



Kinder: Mit Essen darf man „flirten“ – Miteinander und genussvoll essen

Oec. troph. Edith Gätjen

Erwachsene haben häufig eine Vielzahl von Erwartungen an die Ernährung von Kindern: Sie **sollen** erst flüssig, dann breiig, zuletzt stückig, stets planmäßig, möglichst sauber, immer in der vorgesehenen Menge, besonders gesund, vollwertig, durchgehend freudig oder neugierig **ernährt** werden! Aber gut essende Kinder fallen nicht einfach so von den Bäumen. Außerdem haben Kinder Bedürfnisse: Sie **wollen** in Beziehung und Begleitung, mit Selbstvertrauen, Verlässlichkeit, Kontinuität und Aufmerksamkeit **essen** lernen. Kinder **wollen** gemeinsam in Beziehung und ohne Zeitdruck mit den Lebensmitteln flirten und nicht über Ernährung sprechen.

Doch wie sieht das in der Realität aus? Am Tisch sitzen sich das „Sollen“ und das „Wollen“ gegenüber und immer wieder behindert das „Sollen“ die Wahrnehmung des „Wollens“. Je größer die Diskrepanz zwischen den Erwartungen der Erwachsenen und den Bedürfnissen der Kinder ist, umso herausfordernder gestaltet sich die Situation am Esstisch und somit auch die Entwicklung eines selbstbestimmten, gesundheitsförderlichen und genussvollen Essverhaltens. Damit das „Sollen“ sich dem „Wollen“ annähern kann, braucht es das Wissen über die Bedeutung einer Mahlzeit und über weitere Einflussfaktoren auf das kindliche Essverhalten.

Essen – im Kontext einer Mahlzeit

Im Verlauf der unterschiedlichen Entwicklungsstadien – von Essen „Rund-um-die-Uhr“ im Mutterleib, über das Stillen

nach Bedarf bis hin zu einer Nahrungsaufnahme fünfmal am Tag – lernen Kinder allmählich immer selbstständiger zu essen, beziehungsweise die Mahlzeiten einzunehmen. Gegessen wird klassischerweise im Kontext einer Mahlzeit – gemeinsam oder alleine – und diese wird im Regelfall am Tisch eingenommen. Das „Zwischendurch“-Essen oder auch „Snacken“ ist zwar streng genommen auch eine Mahlzeit, denn hierfür wurden Lebensmittel beschafft und auch bewusst gegessen, sie wird jedoch meistens nicht – zumindest in der Retrospektive – bewusst als Mahlzeit wahrgenommen oder verbucht.

Bestimmte Mahlzeiten, wie das Frühstück, Mittagessen und Abendessen ähneln sich in ihrer Struktur, in ihrem Aufbau und Ablauf. Das erleichtert Routinen, vom Einkauf über das Zubereiten bis hin zum Spülen, die das Durchführen der Mahlzeiten erleichtern. Die „Ordnung“ einer Mahlzeit wird sozial und kulturell geprägt und wandelt sich ständig: Wie viele Mahlzeiten am Tag zu welcher Uhrzeit stattfinden und was zu den Mahlzeiten gereicht wird oder auch, ob sie warm oder kalt eingenommen werden.

Heutzutage haben wir uns vielfach wegbewegt vom „Mahlzeiten-Tisch“ hin zum „Snack-Tisch“. Dies hat nicht nur physiologische Konsequenzen, sondern auch familiäre, pädagogische und psychologische. Denn gemeinsame Mahlzeiten haben viele Aufgaben und Bedeutungen.



