



# MIT LEIB UND SEELE ESSEN

## 3.1 ESSEN IST MEHR ALS NAHRUNGS-AUFNAHME

In diesem Kapitel erhalten Sie einen kleinen Einblick in die zahlreichen Facetten dieses Themas. Es wird bewusst auf viel Theorie verzichtet und der Schwerpunkt stattdessen auf das gemeinsame Erleben in der Gruppe gelegt.

### Soziales Miteinander

Gemeinsam essen hat etwas Verbindendes und ist soziales Miteinander. Zusammen an einem Tisch zu sitzen gibt das Gefühl, dazuzugehören und schafft eine familiäre Atmosphäre. In Gesellschaft schmeckt es besser und die Bereitschaft, Neues zu probieren, ist größer. Feste Essenszeiten geben dem Tag eine Struktur, was für Kinder wichtig ist.

Egal ob zu Hause oder in der Kita – beim gemeinsamen Essen werden Gespräche geführt, Informationen ausgetauscht und es wird das Verhalten der Anderen beobachtet. Jeder erlebt sich in einer Gruppe.

Dabei ist wichtig, dass Eltern oder Pädagoginnen und Pädagogen für eine entspannte Stimmung sorgen und mit gutem Vorbild voran gehen. Denn das gemeinsame Essen ist in Familien oder sozialen Einrichtungen häufig die einzige Zeit des Tages, in der sich alle treffen und austauschen. Darum kommen hier auch häufig Probleme zwischen Einzelnen auf den Tisch und es entsteht schnell eine angespannte Atmosphäre. Versuchen Sie daher, gemeinsames Essen und das Besprechen von Problemen zu trennen. Ansonsten kann es sein, dass über das Essen z. B. Machtkämpfe (meckern, Essen verweigern etc.) ausgetragen werden. Versuchen Sie zu erreichen, dass bei Tisch eine gute und offene Stimmung herrscht, in der

sich alle austauschen können, aber niemand streitet. Verweisen Sie bei aufkommenden Streitigkeiten darauf, diese gerne nach dem Essen mit den betroffenen Personen zu klären.

### Gefühle beeinflussen das Essen und Trinken

Begriffe wie „Kummerspeck“ oder „das ist mir auf den Magen geschlagen“ zeigen, dass Gefühle und unser Essverhalten stark zusammenhängen. Gefühle wie Liebe, Stress oder Wut können dazu führen, dass wir entweder mehr oder weniger Appetit haben. Zusätzlich wird Essen immer noch sehr häufig als Erziehungsmittel oder zum Trost eingesetzt, so dass Kinder negative und positive Gefühle bereits ganz früh an Essen koppeln.

Die Verbindung von Essen und Gefühlen ist bis zu einem gewissen Grad normal und in Ordnung. Wer hat nicht schon mal versucht, sich mit einem Stückchen Schokolade den Tag zu versüßen? Doch bei einer zu starken Kopplung von Gefühlen und Essen können sich daraus in Extremfällen – auch wenn diese noch viele andere Ursachen haben – später Essstörungen wie Übergewicht, Magersucht oder Bulimie entwickeln. Darum beachten Sie unsere Tipps zur Umsetzung:

## EXTRATIPPS ZUR UMSETZUNG

- Trennen Sie gemeinsames Essen und das Besprechen von Streitigkeiten.
- Fördern Sie eine entspannte Atmosphäre bei Tisch, um die Gruppe zusammenzuführen und einen lockeren Austausch untereinander zu ermöglichen (ggf. durch Kleinigkeiten: einen schönen Blumenstrauß, ruhige moderne Musik/Radiosender etc.)
- Setzen Sie das Essen nicht als Belohnung oder als Strafe ein. Das gemeinsame Essen soll ganz einfach Spaß machen, der Kommunikation und Entspannung dienen.
- Schwerwiegende Ess-Probleme können in der Kita nicht gelöst werden! Doch Sie als Pädagogin bzw. Pädagoge können helfen, Eltern oder Betroffene auf Essstörungen aufmerksam zu machen und an Beratungseinrichtungen zu verweisen.

### Informationen zu Übergewicht und Essstörungen:

#### Literatur & qualifizierte Anlaufstellen (in Rheinland-Pfalz)

#### Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG)

Broschüren und Informationen zum Download unter [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de) > Projekte > Büro für Suchtprävention > Prävention von Essstörungen in Rheinland-Pfalz

#### Adipositas-Netzwerk Rheinland-Pfalz

Informationen unter [www.adipositas-rlp.de](http://www.adipositas-rlp.de)

#### Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [www.bzga-essstoerungen.de/](http://www.bzga-essstoerungen.de/)

Broschüren zum Bestellen und Download, z. B.

