



Mahlzeiten entwicklungsgerecht und kultursensibel begleiten heißt Vielfalt in Krippe und KiTa beachten

Kinder wachsen in die Esskultur ihrer Familie hinein. Von Geburt an nehmen sie an den Familienmahlzeiten teil; früh, noch bevor sie von der Milchnahrung an die erste Kost herangeführt werden beobachten sie das Essverhalten ihrer Sippe. Sie beginnen das zu essen, was die Sippe isst und wie die Sippe isst. Anderer Kost oder gar anderen Kulturtechniken stehen junge Kinder kritisch bis ablehnend gegenüber – ein Jahrmillionen bewährtes Schutzprogramm, so der Kinderarzt Renz-Polster¹. Denn indem wir nicht „alles“ essen und jedem beim Essengeben vertrauen, haben wir überlebt. Einst Rettung – heute häufig Herausforderung.

Grundsätzlich gilt: neben den Nahrungsmitteln und deren Zubereitung sind soziale Beziehungen und Gefühle sowie z. B. Erfahrungen von Genuss und Ekel relevante Einflussfaktoren der Entwicklung der Esskultur. Esskultur wird im Prozess des erwachsen Werdens und Seins ein Teil der Identität. „Der Mensch ist, was er isst“ – so der Philosoph Feuerbach. Was als *eigene* Esskultur empfunden wird, ist jedoch immer eine *gemeinsame*: Es ist die Esskultur der Familie, der sozialen Gruppe, der Region, der Religion, des Landes – also der umgebenden Gesellschaft.

So ist Essen und Trinken in der KiTa auch eine Esskultur. KiTas entwickeln Esskultur über die Art und Weise, **wie** Mahlzeiten gestaltet werden, *was, wo, wie mit wem wann gegessen wird*.

KiTas schreiben Essgeschichte für jedes einzelne Kind, wenn es gilt die Brücke von der Familienkost in die KiTaKost und/oder die KiTaTischkultur zu bauen. Jedes Kind kommt mit seiner Essgeschichte – Vielfalt in der KiTa ist beim Essen stets gegeben; nicht nur bezogen auf Kinder aus Familien anderer Nationen, sondern auf alle – denn **jede/r von uns isst anders**. Für die organisatorische und pädagogische Gestaltung einer Mahlzeit eine Herausforderung, gilt es einerseits das einzelne Kind mit seinen Esserfahrungen zu respektieren und andererseits die ganze Gruppe in eine, aus unserer Perspektive angenehmen Essatmosphäre mit einer ausgewogenen, schmackhaften Mahlzeit zu begleiten.

WER isst?

Junge Kinder, die neu in die Kindertageseinrichtung kommen sind noch mitten in ihrer Entwicklung „hin zum Esser“. In der Regel ist die Umstellung von der Brei in andere Kostformen noch nicht abgeschlossen, kann die Nahrungsaufnahme

¹ Renz-Polster, Herbert, 2014

Kinder verstehen, born to be wild: wie die Evolution unsere Kinder prägt
München. Kösel.



motorisch noch gar nicht allein bewältigt werden, ist die Teilnahme an einer großen Tafel mit vielen Kindern ungewohnt und ablenkend – alles Situationen, die dazu beitragen können, dass ein Kind vom Essen nicht gut versorgt, sondern hungrig und unausgeglichen aufsteht.

Die jungen Kinder stehen mit ihrem Eintritt in die Kita demnach allein schon in Sachen Essen vor einer sehr großen Entwicklungsaufgabe! Mit seinen Grundbedürfnissen beachtet werden, zu erleben, dass die persönlichen Signale achtsam aufgenommen und adäquat beantwortet werden, trägt wesentlich zum Aufbau einer tragfähigen Beziehung zwischen (Klein)Kind und Erwachsenen bei.² Die am persönlichen Bedarf ausgerichtete Versorgung mit Essen und Trinken nimmt demzufolge insbesondere bei sehr jungen Kindern einen großen Stellenwert ein – Essgeschichte wird individuell „fortgeschrieben“.

