

# Mahlzeiten in der Kita – mehr als satt werden!

**Eine Arbeitshilfe zur fachlichen  
Auseinandersetzung und Reflexion der  
Essenssituationen in der Kita**

Essen in der Kita - physische Grundbedürfnisse nach Hunger und Durst befriedigen. Frühstück, Mittagessen und Vesper gehören für Pädagogen\*innen und Kinder ganz selbstverständlich zum Einrichtungsalltag einer Kita. Essen ist mehr als satt werden, dies wird im Folgenden aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet. Für die Reflexion der Essenssituationen in Kitas bietet diese Arbeitshilfe vielfältige Ansatzpunkte. Im ersten Schritt zeigen Zahlen und Studienergebnisse die Bedeutsamkeit der Essenssituationen auf.

## Schlüsselsituation Essen in der Kita

Stellen Sie sich eine viergruppige Kita vor.

100 Kinder frühstücken täglich und das 5 x pro Woche:  $100 \times 5 = 500$

70 Kinder nehmen täglich ihr Mittagessen ein 5 x pro Woche:  $70 \times 5 = 350$

35 Kinder bleiben bis nach der Vesper an 4 Tagen in der Woche:  $35 \times 4 = 140$

Gehen wir von einer maximalen Schließzeit von 6 Wochen aus, berechnet sich die Gesamtanzahl von Essenssituationen im Jahr wie folgt:

$$(500+350+140) \times 46 = \underline{45.540}$$

45.540 Essenssituationen pro Jahr, schon alleine diese hohe Zahl stellt die Bedeutung dieser Schlüsselsituation heraus. Ein Drittel der Kinder in dieser Beispiel-Kita hat mehr Essenssituationen in der Kita als zuhause.

Schaut man sich die **KIGGS Studie** (des Robert Koch Instituts (Langzeitstudie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, N=17.500) an, zeigen Ergebnisse diese Langzeitstudie zur Kindergesundheit folgendes:

- 15% der 3-17jährigen sind übergewichtig
- 6% der 3-17jährigen sind adipös

Die folgenden Ergebnisse nehmen Kinder im Vorschulalter genauer in den Blick:

- 9% der 3-6jährigen Kinder haben zuviel Gewicht
- 3% der 3-6jährigen Kinder sind adipös
- Jedes/r 5. Kind/Jugendlicher zeigt Anzeichen von Essstörungen

Ein Ergebnis der **BIKE-Studie** (Bedingungsfaktoren für gelingende Interaktionen zwischen Kindern und Erzieherinnen) zeigt:

- Interaktionen während der Mahlzeiten sind qualitativ schlechter, als im Rest des Tages

Diese Studienergebnisse zu Kindergesundheit und Interaktionsqualität unterstreichen die besondere Bedeutung der Schlüsselsituation Essen in der Kita und begründen eine besondere Aufmerksamkeit hierfür.

**Reflexionsfrage:**

Was könnten mögliche Gründe für dieses ausgewählte Ergebnis der BIKE Studie sein?

## Biographie beeinflusst unser Handeln

Diskussionen unter Pädagog\*innen in Bezug auf Mahlzeiten in Kitas sind oft sehr kontrovers und herausfordernd. Es bestehen unterschiedlichen Erwartungen an und Haltungen gegenüber Kindern. Das Ermöglichen von Mit- und Selbstbestimmung von Kindern beim Essen wird in Teams und von Eltern sehr unterschiedlich gesehen und auch gehandhabt.

Die eigenen biographischen Erfahrungen bilden hierbei einen nicht zu unterschätzenden Einflussfaktor auf das professionelle pädagogische Handeln bei der Begleitung von Mahlzeiten in der Kita.

**Reflexionsfragen:**

Wie haben Sie als Kind die Essenssituation in Ihrer Herkunftsfamilie erlebt?

Welche Verhaltensregeln, Tischsitten, Werte etc. waren hier von Bedeutung, welche Glaubenssätze und Regeln gab es?

Welche (positiven und/oder negativen) Erinnerung haben Sie in Bezug auf Essen und Trinken in Ihrer eigenen Kindergartenzeit?

Sind Ihnen Erzieher\*innen diesbezüglich besonders in Erinnerung?

Was bedeutet Essen und Trinken für Sie persönlich?

Beschreiben Sie Ihre eigenen Grenzen in Bezug auf Essen und Trinken?

Worauf legen Sie beim Essen in Ihrer eigenen Familie Wert?