- essgestört? übergewichtig? - So findest Du Hilfe
- Essstörungen... was ist das?
- Essstörungen – Leitfaden für Eltern, Angehörige und Lehrkräfte
- Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen - So finden Sie ein gutes Programm

## 3.2 SPIELERISCHE UMSETZUNG: ESSEN IST MEHR ALS SATT MACHEN!

### Blitzlichter (eher für ältere Kinder)

Ein sogenanntes Blitzlicht kann als Ritual im Laufe eines Tages, z. B. vor oder nach dem Mittagessen, eingeführt werden. Alle sitzen am Tisch oder im Stuhlkreis und jeder antwortet kurz auf die gestellte Frage. Die Antworten werden nicht einzeln bewertet, sondern das Gesagte wird am Schluss zusammengefasst.

### Allgemein:

#### Was isst du am liebsten und was verbindest du damit?

Mögliche Antworten:

- verwöhnt werden
- Erinnerungen an ...
- Genuss
- Geborgenheit
- ....

#### Wann macht dir Essen besonders viel Spaß?

Mögliche Antworten:

- gemeinsam mit der Familie/ Freunden am Tisch sitzen
- miteinander erzählen
- Genuss
- wenn meine Mutter etwas Leckerer gekocht hat
- Lieblingsspeise essen
- bei einem Fest
- ...

#### Was nervt dich beim Essen?

Mögliche Antworten:

- stillsitzen
- wenn ich ausgefragt werde
- Teller leer essen müssen
- immer ausgeschimpft werden
- Sachen essen, die ich nicht mag
- meine Mutter kocht immer so gesund
- schlechte Stimmung bei Tisch
- Tischmanieren
- ...

#### Abschließende Zusammenfassung:

Gemeinsam essen ist grundsätzlich für die meisten Menschen etwas sehr Schönes. Die Stimmung am Tisch kann jedoch überall ganz anders sein. Sie ist geprägt durch die Tischkultur und die Bräuche des Herkunftslandes, aber auch ganz stark durch die Familie selbst. Es wäre schön, wenn wir hier in der Kita alle gemeinsam dafür sorgen, dass wir zusammen ein gemütliches, schönes Essen haben.

#### Essen und Gefühle:

#### Wie groß ist dein Appetit, wenn du

- Ärger hast?
- traurig bist?
- Stress hast?
- verliebt bist?

Ist Dein Appetit in diesen Situationen anders als sonst?

#### In welchen Situationen hast du plötzlich Lust auf Süßes?

Mögliche Antworten:

- Trauer
- Stress
- Einsamkeit
- Langeweile
- Ärger
- ...

#### Wann/wie beeinflusst das Essen deine Stimmung?

Mögliche Antworten:

- nachdem ich Schokolade gegessen habe, geht es mir besser
- wenn ich hungrig bin, bekomme ich schlechte Laune
- wenn alle zusammensitzen, fühle ich mich wohl
- wenn ich zu viel genascht/gegessen habe, fühle ich mich schlecht
- ...

#### Auflösung Stimmungseinfluss:

Ihr seht, dass Essen und Gefühle viel miteinander zu tun haben. Das kann bei jedem etwas anders aussehen. Manche Menschen essen z. B. viel, wenn sie traurig sind, andere haben dann gar keinen Hunger.



### EXTRATIPPS ZUR UMSETZUNG

Die einzelnen Blitzlichter werden nicht bewertet bzw. kommentiert. Sie dienen dazu, miteinander ins Gespräch zu kommen und jeden der Gruppe zu einem Thema zu befragen.

Sagen Sie den Kindern:

Verbindet positive Dinge mit dem Essen:

- z. B. schöne Stimmung bei Tisch,
- Essen genießen und nicht runterschlingen,
- wenn genascht wird, dann nicht mit schlechtem Gewissen, sondern genießen!

Wenn es dir schlecht geht, lenke dich mit etwas anderem als mit Essen ab, z. B.

- Freunde treffen
- Sport machen, bewegen, auf den Spielplatz gehen
- an die frische Luft gehen
- Musik hören
- Malen
- Basteln
- etc.

Befragen Sie zum Abschluss die Kinder nach ihren eigenen Ideen dazu!

### 3.3 TISCHKULTUR

Gutes Benehmen und gepflegte Tischmanieren kommen nie aus der Mode. „Willst du eines Menschen Bildung messen, schau ihm fleißig zu beim Essen!“, lautet sogar ein altes Sprichwort.

