phase VI – 8/10 Jahre - 18 Jahre+

Zwischen den Phasen – fließende
Übergänge

Phase I - intrauterin

Wie: Passiv, Nabelschnur, parenteral, kontinuierlich

Was: Niedermolekulare Nährstoffe, Antikörper

Wann: 24 h am Tag

Warum: Aufbau

Phase II – Geburt-5./7.

Lebensmonat

Wie: Aktives, lustgesteuertes Saugen, reflektorisch, liebevoll gehalten, liegend

Was: Milch 37 °C, angepasst an das Verdauungssystem, Angebot bestimmen die Eltern – das Kind bedient sich

Wann: 12-14 mal pro 24 h, sofortige direkte Bedürfnisbefriedigung

Warum: Hunger, Durst, Saugbedürfnis, Körperkontakt

Phase III –5./7. -11.

Lebensmonat

Wie: Saugen, Löffeln, mit den Fingern, Trinken aus dem Glas, mit den Eltern von einem Teller – Reflexe nehmen ab, Essen wird gelernt – angepasst an die motorische Entwicklung, liebevoll gehalten, sitzend

Was: Milch, Mus, Brei, warm, kalt, weiches und bröseliges Fingerfood, angepasst an das Verdauungssystem, Angebot+Menge bestimmen die Eltern/Tagespflege/KiTa – das Kind nimmt sich

Wann: ca. 6 mal pro 24 h, direkte Bedürfnisbefriedigung

Warum: Hunger, Durst, Saugbedürfnis, Körperkontakt

Motiv: Neugierde

Phase IV – 11.-18.

Lebensmonat

Wie: Abschied vom Saugen, Löffeln, mit den Fingern, Gabel, Trinken aus dem Glas – mit den Eltern von einem Teller, auf dem Schoß der Eltern, selbständig sitzend

Was: Warm, kalt, weich, bröselig, püriert, cremig, angepasst an die Zahnentwicklung, Angebot+Menge bestimmen die Eltern/Tagespflege/KiTa – das Kind bedient sich

Wann: ca. 4-5 mal am Tag, an Mahlzeiten gebunden, direkte Bedürfnisbefriedigung nimmt ab

Warum: Hunger, Durst, Saugbedürfnis, Körperkontakt

Motiv: Neugierde, Imitieren, Spaß

Phase V – 18. Lebensmonat – 8/10 Jahre

Wie: zunehmend selbständiges Essen, mit Messer, Gabel, Löffel, Fingern, Trinken aus dem Glas, selbständiges Portionieren, Familienmahlzeiten – alle essen das Gleiche

Was: Weich, bröselig, hart, püriert, cremig, heiß, warm kalt, eisig, Angebot+Menge bestimmen die Eltern/Tagespflege/KiTa, Selbstwirksamkeit entwickelt sich, Erwachsene und Kinder sind Vorleber

Wann: 4-5 mal pro Tag, an Mahlzeiten gebunden, Bedürfnisaufschub wird erlernt

Warum: Hunger, Durst, Appetit

Motiv: Neugierde, Beschäftigung, Gemeinschaftserleben, Futterneid, Trotz

Phase VI – 8/10-18 Jahre

Wie: selbständiges Essen, selbständiges Organisieren und Gestalten von Mahlzeiten, Essen mit der Familie, alleine, mit Freunden und unterwegs

Was: Breites internationales Angebot, bestimmt durch Eltern, Schule, Werbung, Peergruppe

Wann: 5 mal pro Tag, an Mahlzeiten gebunden

Warum: Hunger, Durst

Motiv: Trend, Image, „Schönsein“, sportliche Leistung, Ökologie, Politik/Soziales, Abgrenzung von den Eltern

Damit Wollen und Sollen sich annähern...

... braucht es Wissen über

die Phasen der Kinderernährung

Geschmacksentwicklung und Genetik

Beziehung

Erziehung

Das Essverhalten wird bestimmt...

durch **Geschmacksprägung,**
Kultur, Evolution/Genetik und
Erfahrungen...