Eine Mahlzeit hat viele Bedeutungen

Eine Mahlzeit erfüllt verschiedene menschliche Bedürfnisse. Im Vordergrund steht die körperliche, physiologische Bedeutung. Eine Mahlzeit stiftet jedoch darüber hinaus Gemeinschaft und bietet gute Möglichkeiten, Regeln und Normen zu erlernen. Hier wird kommuniziert und Beziehungen werden gelebt: Gemeinsam zu essen ist Kommunikation. Da Menschen alle essen müssen, ist eine Mahlzeit auf der zwischenmenschlichen Ebene das Ereignis, das uns am meisten und häufigsten verbindet. Gemeinsam zu essen befriedet. So hat eine Mahlzeit auch eine soziale und psychische Funktion, da Bedürfnisse nach Sicherheit, Zugehörigkeit, Liebe, Wachstum und Wertschätzung befriedigt werden können. Außerdem ist eine Mahlzeit nicht nur in KiTa und Schule, sondern auch zu Hause „pädagogische Bildungszeit“. Kinder – und auch Erwachsene – lernen nebenbei Lebensmittel und deren Herkunft kennen und erfahren etwas über Zubereitungsarten. Während des gemeinsamen Essens werden Esskultur und unterschiedliche Esskulturen vermittelt. Zusammenfassend kann man sagen, dass eine Mahlzeit nicht nur ein Sättigungsort ist, sondern auch ein Kommunikations- und Beziehungsort, sowie ein Emotions-, Erziehungs- und Bildungsort.

Mahlzeiten sättigen in doppelter Hinsicht

Die soziale, psychische und pädagogische Bedeutung einer Mahlzeit ist verantwortlich für die „Sättigung“ von emotionalem Hunger, die physiologische Bedeutung sorgt für das Stillen des „Hungers“ nach Kalorien und Nährstoffen. Der Mensch ist erst dann zufrieden mit einer Mahlzeit, wenn beide „Hunger“ gestillt werden. Deshalb sind bei einer Mahlzeit die „Tellerthemen“ (physiologische Sättigung) genauso relevant wie die „Tischthemen“ (emotionale Sättigung).

Mobiles Essen, das unterwegs und nicht im Rahmen einer Mahlzeit eingenommen wird, führt auf der physiologischen Seite oft zu einer Überernährung und seelisch zu einer Unterernährung: Kalorisch satt, emotional hungrig.

Mahlzeiten geben Struktur

Kleine Kinder erfahren ihren Tagesablauf vor allem über die Mahlzeiten. Bestimmte Handlungen werden damit verbunden, geben Rhythmus und Sicherheit. Mahlzeiten machen so den Tag überschaubarer. Im Schul- und Berufsleben dienen Mahlzeiten ebenfalls oft dazu, dass der Tag eine Struktur bekommt und kleine Erholungsphasen sichert. Sie dienen aber auch für Gespräche mit der Familie oder Freunden. Der persönliche Austausch mit Kollegen findet ebenfalls beim gemeinsamen Essen statt. Vielen Senioren bieten Mahlzeiten eine gefühlte Verkürzung des Tages, oft auch die einzigen Termine im Tagesablauf.

Miteinander genussvoll essen

Mahlzeiten geben nicht nur Struktur im Tagesablauf, sie unterliegen auch einem bestimmten Regelwerk. Beginnend mit der Sitzordnung, die jedes Familienmitglied seine Position in der Familie sicher fühlen lässt, über die bestimmte Reihenfolge der Speisen, bis zu dem Zeitpunkt, der die Mahlzeit beendet. Tischregeln und -manieren sind zum einen kulturell festgelegt, können aber auch sehr familienspezifisch sein. Von Seiten der

Erwachsenen verstehen wir häufig Benehmen als den Umgang der Kinder mit Serviette und Besteck. Das ist jedoch nur die eine Seite der Medaille, denn es gibt auch Tischvereinbarungen für Eltern/Erwachsene, die eingehalten werden sollten. Dazu zählen Regeln wie: Keine Konfliktgespräche zu führen, denen sich das Kind nicht entziehen kann, keine Kritik am Kind, keine (sorgenvolle) Beobachtung des Kindes, das Kind darf etwas nicht mögen, satt sein dürfen. Es gilt, eine wohlwollende Atmosphäre zu schaffen, bei der gegessen werden kann oder auch nicht, Gespräche erwünscht sind und alle zu Wort kommen.