Tischmanieren sollen aber nicht zur unüberwindbaren Hürde werden, sondern das gemeinsame Speisen zu einem sinnlichen Vergnügen machen. Wichtig für eine entspannte und nette Stimmung sind von allen akzeptierte Regeln beim Essen. Dabei kann auch Verständnis für die Tischkultur anderer Nationalitäten geschaffen werden (siehe ebenso Kapitel „Esskultur“, S. 53).

#### Tischdienst – Das Auge isst mit

Dekorationen und ein schön gedeckter Tisch sorgen ebenfalls für eine angenehme Stimmung. Lassen Sie die Kinder zum Beispiel eigene Tischsets basteln, so dass jeder – egal, wo er oder sie

sitzt – „seinen bzw. ihren Platz“ hat. Die Tischdekoration kann wechseln und sich z. B. an der Jahreszeit orientieren oder am Hobby der Kinder, dem Herkunftsland der Eltern, einem Wunschort.

#### Weitere Ideen:

Sammeln Sie beim Spaziergang im Park Dekorationen aus der Natur.

Regen Sie die Kinder dazu an, das „Geburtskind“ mit einer besonderen Dekoration zu überraschen.

Gestalten Sie einmal im Monat mit den Kindern eine Speisekarte.

Die Kinder können ihren Wochenspeiseplan auch mal selbst gestalten und dürfen dabei 1- bis 2-mal ihr Wunschmenü aussuchen.

Für den Tischdienst teilen Sie die Kinder gruppenweise ein oder legen fest, dass der Tisch einfach regelmäßig gemeinsam gedeckt und geschmückt wird. So ist Platz für eigene Ideen für eine nette Dekoration.

### 3.4 SPIELERISCHE UMSETZUNG: TISCHKULTUR

#### Aufgaben zu den Tischregeln

Die Kinder denken über den Sinn von Tischregeln nach und legen für die Gruppe Regeln fest. Hier ein paar Anregungen zur Vorgehensweise:

- Sammeln Sie zunächst gemeinsam die Regeln, die die Kinder kennen und ggf. schon anwenden – z. B. Hände waschen, gemeinsam mit dem Essen beginnen (weitere: siehe im Miteinander-Menü nächste Seite).
- Stellen Sie Fragen: Warum gibt es diese Regeln? Welche findet ihr in Ordnung und welche findet ihr nicht in Ordnung?
- Nun können die Kinder in Sketchen/Rollenspielen falsches Benehmen bei Tisch (z. B. beim Besuch bei der Oma, am Buffet im Ur-

laub oder im Restaurant) vorführen. Die, die zugeschaut haben, sagen anschließend, wie es richtig gewesen wäre.

- Anschließend stellt die Gruppe gemeinsam verbindliche Regeln für das gemeinsame Essen in der Gruppe auf.
- Daraus kann ein „Miteinander-Menü“ (Beispiel auf der nächsten Seite) gestaltet werden. Stellen Sie die Regeln zur Diskussion und legen Sie anschließend gemeinsam ganz individuelle Regeln für die Gruppe fest.

#### Das Miteinander-Menü

##### So könnten eure Tischregeln in der Kita aussehen

Schaut euch das Beispiel des „Miteinander-Menüs“ auf der nächsten Seite an. Welche Regeln findet ihr wichtig? Welche weniger? Gibt es Besonderheiten in eurer Kita, die noch berücksichtigt werden müssen? Schreibt eure eigenen Regeln und hängt sie gut sichtbar in der Nähe des Esstischs auf.



Sich wechselseitig bedienen kann auch eine nette Tischregel sein.

## DAS MITEINANDER-MENÜ

### Vorspeise

Wir waschen die Hände vor dem Essen.

Wir decken gemeinsam den Tisch.

Wir singen oder beten vor dem Essen.

Erst wenn alle sitzen und etwas auf dem Teller haben, fangen wir an zu essen.

Wir wünschen uns einen „Guten Appetit“.

### Hauptspeise

Wir bleiben beim Essen sitzen, bis auch der/die Letzte am Tisch fertig ist.

Kein/e Handy, Spielsachen, Zeitschriften, Fernseh-gucken beim Essen!

Wir essen ordentlich und genießen.

Keiner schmatzt, schlürft oder rülpst absichtlich oder spricht mit vollem Mund.

Es wird grundsätzlich immer alles probiert. Schmeckt es nicht, muss es aber nicht aufgegessen werden.

Jedes Kind darf seine Portion, die es essen möchte, selbst bestimmen.

