

# Essen mit Kindern: Häufige Fragen zu Essentwicklung, -begleitung und -beziehung

Edith Gätjen

Was tun, wenn Kinder das Essensangebot ablehnen oder sehr wählerisch sind? Lernen Kinder gerade Essen mit allen Sinnen oder spielen sie mit dem Essen? Wie geht man mit dem „Probieren“ um? Edith Gätjen, Ökotrophologin, Familientherapeutin, Mutter und Großmutter beantwortet die häufigsten Fragen des Fachtags „Bildungsort Esstisch!“. Ihr von den kindlichen Bedürfnissen und Kompetenzen ausgehender Blick auf die gemeinsame Gestaltung der Essenssituationen deckt sich mit den Grundprinzipien des Bildungs- und Erziehungsplans für Kinder von 0 bis 10 Jahren in Hessen (BEP).

## Wie vermittele ich eine ausgewogene Ernährung?

Als Kindertagespflegeperson, pädagogische Fachkraft oder Elternteil sind zwei Aspekte ausschlaggebend. Das eine ist, immer wieder die **Kinderperspektive** einzunehmen. Kinder begegnen dem Essen ausnahmslos über die Sinne – Sehen, Riechen, Fühlen, Hören Schmecken –, nicht über den Verstand. Der Begriff „ausgewogen“ ist dehnbar und individuell zu betrachten. Wenn von den Lebensmittel-Gruppen, die täglich gegessen werden sollten, je ein Lebensmittel, zum Beispiel Gurke aus der Gruppe Gemüse und Haferflocken aus der Gruppe der Kohlenhydrate ist, dann ist die Versorgung schon gesichert.

Der andere Aspekt ist, dass das **Essverhalten nicht bewertet** werden sollte, damit Erwartungswünsche der Eltern und kooperatives Verhalten der Kinder das Schreiben ihrer Essbiografie nicht erschwert.

### Fazit:

Das Essverhalten wird nicht bewertet.

## Was tun, wenn Kinder das Essensangebot ablehnen?

Es ist eine Ausnahme, dass Kinder das gesamte Essensangebot ablehnen. In der Regel gibt es etwas, was das Kind isst oder gegessen hat. Es ist also erstmal wichtig zu gucken: **Was läuft gut?**

Und die zweite Frage ist: Ist das bei allen Mahlzeiten in der Betreuung so oder zum Beispiel nur beim Mittagessen? Zeigt sich die Zurückhaltung bei jeder Mahlzeit, sollte man herausfinden, wie das Essverhalten zu Hause ist. Wenn es daheim keine Auffälligkeiten gibt, dann ist das Problem möglicherweise, dass dem Kind das Essen, das Setting oder etwas Anderes in der Betreuung nicht zusagt. Zum Beispiel, dass das Kind weiß, um 17 Uhr gibt es eine schöne gemeinsame, warme Mahlzeit mit den Eltern.

Oft wird auch das Ablehnen von Gemüse angesprochen. Es gibt viele Gründe, warum Kinder das Gemüse bei den warmen Mahlzeiten nicht essen: Zu Grün, zu wenig

Energie oder auch zu „versteckt“, bzw. zu wenig oder auch schlechte Erfahrungen.

Grundsätzlich ist es absolut in Ordnung, wenn ein Kind in der Kita nicht isst! Wichtig wäre dabei zu erkennen: Liegt es am Angebot oder am Setting Mahlzeit in der Kita? Hier gilt es genau zu differenzieren. Eines kann ich auf jeden Fall festhalten: Das Kind ist niemals defizitär! Das Verhalten des Kindes ist immer ein **Nicht-Können und niemals ein Nicht-Wollen**. Das Kind tut die Dinge für sich und nicht gegen uns! Auch wenn zuhause gekocht wird ist diese Haltung entscheidend. Ich rate deshalb: **Koch für dich und lade dein Kind ein**. In der Betreuung haben die Erzieherinnen und Erzieher zwar nicht selbst gekocht, aber sie können die Kinder trotzdem **„zum Essen einladen“**. Kinder sind Gäste, die nach dem Essen fragen.

Warnsignale, die ernstgenommen werden sollten, sind: Das schon fünfjährige Kind schläft zum Beispiel regelmäßig um kurz nach 12:00 Uhr ein, weil es so hungrig ist. Oder es hat ständig einen Infekt und ist womöglich nicht gut versorgt. Diese extremen Fälle sind jedoch sehr, sehr selten.

#### Fazit:

Koch für dich und lade das Kind ein.