Drei Kompetenztypen³ lassen sich für die Beachtung in der Organisation und Konzeption einer Mahlzeit in jeder KiTaGruppe definieren und bilden die Vielfalt ab:

Die „**Essenlerner*innen**“, die neu in die Kita kommen und noch auf dem Weg sind ein Esser, eine Esserin zu werden, sind emotional wie motorisch noch nicht in der Lage, allein eine vollständige Mahlzeit genussvoll und sättigend zu bestreiten. Gefüttert werden, beim selber essen lernen zugefüttert werden (Zwei-Löffel-Methode) und dann selber essen – mit diesen drei Etappen auf dem Weg zum guten Esser, zur guten Esserin hat sich KiTa auseinanderzusetzen.

Die „**Essenköner**“, die motorisch und emotional fähig sind, selbständig und genussvoll eine Mahlzeit in unserer Esskultur zu bewältigen und auf vielfältige Erfahrungen mit verschiedenen Speisen zurückgreifen können.

Die „**Essenkennelerner**“, die neu in die KiTa kommen, schon eine gut ausgestaltete Speisekarte – aber eben die ihrige – haben und vor der Herausforderung stehen, neue Speisen kennenzulernen, in einem ihnen neuen Rahmen, in einer neuen Tischgemeinschaft und vielleicht auch mit ihnen noch unbekanntem Kulturfertigkeiten. Eventuell ist es ihnen sprachlich noch nicht möglich, diese Spannung zwischen Vertrautem und Fremdem zu beschreiben. (zu dieser Gruppe gehören alle Menschen immer wieder, nämlich dann, wenn sie in einen anderen Mahlzeitenkontext kommen, weil sie im Urlaub sind, eine neue Kantine bei der Arbeit kennenlernen oder im Krankenhaus versorgt werden.)

Die Beachtung und der Respekt vor der Vielfalt der Essgeschichten ist der Schlüssel für das Gelingen von Essen und Trinken in der KiTa

2 Höhn, K. (2014). Bildungsort Mahlzeit – Die Essenssituation mit Kleinstkindern entwicklungsgerecht gestalten. Freiburg: Herder Fachzeitung Kleinstkinder, 1, 2014, S. 6-9.

3 Höhn, Kariane, 2017, Essen bildet; Mahlzeiten als Lernsetting gestalten, praxis kompakt; Sonderheft, 4. Druck 2020, Freiburg. Herder



Mit den folgenden Fragestellungen können Sie im Team Ihr Fundament für eine entwicklungsgerechte und kultursensible Gestaltung der Mahlzeit in Organisation und Konzeption prüfen und weiterentwickeln:

DAS KIND

- Welche Kompetenzen bringt das junge Kind in welchem Entwicklungsabschnitt mit?
- Mit welchen Ernährungsvorerfahrungen kommt das Kind in die KiTa? Wie weit ist es bereits von der Milch- und Breikost an die Familienkost seiner Herkunftsfamilie herangeführt worden? Welche Nahrungsmittel sind bekannt, werden bevorzugt?
- Sind spezifische kulturelle Aspekte bei dem ersten Nahrungsangebot in der KiTa zu beantworten mit dem Ziel, den Start mit Vertrautem für Körper und Geschmackssinn zu stützen?
- Wie gestaltet sich die Speiseplangestaltung in der Gemengelage von individuellen Vorerfahrungen, Vorgaben der Lebensmittelhygiene und organisatorischer Anforderungen der Gemeinschaftsverpflegung?
- Welche Formen der Mahlzeiten sind für das einzelne Kind entsprechend seiner Kompetenz geeignet? (vom Füttern über die Zweilöffelmethode zum schrittweisen selber-essen-lernen)

Die ERZIEHERIN und DAS TEAM

- Was sind Bildungsziele für die Jüngsten bei Tisch? Besteht darüber eine Abstimmung im Team?
- Welche Aufgabe hat die Erzieherin bei der Begleitung der Mahlzeiten bei den Jüngsten? Assiiert sie oder nimmt sie selbst aktiv an der Mahlzeit teil? Was heißt „ein Ess-Vorbild“ sein, wenn es gilt gleichzeitig beim Essen zu unterstützen?
- Welchen Einfluss hat die individuelle Essgeschichte, und die persönliche Haltung und Einstellung der begleitenden Erzieherin „zum Essen“ auf die Ausgestaltung der Situationen und die Interaktionsqualität mit dem essenden Kind?
- Welche Kultur des Probierens wird gepflegt? Gibt es einen Probierzwang oder eine Hinführung, wissend, man muss bis zu 15 mal etwas probieren, bevor es selbstverständlich in den eigenen Speiseplan übernommen wird.