Kein Streit am Tisch. Streitigkeiten werden nach dem Essen geklärt.

Wir sagen, wie es geschmeckt hat, und dürfen Wünsche zum nächsten Speiseplan äußern.

Wir akzeptieren Essgewohnheiten anderer, die mit Religion oder Kultur zusammenhängen.

### Nachtisch

Wir räumen gemeinsam ab.

Aufgaben wie Spülen, Tische sauber machen, Fegen etc. erledigen wir im Wechsel.

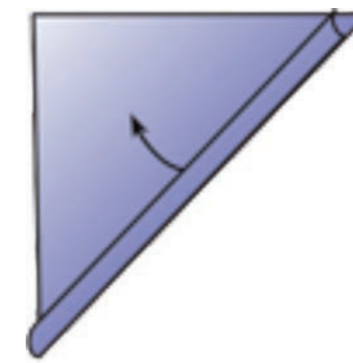
**Alle essen mit – guten Appetit!**

## Ein Vorschlag zum Serviettenfalten

### Serviettenfalten: Motiv „Segel“



1. Falten Sie die Serviette diagonal zum Dreieck.



2. Rollen Sie die Serviette von der Grundseite her auf.



3. Lassen Sie ein kleines Dreieck frei stehen.



4. Falten Sie die Serviette in der Mitte und stellen Sie sie auf.

Fertige Figur.



## EXTRATIPPS ZUR UMSETZUNG

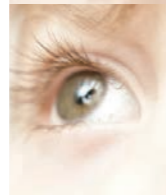
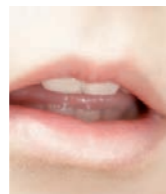
- Führen Sie die Kinder langsam an die neuen Regeln heran. Für manche sind die Regeln vielleicht völlig neu.
- Mit Ihrer Vorbildfunktion vermitteln Sie Tischregeln, ohne viel reden zu müssen. Loben Sie Kinder, die es schon sehr gut machen.
- Laden Sie Servicepersonal und Gastronomen zum Thema Tischkultur ein.

### 3.5 BEWUSST UND GENUSSVOLL ESSEN

Mit allen Sinnen das Essen und Trinken genießen – das müssen einige Kinder oft erst wieder lernen, da dies in manchen Familien leider keine große Bedeutung (mehr) hat. Viele Menschen sehen das Essen nur als Nahrungsaufnahme an, um satt zu werden. Gewohnheiten – so auch die Essgewohnheiten – können nur langsam und schrittweise wieder verändert werden.

#### Geschmacksbildung

- Im Säuglingsalter gibt es bereits eine angeborene Vorliebe für „süß“, den sogenannten Sicherheitsgeschmack der Evolution, denn süße Nahrung ist in der Natur fast nie giftig wie z. B. bittere oder saure.
- Je häufiger etwas gegessen wird, umso lieber mag man es. Wenn damit angenehme Erinnerungen verbunden sind, entsteht die Vorliebe für Lieblingsspeisen.
- Die kulturelle Prägung spielt ebenfalls eine große Rolle – aufgrund der Häufigkeit der verzehrten Speisen, aber auch aufgrund der Vorbildfunktion der Eltern.
- Im Schulalter spielt die eigene Gruppe eine immer wichtigere Rolle als Vorbild. Neue Speisen werden probiert, weil andere aus der Gruppe sie mögen.
- An neue Speisen, insbesondere wenn sie eine bittere oder saure Komponente haben, müssen sich Kinder, aber auch Erwachsene, erst gewöhnen.
- Eltern haben eine starke Vorbildfunktion. Wenn der Vater viel Fleisch isst, möchte der Sohn dies auch tun. Oder die Tochter lehnt Fisch oder Käse ab, da die Mutter diese Lebensmittel wegen des Geruchs nicht mag.



#### EXTRATIPPS ZUR UMSETZUNG

- Gehen Sie in kleinen Schritten vor, wenn Sie den Geschmack Ihrer Tischgäste beeinflussen möchten.
- Bieten Sie Speisen und Lebensmittel immer wieder an, auch in unterschiedlicher Konsistenz und Würzung.
- Machen Sie Genussübungen beim Essen, indem Sie die Kinder ganz bewusst und langsam kauen lassen, um z. B. Zutaten zu schmecken. Beim Herunterschlingen können die Geschmackskomponenten nicht erfasst werden.
- Das Argument „gesund“ spielt für Kinder als eigenständiges Motiv kaum eine Rolle. Hier zählen Argumente wie „stark werden“, oder „groß werden wie ein/e ... (angesagtes Vorbild)“ wesentlich mehr!
- Verzichten Sie auf absolute Verbote, denn was verboten ist, wird noch interessanter und begehrlischer.