Diese Tischregeln/-manieren für Eltern/Erwachsene sind sehr viel wichtiger als die für die Kinder. Wenn sie beherzigt werden, können Mahlzeiten Erholungspausen im Alltagsgeschehen bieten, Strukturgeber und „Tankstellen“ für Energie und Emotionen, Genuss-, Sinnes- und heitere Zeiten sein. Sie können dann die nachhaltige Erfahrung von Aufmerksamkeit, Geborgenheit, Sicherheit und zugetrauten Herausforderungen bieten. Körperliches und seelisches Wachsen wird möglich.



Bild: Monkey Business - Fotolia.com

Einflussfaktoren auf das Essverhalten

Das Essverhalten wird beeinflusst durch körperliche und seelische Vorgänge, von der schon früh beginnenden Geschmacksentwicklung und einer kulturellen Prägung, über Evolution und Genetik, Entwicklungsaufgaben bis hin zu Beziehungen, Erfahrungen und Erziehung.

Geschmacksentwicklung

Die Geschmacksprägung beginnt im Mutterleib. Bereits ab der achten Schwangerschaftswoche „badet“ das ungeborene Kind in den Aromen der Familienküche: Zu diesem Zeitpunkt

To do

Eine ausgewogene, abwechslungsreiche vollwertige Ernährung während der Schwangerschaft, der Stillzeit und der Zeit der Beikost hat einen positiven Einfluss auf die Geschmacksprägung des Kindes.

kann der Fötus bereits „süß“, „sauer“ und „bitter“ schmecken, wobei er „süß“ bevorzugt. „Sauer“ und „bitter“ lehnt er dagegen ab. Nach der Geburt prägt zunächst die Muttermilch das

Geschmacksempfinden des Kindes auf vielfältige kulturspezifische Weise. Mit sechs Monaten können die Kinder „salzig“ schmecken, mit neun Monaten kommt „umami“ hinzu.

Die Entwicklung der Geschmacksknospen ist mit drei Jahren physiologisch zwar abgeschlossen – das Kind kann alles schmecken –, Geschmackssinn und Geschmacksgedächtnis entwickeln sich jedoch ein Leben lang weiter.

Kinder kommen mit 10 000 Geschmacksknospen auf der Zunge und im Mundraum auf die Welt. Sie sind wahre Geschmacks-künstler und können sehr gut riechen und schmecken. Im Erwachsenenalter degenerieren die Sinne nach und nach, so auch der Geschmackssinn. Daher können sich Erwachsene oft nicht vorstellen, wie intensiv ein Kind schmecken und riechen kann.

Biologische Sicherheits- und Schutzprogramme

In jeder unserer Zellen wirken evolutionsgeschichtlich/genetisch fest verankerte biologische Sicherheits- und Schutzprogramme. Sie haben sich im Laufe der Entwicklung des Menschen ausgebildet, um den Körper vor Gefahren zu schützen und dafür zu sorgen, dass der Organismus mit den notwendigen Nährstoffen versorgt wird. Diese Programme haben unter anderem für das Überleben der Menschheit gesorgt. Heute, im 21. Jahrhundert, sind diese Programme nicht mehr überlebensnotwendig, denn wir haben sichere Lebensmittel, die uns gut mit Nährstoffen versorgen, vor Vergiftungen, Keimen sowie Mangel schützen und rund um die Uhr verfügbar sind. Allerdings zeigen sich diese biologischen Schutzprogramme heute noch bei Kindern sehr deutlich und haben einen enormen Einfluss auf ihre Lebensmittelauswahl und ihr Essverhalten, da Kinder intuitive Esser sind. Erwachsene haben das Essen erlernt und reflektieren das Essen, sind somit kognitive Esser.

Folgende Programme steuern das Essverhalten im Einzelnen:

„Ich liebe Süßes“,

denn reife, süße Früchte und Gemüse sind reich an dem schnellen Energielieferanten Zucker sowie reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

„Ich lehne Bitteres und Saures ab“,

denn bittere und saure Früchte und Gemüse geben eher einen Hinweis auf Unreife, Verdorbenheit und potenzielle Giftigkeit.