RAUM UND AUSSTATTUNG

- Wie kann die Selbsttätigkeit und das Wirksamkeitserleben der jungen Kinder adäquat und ohne Überforderung unterstützt und gefördert werden? (Gestaltung des Mobiliars, Auswahl des Geschirrs, Vorbereitung der Umgebung, unterstützende Begleitung mit Fotodokumentationen: so geht Essen usw.)



SPEISENANGEBOT

- Nach welchen Kriterien wird das Speisenangebot zusammengestellt? Inwieweit finden neben Unverträglichkeiten kulturelle Esserfahrungen darin ihren Niederschlag?
- Kann die Erzieherin auf die Speiseplangestaltung Einfluss nehmen und z. B. das Essverhalten der Jüngsten an Hauswirtschaft und/oder Caterer rückkoppeln?

DIE GRUPPE der KINDER

- Welche Esskompetenzen haben die Kinder der Gruppe? Was resultiert bei einer gemeinsamen Mahlzeit aller? Was gilt es zu bedenken, um dem Wohl eines jeden gerecht zu werden?
- Ändert sich die Gestaltung der Mahlzeit im Laufe eines KiGa-Jahres entsprechend der Kompetenzen der Kinder?
- Wie wird die Gruppe der Kinder im Lauf des Tages in die Mahlzeit geführt? Wie schließen sich die davorliegenden Zeiten, z. B. das Spiel und die folgenden z. B. die Mittagsruhe an?
- Werden die Kinder in kleine Tätigkeiten einbezogen? Gestalten sie die Mahlzeit mit?
- Wie findet die Familienesskultur der Kinder ihren Einbezug?
- Können Tisch- und Raumgemeinschaften zwischen 1- und 6-Jährigen gestaltet werden? In welcher Größe und mit welcher Alters- und Kompetenzdifferenz?

DIE ORGANISATION

- Ist die Umsetzung des „freien Frühstücks“, der frei wählbaren Essenszeit bei Frühstück und Imbiss in altersgemischten Häusern bei Aufnahme von Kleinkindern weiter möglich bzw. wie sehen für junge Kinder an ihrem Bedarf und Appetit ausgerichtete Formen und zeitliche Strukturen der Mahlzeiten aus?
- Wie sehen vorbereitete Essbereiche für die Kinder unterschiedlichen Alters aus?

DIE ELTERN

- Wie gestaltet sich das Thema Mahlzeit und Ernährung in der Erziehungspartnerschaft aus? Wie kann die Essentwicklung im geteilten Betreuungsfeld⁴ gemeinsam begleitet werden?
- Wie können Erzieherinnen, insbesondere in der Zeit des Ankommens und der Eingewöhnung wesentliche Informationen zur Essgeschichte/-entwicklung des Kindes erhalten? Wie können (familien)kulturelle Merkmale der Essentwicklung Berücksichtigung finden?

Die Fragen verstehen sich als Impuls; sie sind nicht abschließend

⁴ Gutknecht, Dorothee; Höhn, Kariane, 2017, Essen in der Kinderkrippe, achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten; 4. Druck 2021, Freiburg. Herder



Zur Autorin:

Kariane Höhn ist Dipl. Sozialpädagogin, Kommunalberaterin und Fachreferentin mit dem Schwerpunkt frühkindliche Bildung. Sie hat in ihrer langjährigen Tätigkeit als Abteilungsleiterin in Reutlingen mit ihrem Team Ernährungsstandards entwickelt und die erforderlichen strukturellen und organisatorischen Rahmenbedingungen aufgesetzt.