KITA  PLUS



### 3.6 SPIELERISCHE UMSETZUNG

#### Ideen für einen Sinnes-Parcours

##### Riechen

Gewürze riechen und überlegen, wozu sie verwendet werden (die Gewürzdosen müssen ein verdecktes Etikett haben):

**Paprika** (Gulasch, Spundekäse, Chips)

**Muskat** (Blumenkohl, Kartoffelpüree)

**Pfeffer** (vielseitig verwendbar)

**Rosmarin** (Grillfleisch, Lamm)

**Thymian** (Lasagne, Fleisch)

**Oregano** (Pizzagewürz, Nudelsaucen)

**Curry** (Currywurst, asiatische Küche)

**Vanille** (Grießbrei, Pudding, Joghurt)

**Zimt** (Milchreis, Plätzchen, Kompott)

##### Schmecken

Apfel und Birne mit verbundenen Augen und zugehaltener Nase unterscheiden.

Verschiedene Obstsorten „erschmecken“.

##### Sehen

Kräuter erkennen und Verwendung erläutern:

**Petersilie:** Salat, Kartoffeln, Gemüse

**Schnittlauch:** Salat, Rührei, Kräuterquark

**Basilikum:** Tomate, Mozzarella, Tomatensauce, Pesto

**Thymian:** Fleisch, Auflauf

##### Hören

Welches Lebensmittel macht welches Geräusch?

Lebensmittel in undurchsichtige Döschen füllen.

Dafür eignen sich z. B. Reis, Nudeln, Haselnüsse, Zucker, Mehl oder Haferflocken.

##### Tasten

Gemüse ertasten im Säckchen: Zwiebel, Kartoffel, Paprika.



#### Weitere Ideen für den Sinnesparcours

Fühlen	Sehen	Schmecken	Hören	Riechen
Jeder bekommt eine Kartoffel und soll sie gründlich ertasten. Anschliessend werden alle Kartoffeln gemischt und hinter dem Rücken rund gegeben. Jeder muss seine Kartoffel wiederfinden.	Obst und Gemüse erkennen.  Kräuter in Töpfen erkennen.  <b>Das Auge isst mit</b>  Tischdekoration.  Speisen dekorativ anrichten.	Mit verbundenen Augen Obst, Gemüse, Getränke erschmecken.  Verschiedene Sorten geschmacklich vergleichen, z. B. Milch vom Bauern, Frischmilch, H- Milch.  Unterschiedliche Gewürze herausschmecken.  Vergleich des Süßegraden von Getränken.	Geräusche bei der Essenszubereitung aufnehmen (Handy) und raten lassen, was das ist.	Riechmemory, was riecht gleich?  Wie riechen Kräuter frisch, getrocknet?  Obststücke mit verbundenen Augen riechen.

#### LITERATUR- UND INTERNETHINWEISE

##### Essen lernen in Kita und Tagespflege

Ernährungsbildung für Kleinkinder  
aid, Bestell-Nr. DW78-3304, 5,00 €

##### Der Pausenbrot-Check für Kita und Schule

damit alle Kinder clever frühstücken  
aid, Bestell-Nr. DW78-3960, 6,50 €

##### SchmExperten

Unterrichtsmaterial – Medienpaket  
aid, Bestellnr. 3979, 40,00 €

##### Schmecken lernen für 4- bis 7-Jährige

aid, Bestellnr. DW3613, 7,50 €  
Medienpaket für 10 Kinder mit Anleitungsheft

##### Esspedition Kindergarten

aid, Bestellnr. 3548, 25,- €  
Medienpaket

##### Essen und Psyche

Ansätze für Beratung und Bildung  
aid, Bestellnr. 3713, 3,50 €

Die Broschüren des aid können bestellt werden unter: [www.aid.de/shop/index.php](http://www.aid.de/shop/index.php)

#### In Ihrer „Praxisbox Ernährungsbildung“

##### Bunt is(s)t gesund!

Das Praxisbuch zum Projekt „iss dich fit!“  
Friedrich Soretz, Hamburg 2013  
Dort finden Sie viele ernährungspädagogische Spiele und Aktionen durchs ganze Jahr sowie Rezepte, die Sie mit Kindern zubereiten können

##### Warum wächst Schokolade nicht auf Bäumen?

Vorlesegeschichten rund ums Essen, Susanne Orosz, Hamburg 2013

##### Emma isst

Vorlese- und Bilderbuch, Jutta Bauer, Hamburg 2009