## Wie können wir Kinder zum Probieren animieren?

Kurz gesagt: Wir wollen sie gar **nicht zum Probieren animieren**. Wir können sie dazu einladen, mit den Lebensmitteln und den Gerichten zu **flirten**. Das bedeutet: erstmal anschauen, vielleicht riechen, eventuell fühlen, möglicherweise mal lecken, wenn sie sich dafür entscheiden. Aber sie sollen nicht

probieren, weil WIR es wollen. Das wäre ein übergriffiges Verhalten.

Kinder wollen gefallen. Aus diesem sozialen Druck, aus dem Kooperationswunsch heraus denken sie oft: „Ich muss das in den Mund nehmen.“ Aber das ist nicht freiwillig. Oftmals höre ich den Satz: „Nur wenn du probiert hast, kannst Du sagen, ob es dir nicht schmeckt.“ Das Problem hieran ist, dass die Kinder dann möglicherweise schon eine für sie unschöne Erfahrung gemacht haben.

Ganz wichtig ist die **Freiwilligkeit**. Wenn sie etwas gekostet haben und sagen, „Das ist gut“, dann lass ich das einfach stehen oder ich frage: „Wie geht es dir jetzt damit, dass dir das gelungen ist?“.

Die schlimmste Aussage wäre: „Habe ich dir doch gesagt, dass das schmeckt.“ So stellen sich die Erwachsenen in den Vordergrund und sagen: „Mir ist etwas gelungen – und nicht dem Kind.“ So lernen Kinder nicht. Und um in der Symbolik des Flirtens und der Liebe zu bleiben: Liebe entsteht nicht unter Druck, sie beginnt mit Freiwilligkeit.

#### Fazit:

Wir animieren das Kind nicht zum Probieren.

## Was tun, wenn es das gleiche Essen für alle geben soll?

Es gibt viele Gründe, warum nicht alle Kinder das gleiche essen können: ethische, religiöse oder gesundheitliche. Ein anderer Kulturkreis ist in der Regel besser akzeptiert als eine familiäre Ernährungsweise aus ethischen oder persönlichen Gründen. Für die Kinder ist es zumeist in Ordnung, wenn sie wissen „ich komme aus einer muslimischen oder

jüdischen Familie und diese tierischen Produkte darf ich nicht essen“. Eigentlich geht man überall in Deutschland mittlerweile darauf ein.

Anders ist es, wenn die Eltern zum Beispiel vegetarisch oder vegan essen und ihr Kind dies in der Betreuung auch tun soll. Entscheidend ist, dass die Kita schon bei der Anmeldung **klar kommuniziert**, wozu sie in der Lage ist und wozu nicht. Das muss in der Konzeption der Einrichtung stehen. Und sie können nicht alle Ernährungskonzepte oder -wünsche abdecken. Das gilt zum Beispiel auch für eine zuckerfreie Ernährung.

Eine Möglichkeit wäre, dass es immer ein vegetarisches Essen zur Auswahl gibt. Die Einrichtung muss bei einem vegetarischen Angebot immer darauf achten, dass es genauso vollwertig ist, wie Fleisch oder fischhaltige Gerichte. Hierzu ist umfassendes Wissen notwendig. Es kommt dann also noch stärker auf die Gesamternährung des Kindes an. Und: Einrichtungen können meist auch nicht garantieren, dass sich ein Kind, dass vegetarisch essen soll, nicht doch mal ein Würstchen nimmt, wenn es diese gibt. Wird das klar kommuniziert, haben die Eltern die Möglichkeit zu entscheiden, ob sie auf die Suche nach einer vegetarischen Kita gehen.

**Fazit:** Die klare Haltung und Kommunikation der Kita, z. B. über ein Verpflegungskonzept, ist von Anfang an entscheidend.

## Können wir Spielen mit dem Essen zulassen?

Spiele ist die Form, wie Kinder lernen. Das ist wichtig – wird beim Essen jedoch oft negativ bewertet. Ich finde essenziell, dass Erwachsene ein bisschen schauen: Ist das „Spielen“ mit dem Essen **zielführend**, d. h. geht es darum, das **Essen mit den Sinnen zu erfahren und zu begreifen**? Dann ist alles in Ordnung. Diese sinnliche Erfahrung ist sogar gut.

Wenn es aber so ist, dass das Kind anfängt und aus dem Reis eine Burg baut, Brot immer wieder herunterfallen lässt oder die Hände im Wasserglas badet, dann kann man klar sagen: Dafür haben wir andere Möglichkeiten, das müssen wir nicht mit dem Essen machen. Pädagogische Fachkräfte sollten hier klar differenzieren: Was ist der Sinn hinter dem Spiel? Das ist nicht immer ganz einfach, die Gratwanderung ist schmal.