„Ich liebe Salziges“,

denn der Organismus braucht kleine Mengen Salz.

„Ich liebe konzentrierte Energie“,

denn Lebensmittel mit einem hohen Energiegehalt machen lange satt.

Früher war eine zeitnahe Mahlzeit nicht gesichert, diese konnte auch einmal ein paar Stunden oder Tage auf sich warten lassen. So hatte es keinen Sinn, Lebensmittel mit einem großen Volumen und wenig Energie zu bevorzugen. Die Suche nach konzentrierter Energie ist insbesondere bei kleinen Kindern sehr stark ausgeprägt, denn sie haben einen sehr kleinen Magen, verbunden mit einem sehr hohen Energiebedarf.

Es zeigt sich, dass wir Menschen evolutionsgeschichtlich eine Vorliebe für süße, salzige und fette Lebensmittel haben und bittere beziehungsweise saure Lebensmittel ablehnen. In die Liste



Bild von Evgeny Atamanenko von auf 123rf.com

unserer Vorlieben passt demnach ein noch so dringend empfohlenes Brokkoliröschen überhaupt nicht hinein. Das Gemüse vermittelt beispielsweise einem Kind alles, nur nicht die Information, dass es durch das Gemüse lange satt und gut versorgt wird. Das bedeutet, dass der kritische Blick der Kinder auf das Gemüse kein Trotz gegen den Eltern- bzw. ErzieherInnen-Willen ist, sondern evolutionsgeschichtlich betrachtet eine pure Überlebensstrategie.

To do

Wenn Erwachsene „wollen“, dass Kinder Gemüse essen „sollen“, beziehungsweise, wenn Kinder das essen wollen, was sie sollen, dann sollte das gegarte Gemüse immer mit konzentrierter Energie, also beispielsweise in Kombination mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Fleisch, Fisch oder Eiern, angeboten werden. Dann bekommen die Kinder das richtige Signal: Hier werde ich satt!

Frisch aufgeschnittene Möhren, Kohlrabi, Gurken und Paprika essen viele Kinder sehr gerne. Hier haben sie nicht den Anspruch, satt werden zu wollen, denn bei Frischkost geht es um „krachenden, bunten und saftigen“ Spaß.

Die Geschmacksrichtungen „süß“ und „fett“ sind nicht nur genetisch, sondern auch durch Erfahrungen und unsere Esskultur positiv belegt. Muttermilch ist süß und fett, und an Festtagen wie Weihnachten und Ostern genießen wir gemeinsam Kekse, Torten und Braten. So ist Süßes und Fettiges immer mit liebevoller Zuwendung und guter Atmosphäre verbunden, was die genetisch angelegte Vorliebe unterstützt. Bitteres wird eher mit negativen Situationen verbunden, mit Druck bis hin zur Erpressung, mit Ablehnung und unter Umständen auch Ekel („Nur wer Rosenkohl isst, bekommt auch Nachtisch“!).



Biologische Programme treffen auf Entwicklungsaufgaben

„Ich verlasse mich auf meine Eltern“

Bis die Kinder ungefähr eineinhalb Jahre alt sind, fühlen sie sich noch nicht in der Lage, Lebensmittel nach ihrer Sicherheit und dem Überlebenswert selbst zu beurteilen. Daher essen sie am liebsten das, was ihre Eltern auch essen und zwar am liebsten von einem gemeinsamen Teller. Richtig gut wird es dann, wenn die Kinder auf dem Schoß der Eltern sitzen dürfen, dann fühlen sie sich rundum sicher. Nicht selten nehmen die Kinder zum Beispiel ein Stückchen Gemüse vom Teller und bieten es dem „Schoßgeber“ an. Das ist ein Zeichen von tiefem Vertrauen, da das Kind mit dem Anbieten überprüft, ob das Gemüse sicher ist.