Prägen diese frühen Einflüsse Ihr persönliches Essverhalten heute?

Beeinflussen eigene Erfahrungen Ihre Haltung bei der Begleitung von Mahlzeiten in Ihrer pädagogischen Arbeit?

Welche Aspekte an der Essenssituation in Ihrer täglichen Arbeit erleben Sie positiv/negativ?

Welche Schwierigkeiten sehen Sie bei der Begleitung von Mahlzeiten in der Kita?

Wie sieht Ihre Vision der Essenssituation beim Frühstück/Mittagessen/Vesper aus?

Was wird der 4-jährige Nils aus Ihrer Gruppe wohl später in Bezug auf die Essenssituation im Kindergarten über Sie erzählen?

Sie fragen die 5-jährige Maya, wie sie die Mahlzeiten in ihrer Kita erlebt. Was erzählt sie Ihnen?

Mutter X hospitiert bei Ihnen beim Frühstück/Mittagessen. Welche Rückmeldungen bekommen Sie von ihr?

Welche Forderungen von Eltern erleben Sie in Bezug auf Essen und Trinken in Ihrem Berufsalltag? Wie begegnen Sie diesen?

Im nächsten Schritt steht die fachliche Auseinandersetzung mit dem Thema im Fokus.

## Essenssituationen sind Bildungssituationen

Betrachten wir im Folgenden die Essenssituationen eingebettet in den curricularen Rahmen des Bayerischen Bildungs- und Erziehungsplans (BEP).

Im Kapitel 2.1 wird das **Bild vom Kind** wie folgt beschrieben:

- Kinder kommen als kompetente Säuglinge zur Welt
- Kinder sind aktive Gestalter ihrer Entwicklung und Bildung von Geburt an
- Jedes Kind unterscheidet sich durch seine Persönlichkeit und Individualität von anderen Kindern
- Kinder haben Rechte

### Reflexionsfragen:

Welche Kompetenzen nehmen Sie bei Kindern im Hinblick auf die Mahlzeiten wahr?

Wie äußert sich Individualität der Kinder bei Mahlzeiten konkret?

Was bedeutet das für Sie für die pädagogische Begleitung von Mahlzeiten?

In Kapitel 7.11 des BEP sind Bildungs- und Erziehungsziele für den Bereich Ernährung formuliert.

Hier ausgewählte **Bildungs- und Erziehungsziele**:

- Essen als Genuss mit allen Sinnen erleben
- Unterscheiden lernen zwischen Hunger und Appetit auf etwas Bestimmtes
- Anzeichen von Sättigung erkennen und entsprechend darauf reagieren
- Sich eine Esskultur aneignen und gemeinsame Mahlzeiten als Pflege sozialer Beziehungen verstehen

### Reflexionsfragen:

Welche Bedingungen braucht es, dass Sie mit Genuss essen?

Was heißt für Kinder mit Genuss essen?

Wie können Kinder Essen mit allen Sinne erleben?

Wie kann man unterscheiden lernen zwischen Hunger und Appetit?

Wie zeigen Kinder Anzeichen von Sättigung und welche Konsequenz hat das auf die pädagogische Begleitung und Regeln bei Mahlzeiten?

## Physische und psychische Grundbedürfnisse

**Hunger und Durst** stellen physische Grundbedürfnisse dar. **Autonomieerleben**, **Kompetenzerleben** und das **Gefühl der Zugehörigkeit** sind psychische Grundbedürfnisse der Kinder im Elementarbereich, die Befriedigung dieser Grundbedürfnisse ist von zentraler Bedeutung.

### Reflexionsfragen:

Bekommen Kinder in Ihrer Kita die Möglichkeit Hunger und Durst tagesaktuell und individuell zu befriedigen? Wie ermöglichen Sie das?

Was dürfen Kinder in Bezug auf die Mahlzeiten in Ihrer Kita selbständig tun?

Was dürfen Kinder in Bezug auf die Mahlzeiten in Ihrer Kita selbst bestimmen?

Wodurch ermöglichen Sie den Kindern sich bei den Mahlzeiten autonom und kompetent zu erleben?

## Hirnforschung und Emotionsforschung

**Begeisterung, Bedeutsamkeit, Selbstwirksamkeit, positives Selbstbild und Selbstkonzept**, sind grundlegende Begriffe dieser Fachrichtungen. Gerald Hüther sagt: Lernen gelingt besonders gut, wenn es für die Kinder bedeutsam ist, wenn emotionale Zentren im Gehirn angeregt und aktiv sind. Kinder verknüpfen zudem Situationen mit Emotionen. Vor dem Hintergrund der Ergebnisse der KIGGS Studie ist dies besonders relevant!