Geschmacksentwicklung

süß, sauer, bitter

salzig

umami

Prägung des
Geschmacks-
gedächtnisses

8. SSW

12. SSW

15. SSW

Geburt

4.-6. M.

8. M. 3 Jahre

ein Leben lang...

erste
Geschmacks-
zellen

Schluckreflex

erste
Geschmacks-
knospen

10.000
Geschmacks-
knospen

Entwicklung der
Geschmacks-knospen
abgeschl.

biologische Sicherheits- und Schutzprogramme

biologische Sicherheits- und Schutzprogramme

- ... ich liebe Süßes
- ... ich lehne Saures und Bitteres ab
- ... ich liebe Salziges
- ... ich brauche konzentrierte Energie

- ... ich verlasse mich auf meine Eltern
- ... ich versuche, mich auf mich zu verlassen
- ... ich habe Angst vor Unbekanntem
- ... ich mag plötzlich das Essen nicht mehr

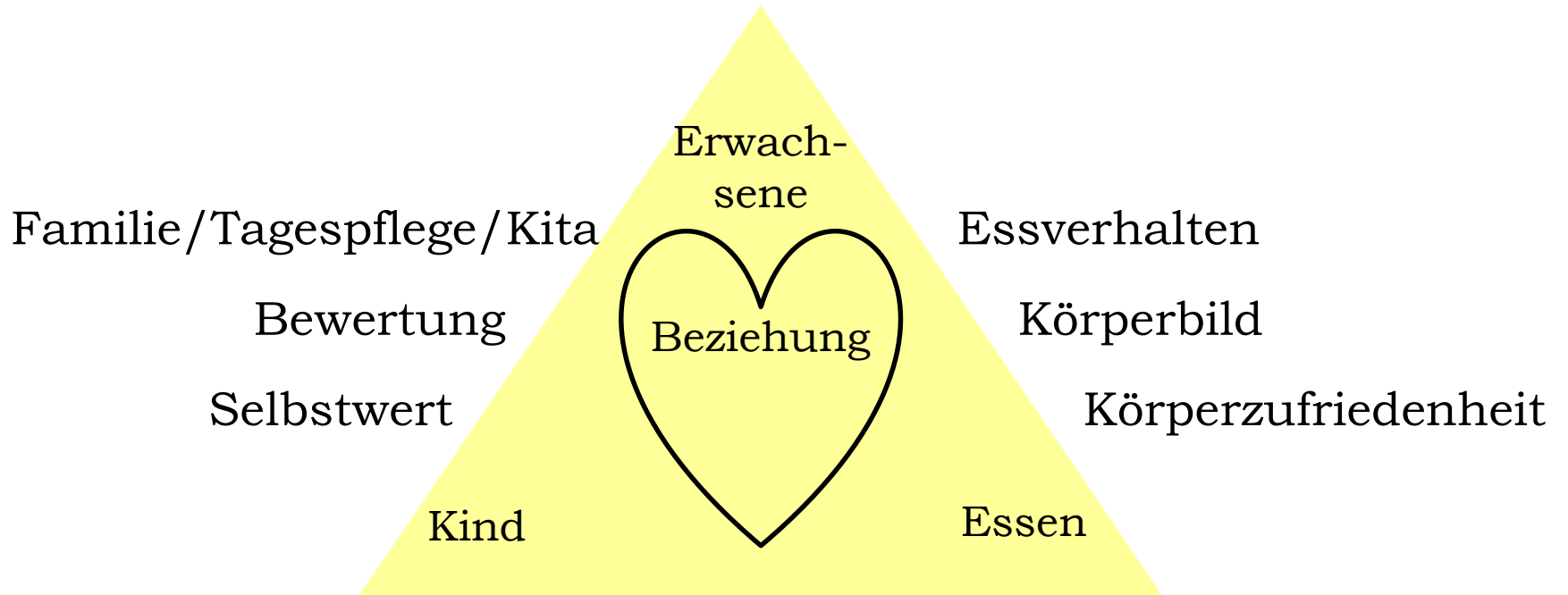
Damit Wollen und Sollen sich annähern...