To do

Das Angebot des Kindes sollte angenommen werden. Nur so kann es lernen zu vertrauen. Das Kind sieht: Meine Mutter/mein Vater isst das Stückchen Gemüse. Es empfängt so die Botschaft: Dieses Essensangebot ist sicher. Es lernt also, dem Essen zu vertrauen und wird mit der Zeit auch mutiger. Dem gleichen Angebot auf dem eigenen Teller traut es noch nicht.

„Ich habe Angst vor Unbekanntem“ (Neophobie)

Dies ist ein angeborenes Sicherheitsprinzip, das zwischen ein- und zweieinhalb Jahren am stärksten ausgeprägt ist. In dieser Phase, in der die Kinder bereits mobil sind, schützt die Angst vor Unbekanntem sie vor Gesundheitsschädlichem, zum Beispiel vor Dingen, die irgendwo auf dem Boden liegen.

Bild von Oksana Kuzmina auf 123rf.com



Wenn ein Lebensmittel anders aussieht, riecht oder schmeckt als gewohnt, lehnt ein Kind es in den ersten Lebensjahren häufig ab. Nicht alle Kinder sind jedoch in ihrer Lebensmittelauswahl so vorsichtig. Es gibt Kinder, die eine angeborene Leidenschaft für das Essen (Hobbyesser) haben und sich von genetischen Programmen nicht irritieren lassen. Vielmehr probieren sie alles Mögliche aus, machen dabei stets gute Erfahrungen oder lassen sich von unangenehmen Erfahrungen nicht nachhaltig beeinträchtigen.

Diesem „Hobbyesser“ steht der sogenannte „Supertaster“ gegenüber. Supertaster kommen mit der doppelten Anzahl an Geschmacksknospen auf die Welt (20 000) und sind hochsensibel in Bezug auf Geschmack, Geruch und Konsistenz im

Mundraum. Der Supertaster erlebt die Welt der Lebensmittel wie unter einem Vergrößerungsglas und schmeckt beispielsweise aus Gerichten einzelne Komponenten heraus. So können ihm kleinste Veränderungen in einem Gericht oder Lebensmittel auffallen. Mitunter kann dies zu einer schlechten Erfahrung führen, in deren Folge ihn beim Essen die Angst vor Unbekanntem länger begleiten kann. Der Supertaster liebt die „Einfalt“ im Essen und lehnt die „Vielfalt“ ab.

To do

Gerichte, die Kinder akzeptiert haben, weil sie sie als sicher erlebt haben, sollten nicht verändert, sondern immer gleich zubereitet und angeboten werden. So sammelt das Kind gute Erfahrungen, denn am wirksamsten für gesundheitsförderliches Essverhalten sind eigene Erfolgserfahrungen.

„Ich versuche, mich auf mich selbst zu verlassen“

Ab dem zweiten Geburtstag entwickelt sich das Autonomiebestreben von Kindern. Sie lernen sich selbst zu vertrauen und möchten zunehmend die Dinge selbst entscheiden und beurteilen. So auch beim Essen. Das bedeutet, dass sich Kinder in dem Alter nicht mehr durchgängig auf die Erwachsenen verlassen, sondern selber abwägen wollen. Das passiert kindgerecht und damit einmal schneller oder langsamer, bewusster oder unbewusster, klammheimlich oder laut tönend – sicherlich nicht immer gleich. Die Kinder versuchen in dieser Phase, die Lebensmittel selbst nach ihrem Überlebenswert und ihrer Sicherheit einzustufen. Dies gelingt an einem Tag mutiger, am nächsten weniger mutig. Was gestern noch superlecker war, kann heute schon vehement abgelehnt werden.

Kinder lieben bis zum Alter von sechs Jahren Übersicht auf dem Teller, sie möchten wissen, was sich in den Schüsseln befindet, bevor sie sich bedienen. Und nicht selten essen sie die verschiedenen Komponenten nacheinander, also getrennt und so pur wie möglich. Nur so können sie herausfinden, ob diese Lebensmittel sicher sind. Aus der Perspektive eines Erwachsenen erscheint das eher unattraktiv, wenn die Kinder die Nudeln pur essen, um in Anschluss die Soße mit Hingabe zu löffeln.