Jüngere Kinder machen das oftmals „besser“ als ältere Kinder, weil die Jüngeren noch viel mehr in diesem Vertrauen sind, was die anderen Kinder und Erwachsenen essen, kann ich auch essen. Aber Ältere Kinder, die müssen lernen sich selbst abzusichern und brauchen dazu ihre Sinne. Diese Erfahrungen sind nachhaltig und lassen sie zu selbstständigen Esserinnen und Essern werden. Sie haben schließlich noch nicht, wie wir Erwachsene, viele Jahre Erfahrung mit dem Essen, den verschiedenen Geschmäckern, Konsistenzen, Temperaturen.

### Fazit:

Spiele ist die Form, wie Kinder lernen. Das ist wichtig – wird beim Essen jedoch oft negativ bewertet.

## Was tun, wenn Kinder nur Brot oder Nachtisch wollen?

Entscheidend ist, dass die Erwachsenen das Wort „nur“ wegnehmen. Wenn wir stattdessen sagen: „Das Kind isst Brot und das Kind isst Nachtisch“, dann ist das erstmal in Ordnung, denn das sind zwei Dinge, die angeboten und gegessen werden.

Brot sollte bei warmen Mahlzeiten als **fein vermahlenes Vollkornbrot ohne Belag** auf dem Tisch als „Sicherheitslebensmittel“ zur Verfügung stehen - nicht in großen Mengen, sondern so viel, dass ein Kind erst einmal nicht mehr so hungrig ist. Mit einem Vollkornbrot ist ein Kind gut versorgt, da müssen Erwachsene sich keine Gedanken machen, auch wenn die Phase manchmal länger dauert und das Kind nicht von der Hauptmahlzeit isst.

**Nachtisch** sehen viele noch immer als Form von Belohnung. Das ist nicht sinnvoll. Er wird in einer begrenzten kleinen Menge angeboten. Ein Kind kann sich daher hieran nicht satt essen. Ich nenne den Nachtisch mittlerweile lieber Dessert – und das gibt es **gleichzeitig mit der Mittagsmahlzeit**. Damit entscheidet das Kind selbst, wann es was essen möchte. Manche Kinder essen einen Löffel Erbsen, dann zwei Löffel Nachtisch, dann Kartoffeln. Wunderbar. Das nimmt gerade in der Kita viel Aufregung und Druck raus.

### Fazit:

Brot und Dessert dazuzustellen ist einfach und für pädagogische Fachkräfte, Eltern und Kinder eine Entlastung.

## Kann das Gemüse im Essen versteckt werden?

Es gibt viele Gründe, warum nicht alle Kinder das gleiche essen können: ethische, religiöse oder gesundheitliche. **Durch das Verstecken und Verschweigen verlieren wir das Vertrauen** der Kinder. Wir können Gemüse in Suppen und Soßen pürieren, aber ich verstecke es nicht darin, sondern sage dem Kind, was enthalten ist. Wenn man den Kindern sagt: „Da ist gar kein Gemüse drin, das ist Kartoffelpüree“, obwohl die Hälfte Kohlrabi oder Blumenkohl ist, wird den Kindern ihr Vertrauen zu den Erwachsenen und das Selbstvertrauen, das sie gerade erst aufbauen genommen, denn schmecken werden sie das Gemüse!

Erwachsene untereinander würden so etwas auch nie tun. Besser wäre es zu sagen: „Guck mal, ich habe die Zucchini, die Tomaten und ein bisschen Staudensellerie püriert und jetzt daraus eine Gemüsesuppe gekocht. Vielleicht kannst du das auch schmecken und riechen.“

Das Ganze hat zusätzlich etwas mit gelebter **Ernährungsbildung** zu tun. Wie soll ein Kind Gemüse kennenlernen, wenn wir ihm nicht offenlegen, was wir tun?

Schön wäre es, wenn die Kinder den Prozess vom „Acker bis auf den Teller“ erleben. Wenn das nicht möglich ist, kann man beim Essensplan einen Korb mit den verschiedenen Gemüsesorten, die heute mit dabei sind, hinstellen oder Bilder aufhängen. Dies ist vor allem wichtig, wenn man es auf dem Teller nicht mehr sehen kann, wie bei einer pürierten Suppe.

**Fazit:**

Wir können Gemüse in Suppen und Soßen pürieren, aber ich verstecke es nicht darin, sondern sage dem Kind, was enthalten ist.

**Fazit:**

Es ist eine Ressource, wenn jemand wählerisch ist. Das bedeutet, dass er oder sie sorgfältig für sich auswählt.