... braucht es Wissen über
die Phasen der Kinderernährung
Geschmacksentwicklung und Genetik

Beziehung

Erziehung

Essen und Beziehung



Essen und Beziehung

Beziehung

... zu mir selbst

... zu den Menschen, mit denen ich esse

... zu den Menschen, von denen ich das Essen lerne

... zu den Lebensmitteln selbst

Essen ist von Geburt an in
zwischenmenschliche Interaktionen
eingebunden

Beziehung fühlen wir

...und muss gepflegt werden.

Beziehungspflege

Beziehung ist wie eine Pflanze:

... sie braucht die Sonne

... der gut miteinander verbrachten Stunden

... sie will gegossen werden

... Nahrung über das vertrauliche Gespräch

... sie braucht richtige Bedingungen für's
Wachstum

... Aufrichtigkeit, Verlässlichkeit, Vertrauen

Beziehungspflege

... der gut miteinander verbrachten Stunden

- Ressourcen aus der eigenen Essbiografie Kindern etwas zu vermitteln, was jeder einzelne aus der Gemeinschaft für sich nicht und auch nicht gemeinsam lebt, ist schwierig, fast unmöglich!
- Ressourcen aus dem aktuellen Eltern-Kind-Kontakt

Beziehungspflege

- ... Nahrung über das vertrauliche Gespräch
- Schlichtheit
- Offenheit
- wertfreies Beobachten
- emotionale Verfügbarkeit

Beziehungspflege

- ... Aufrichtigkeit, Verlässlichkeit, Vertrauen
- Transparenz
- mehrmals, jeden Tag, jede Woche, jeden Monat, jedes Jahr
- Sorge adé

Essen und Beziehung

Was ist zu tun?

- Positive Erlebnisse (Gefühle) führen zur Annahme
- wiederholte Kontakte
- Essen mit allen Sinnen

Vom **Kennen** lernen – zum **Schätzen** lernen –
zum **Lieben** lernen...

Damit Wollen und Sollen sich annähern...

... braucht es Wissen über
die Phasen der Kinderernährung
Geschmacksentwicklung und Genetik
Beziehung
Erziehung

Wenn ... sich zur Mahlzeit trifft,
dann passiert mehr als auf den
Tellern zu sehen ist!

Funktionsbereiche 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:
 - pädagogische Bildungszeit, Vermittlung von Esskultur, Herkunft, Wert, Zubereitung von Lebensmitteln

Essen und Erziehung

Was ist zu tun?

Vorgabe der
Erwachsenen:
wann, was, wie!

Entscheidung der
Kinder:
ob und wie viel!

Das Essverhalten der Kinder wird durch die Erwartungshaltung der Erwachsenen in die gewünschten Bahnen gelenkt.

Essen und Erziehung

Was ist zu tun?

- Wir haben Freude am Essen
- Wir sind klar und transparent in unserem Verhalten
- Wir geben Zeit und Raum für Entwicklung
- Wir unterstützen das Essen mit allen Sinnen
- Wir vertrauen den Kindern darin, ob und wie viel sie essen möchten

Essen und Erziehung

Was ist zu tun?

- Wie kombinieren Vertrautes mit Neuem
- Wir animieren zum Probieren
- Wir akzeptieren die Ablehnung und unterstützen die Freiwilligkeit
- Wir trösten mit Worten und Fürsorge
- Wir stellen gemeinsam Regeln auf und halten uns an diese

Ideen/Regeln für den Essalltag

- regelmäßige Essenszeiten
- Hunger
- gemeinsame Mahlzeiten
- ohne Druck
- wählerisch, aber freundlich
- ein Essen
- abwechslungsreiches Angebot
- abgestimmtes Portionieren
- Tischmanieren

Mit Kindern essen – Momente gelingender Beziehung!

Vielen Dank!