Bei Selbstwirksamkeit handelt es sich um eine von drei grundlegenden Praktiken zur **Stärkung von Resilienz**. Damit gehört sie zu den sieben Säulen der Resilienz. Selbstwirksamkeit bedeutet hier, der Glaube an sich selbst und die eigenen Fähigkeiten. Es ist die innere Überzeugung, dass ein Kind mit seinen eigenen Kompetenzen wirksam ist – Dinge von sich aus verändern kann.

### Reflexionsfragen:

Wann ist Essen und Trinken für Kinder bedeutsam? Welche Konsequenzen hat das auf die strukturelle Gestaltung von Mahlzeiten und das Getränkeangebot im Alltag?

Wie kann es gelingen, dass Kinder Essenssituationen mit positiven Emotionen verknüpfen?

Wie und wobei erleben sich Kinder in Bezug auf die Essenssituationen in ihrer Kita selbstwirksam?

Begünstigt eine Verknüpfung der Essenssituation mit negativen Emotionen wie Angst, Ekel oder Scham die Entwicklung von Essstörungen?

## Feinfühliges Begleitung von Mahlzeiten

Der Begriff der **Feinfühligkeit** wurde durch Mary Ainsworth geprägt und bezeichnet die Qualität der Reaktion einer Bezugsperson auf ein Verhalten/eine Äußerung des Kindes. Feinfühliges Interaktion zeichnet sich dadurch aus, dass kindliche Signale erst **wahrgenommen** und im zweiten Schritt **interpretiert** werden. Die Pädagogen\*innen reagieren dann **prompt** und **angemessen** auf die Signale des Kindes.

### Reflexionsfragen:

Stellen Sie sich den 3-jährigen Jonas vor. Er sitzt am Tisch mit ein Berg Nudeln mit Sauce auf seinem Teller, die er sich selbst aufgetan hat. Er hat sein Besteck zur Seite gelegt und unterhält sich mit seinem Sitznachbarn. Ihrem Blick weicht er aus.

Wie könnten Sie in dieser Situation feinfühlig reagieren? Was nehmen Sie wahr, wie interpretieren Sie die Signale des Kindes? Wie reagieren Sie prompt und angemessen darauf?

## Müssen Kinder beim Essen probieren?

Das ist sehr häufig eine der zentralen Fragen bei der Auseinandersetzung mit dem Thema Essen.

Die Antwort lautet: **Nein!**

Mit einem „Nein“ signalisiert ein Kind eine Grenze, diese zu missachten stellt eine Grenzverletzung dar. Anders formuliert: Ein akzeptiertes „Nein“ des Kindes trägt präventiv zum Kinderschutz bei, weil Kinder lernen: Mein Umfeld erkennt meine Signale und ich kann selbstbestimmt entscheiden und mich selbstwirksam erleben. Das führt zu einem positiven Selbstbild und stärkt das Selbstvertrauen.

Hier eine **neurobiologische Erklärung**, warum (junge) Kinder anfangs sehr zögerlich und nur geringe Mengen unbekannter Nahrung verzehren:

**Neophobie** (von griechisch neos, neu, und phobein, fürchten) ist die Angst vor allem, was neu oder unbekannt ist. In Bezug auf Ernährung meint Neophobie die Angst, noch unvertraute Nahrungsmittel zu probieren.

Das Phänomen der Neophobie ist ein evolutionär begünstigter Überlebensmechanismus. Er ließ Menschen den Verzehr potenziell giftiger Pflanzen vermeiden. Deshalb lehnen Kinder z. B. Nahrungsmittel mit typischen Bittergeschmack (bitter = giftig) ab.

Neophobie tritt auf, wenn das Kind von der Muttermilch zu fester Nahrung übergeht. Ihren Höhepunkt erreicht sie mit zwei bis sechs Jahren, mit zunehmendem Alter nimmt sie wieder ab.