## Was tun, wenn wählerische Kinder andere beeinflussen?

Der Blick auf die Kinder ist oft sehr negativ. Nehmen wir die Aussage, dass das Kind (in Bezug auf das Essen) wählerisch ist. Es ist eine Ressource, wenn jemand wählerisch ist. Das bedeutet, dass er oder sie sorgfältig für sich auswählt. In anderen Lebensbereichen würde dies sicherlich positiv bewertet.

Die Kinder, die gerne essen, lassen sich nicht beeinflussen. Wenn es doch vorkommt, dann müssten wir eher pädagogisch daran arbeiten, warum sie sich von einem anderen Kind so beeinflussen lassen. Das ist auch in dem Sinne ein Erziehungsziel, dass Kinder ein Selbstwertgefühl bekommen und ein gutes Selbstbewusstsein aufbauen.

Die Erzieherinnen und Erzieher sollten niemals das Essverhalten der Kinder bewerten. Und auch das Essen wird nicht bewertet. Das ist dem Essen und den Menschen, die dies kochen gegenüber, nicht wertschätzend. Wichtig ist Kindern, dass nichts gegessen werden muss, aber wir wertschätzend mit dem Essen umgehen. **Alle dürfen mit dem Essen flirten, aber niemand muss essen!** Meines Erachtens bewerten Kinder das Essen erst dann, wenn schon Druck ausgeübt wurde, dass sie irgendetwas probieren oder essen sollen. Wenn Kinder entscheiden dürfen „ich möchte das nicht essen“, und das akzeptiert wird, bleibt es meistens so stehen.

## Sollten Erwachsene den Kindern das Essen aufzutun?

Wenn sie dies tun, sehen sich die Erzieherinnen und Erzieher im Mittelpunkt und nicht das Lernen des Kindes. Ich würde davon abraten. Das gemeinsame Essen ist ein **Bildungsmoment**, in dem das Kind auch lernt, sich selbst zu nehmen und herauszufinden, wieviel es braucht.

Wichtig ist dabei eine **passende Ausstattung**: Kleine Schüsseln mit einem steilen und nicht zu hohen Rand und ein passender Löffel mit Blick auf die Größe der Kinderhände und kleine Portionen, erleichtern es den Kindern sich aufzutun. Und selbst wenn mal etwas danebengeht: Kinder lernen zusätzlich zu den motorischen Fähigkeiten auch die Mengen abzuschätzen. Wie viele Nudeln muss ich mir nehmen, um mich heute satt zu essen? Wieviel Suppe passt in den Suppenteller? Wenn die Erwachsenen den Kindern aufzutun, können Kinder dies außerdem missverstehen. Die Erzieherinnen und Erzieher wissen nicht, wie viel Hunger die Kinder haben. Aus der Kindersicht wird es zumeist als Aufforderung verstanden, die ganze Menge auf dem Teller zu essen. Dann fühlen sich die Kinder überfordert und essen nicht selten gar nicht. Das Gefühl, mir ist etwas nicht gelungen, bleibt und schwächt das Selbstwertgefühl.

**Fazit:**

Das gemeinsame Essen ist ein wichtiger Bildungsmoment, in dem das Kind lernt,

sich selbst zu nehmen und herauszufinden, wieviel es braucht.

## Müssen Kinder immer aufessen?

Die Aufforderung „der Teller wird immer leer gegessen“ oder auch das Lob für einen „leer gegessenen Teller“, führt immer wieder dazu, dass Kinder über ihren eigenen Sättigungspunkt hinaus essen. Das könnte auf Dauer problematisch werden. Viele sagen, dass aus Nachhaltigkeitsgründen aufgegessen werden soll. Da frag ich mich: Was ist hier wichtiger, und was ist wirklich nachhaltiger: Essen lernen und ein gesundes Körpergefühl entwickeln – oder der Mülleimer?

### Fazit:

Das „Aufessen müssen“ richtet sich gegen die Entwicklung des eigenen Körpergefühls des Kindes.

## Was mache ich, wenn mir das Kita-Essen nicht schmeckt?

Das ist herausfordernd. Wichtig ist, sich selbst bewusst zu machen: Das geht den Kindern sehr wahrscheinlich ähnlich. Sie bekommen in Lernsituationen von Eltern und Erzieherinnen und Erziehern gesagt, was gesund und richtig ist und dann sehen sie das Essen, was auf dem Teller ist. Das, was die Kinder auf dem Teller sehen, entspricht nicht diesem „gesund und richtig“.