Studien zufolge konstruieren sich Kinder ein Bild davon, wie ein akzeptables Nahrungsmittel aussehen und riechen sollte. Sie lehnen ab, was diesem Bild nicht entspricht. Erkennen Kinder ein Nahrungsmittel visuell und akzeptieren es, so kosten sie es auch. Kinder verzehren anfangs nur geringe Mengen unbekannter Nahrung. Sie beurteilen den Geschmack der Nahrung subjektiv positiv oder negativ und verknüpfen diese Erfahrung in neuronalen Netzen. Wird das Kind beschwerdefrei satt, wird das verzehrte Nahrungsmittel als sicher und attraktiv im Gehirn neuronal verschaltet – der Verzehr nimmt zu. Löst z. B. Wirsing Blähungen aus, wird dieser als gefährlich, aversiv neuronal verschaltet und der Verzehr nimmt ab bzw. wird verweigert.

**Reflexionsfragen:**

Kinder möchten Lebensmittel nicht kosten. Welche Gefühle löst das bei Ihnen aus?

Wie reagieren Sie darauf, wenn ein Kind nicht kosten möchte?

Welche Regeln gib es in Ihrer Kita bezüglich „Probieren von Speisen“? Welche fachliche Begründung gibt es dafür?

=> Hier finden Sie eine weiterführende Arbeitshilfe zum Thema "Kinderrechte bei Mahlzeiten":  
[https://www.evkitabayern.de/fileadmin/user\\_upload/News/Kinderrechte\\_beim\\_Essen\\_konkret.pdf](https://www.evkitabayern.de/fileadmin/user_upload/News/Kinderrechte_beim_Essen_konkret.pdf)

## Schöpfung schmecken – religionspädagogische Aspekte beim Essen

Essen und Gemeinschaft spielen in nahezu allen Religionen eine wesentliche Rolle. Beim Essen geht es um **Qualität von Gemeinschaft**, nicht um Quantität. Es geht darum die Vielfalt und Schönheit der *Schöpfung zu schmecken*.

Im Sinne von *Schöpfung bewahren* erhält das Thema der Nachhaltigkeit eine fest verankerte christliche Komponente. Oft wird das Gebet als Ritual genutzt, um den Übergang vom Spiel zu einem ruhigeren Abschnitt zu gestalten. Wir halten gemeinsam inne. In vielen Kitas beten die Kinder und Pädagog\*innen vor den Mahlzeiten und laden Gott an den Tisch ein.

**Reflexionsfragen:**

Wie erleben Kinder in Ihrer Kita beim Essen Qualität von Gemeinschaft?

Wie berücksichtigen Sie das Thema Nachhaltigkeit bei den Mahlzeiten in Ihrer Kita?

„Wir falten die Hände zum Beten.“ – „Nimm deine Hände zum Gebet.“ – „Lasst uns Beten.“ Wie wirken die unterschiedlichen Sätze auf Kinder?

## Kulturelle Vielfalt – Diversität – Inklusion

In Kitas begegnen Sie heute einer sehr breiten Vielfalt von Kindern und ihren Familien ...

- ...mit unterschiedlichen kulturellen Wurzeln.
- ...mit vielfältigen Lebensentwürfen und Familienformen
- ...aus verschiedenen sozialen Schichten.
- ...mit individuellen Begabungen und Herausforderungen.
- ...mit einzigartigen Berufs- und Lebensbiographien.
- ...

All diese Aspekte spiegeln sich unter Umständen auch bei den Mahlzeiten wieder, z. B. durch

- präferierte Lebensmittel, (Gerüche, Geschmack, Aussehen...)
- vielfältige Tischsitten und Esskultur
- individuelles Hungergefühl zu unterschiedlichen Zeiten
- ...

Gelebte Inklusion bringt neben den bereits genannten Aspekten immer häufiger auch Kinder mit und ohne Behinderung an den gemeinsamen Esstisch. Je mehr die individuellen Unterschiede auf Seiten der Kinder und deren vielfältige Bedürfnisse wahrgenommen werden, desto weniger haben pauschale und für alle geltende Regelungen einen guten Platz am Esstisch. Dies stellt eine große Herausforderung für Fachkräfte dar.

### Reflexionsfragen:

Welche Herausforderungen erleben Sie in Bezug auf Mahlzeiten durch diese Vielfalt in der Kita?

Wie können Sie Essenssituationen so gestalten, dass **jedes Kind** die Mahlzeiten als positiv erlebt?

Welche Regeln in Bezug auf Mahlzeiten gibt es in Ihrer Kita?

Schreiben Sie (jede/r Mitarbeitende für sich) alle Regeln in Bezug auf die Mahlzeiten auf. Verwenden Sie für jede Regel eine Moderationskarte. Bringen Sie die Ergebnisse aller Moderationskarten aller Mitarbeitenden im Team zusammen. Was fällt Ihnen bei ihrem Ergebnis auf?