Im Endeffekt geht es in einer solchen Situation darum, es klar zu formulieren: „Heute muss ich ehrlich sagen, ich finde dieses Essen gar nicht so appetitlich. Ich glaube, ich möchte nicht essen.“

Ehrlich damit umgehen statt reinwürgen. Die Kinder kriegen mit, wenn wir nicht authentisch sind.

### Fazit:

Ehrlich zu kommunizieren ist in der Arbeit mit den Kindern sehr wichtig. Die Kinder kriegen mit, wenn wir nicht authentisch sind.

## Wie reagieren wir auf Kinder, die regelmäßig viel essen?

Dabei ist es wichtig zu wissen, dass jedes Kind bei der Geburt, ein angeborenes Hunger- und Sättigungsgefühl hat. Leider ist es so, dass den Kindern dieses Gefühl im zweiten und dritten Lebenshalbjahr abgewöhnt wird. Vor 20 Jahren habe ich mich ständig damit beschäftigt, Eltern die Hungerzeichen von Kindern zu erklären. Heute erkläre ich ihnen die Sättigungszeichen, denn die Kinder werden permanent mit Essen beschäftigt. Wichtig ist: Essen ist an Mahlzeiten gebunden und Pausen zwischen den Mahlzeiten sind sehr wichtig.

Wenn ein Kind bei den Mahlzeiten immer deutlich mehr Essen nimmt als andere Kinder, dann ist wichtig zu schauen: Wofür ist das gut? In der Regel wird es etwas kompensieren – einen phasenbedingt erhöhten Energiebedarf ausgeschlossen. Das kann zum Beispiel die Lautstärke in der Kita sein oder die Situation, mit anderen Kindern zu essen. Es können auch vorhandene Regelwerke (Tischmanieren) oder Streitereien von zu Hause sein. Das alles ist emotionaler Stress. Im Endeffekt ist das Weiteressen oder das Mehressen des Kindes nichts anderes als ein Lösungsversuch. Dabei spürt das Kind: Das (Essen) gelingt mir.

Wichtig ist nochmal: Die Kinder tun die Dinge für sich und nicht gegen uns. Die Leitfrage ist: Wofür ist das gut? Eine Frage gestellt aus der Perspektive des Kindes. Besser ist es, dem Kind das Essen, also seinen Lösungsversuch, nicht „wegzunehmen“, sondern herausfinden, was das Kind mit dem Essen kompensiert.

**Fazit:**

Wenn ein Kind bei den Mahlzeiten immer deutlich mehr Essen nimmt als andere Kinder, dann ist wichtig zu schauen: Wofür ist das gut?

## Sollten wir es den Kindern überlassen, wann sie essen?

Ich finde es sehr schön, wenn gleichzeitig und damit gemeinsam gegessen wird. Unter den Gesichtspunkten der Partizipation, also Mit-Bestimmung und Selbst-Bestimmung, gibt es mittlerweile in vielen Kitas ein Zeitfenster fürs Essen, von anderthalb, manchmal sogar zwei Stunden in einem Kinderrestaurant oder Bistro. Das selbstständige Essen kann aber auch an Mahlzeiten gebunden stattfinden. Wenn ich sage: „Es gibt um 09:00 Uhr das Frühstück und um 12:00 Uhr Mittagessen“, überfordere ich kein Kind und schränke es auch nicht in seiner Selbstbestimmung ein!

Einige Kinder fühlen sich durch die Unruhe in einem separaten Essensraum, Kinderbistro oder -restaurant, auch gestört, wenn ständig Kinder kommen und gehen.

Eine weitere Schwierigkeit ist, dass es Kinder gibt, für die Spielen deutlich attraktiver ist als Essen. Diese Kinder gehen nicht selbstständig zum Essen. Häufig werden sie zum Essen geholt, kurz bevor das Zeitfenster zu Ende ist, weil die Erzieherinnen und Erzieher dafür

Sorge tragen müssen, dass Kinder in der Betreuung etwas zu Essen angeboten bekommen. In diesem Moment hört die Selbstbestimmung schon wieder auf.

Zudem ist es nur in der Kita möglich ein Zeitfenster für das Essen zu schaffen. In den Familien, und später im Schulbetrieb, ist das nicht möglich. Da wir versuchen, in der Kita mehr familiäre Strukturen zu leben, rate ich von einer freien Wahl der Essenzeiten eher ab.

**Fazit:**

Das selbstständige Essen kann auch an Mahlzeiten gebunden stattfinden.

Der Fachtag „Bildungsort Esstisch!“ wird gefördert durch:

**HESSEN**

Hessisches Ministerium für  
Arbeit, Integration, Jugend  
und Soziales