To do

Dieses Verhalten sollte respektiert und nicht bewertet werden. Wenn gestern der Grünkohl sehr lecker war und heute absolut ungenießbar ist, dann bleibt diese Situation möglichst unkommentiert. Das Kind sichert sich selbst ab, und heute vermittelt der Grünkohl ihm keine sicheren Signale. Ein Satz wie: „Aber gestern mochtest Du den Grünkohl doch so gerne“, zeigt dem Kind nur, dass ihm heute etwas, also das Grünkohlessen, nicht gelingt. Das nimmt ihm möglicherweise die Motivation, sich weiter in die Welt der Lebensmittel zu trauen.

„Ich mag plötzlich mein Lieblingsessen nicht mehr“ (spezifisch sensorische Sättigung)

Dieses Programm sorgt dafür, dass Kinder nicht zu einseitig essen und verhindert, dass ein Mangel an bestimmten Nährstoffen entsteht.



Bild von Tatyana Tomsickova auf 123rf.com

Es kann passieren, dass Kinder sechs Monate lang das gleiche Müsli mit dem gleichen Obst mit Hingabe essen und dann von heute auf morgen beschließen, es nicht mehr zu mögen und sich weigern, es zu essen. Sie können dann auch mit Überzeugung behaupten, es noch nie gemocht zu haben. Dieser sogenannten spezifischen sensorischen Sättigung verdanken wir, dass wir Vielfalt und Abwechslung in unsere Ernährung bringen.

To do

Wenn ein Kind plötzlich Lebensmittel ablehnt, die es zuvor gerne gegessen hat, müssen wir Erwachsene das richtig interpretieren als: „Mein Körper braucht Neues.“ Dies können Kinder so jedoch nicht ausdrücken. Auch in diesen Fällen gilt: Das Verhalten nicht kommentieren, sondern gemeinsam nach etwas Neuem suchen.

Essen – ein Beziehungsthema

Essen ist von Anfang an in zwischenmenschliche Interaktionen fest eingebunden. Die alte Volksweisheit „Essen hält Leib und Seele zusammen“ beschreibt, dass Essen und Trinken für unsere Seele genauso wichtig ist wie für unsere körperlichen Vorgänge. So hat Essen auch immer etwas mit Beziehung zu tun. Kinder lernen Essen in der Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt, den körperlichen, seelischen und sozialen Beziehungssystemen. Wie Kinder das Essen lernen, wird somit von verschiedenen Beziehungen beeinflusst. Von den Beziehungen zu den Menschen, von denen sie das Essen lernen und gelernt haben (Eltern, Großeltern, Geschwister, Tageseltern und ErzieherInnen) und den Menschen, mit denen sie in der aktuellen Situation essen, zum Beispiel zu Hause, in der KiTa, in der Schule. Essen hat aber auch mit der Beziehung des Kindes zu sich selbst zu tun, zu seiner momentanen Stimmung und dem allgemeinen Selbstwertgefühl. Zu guter Letzt hat Essen auch mit der Beziehung zu den Lebensmitteln selbst zu tun, welche Erfahrungen mit einzelnen Lebensmitteln gemacht worden sind. Damit Kinder eine gute Beziehung zum Essen aufbauen können, brauchen sie Erwachsene, zu denen sie eine gute Beziehung haben und die selbst eine gute Beziehung zum Essen haben. Eine Beziehung fühlt sich gut an, wenn die Balance zwischen Autonomie und Verbundenheit gegeben ist. So haben alle Erwachsenen, die die Kinder beim Essen begleiten, den Auftrag, ihre Beziehung zu dem

Kind zu überprüfen – wie viel Autonomie sprechen sie dem Kind beim Essen zu – und die eigene Beziehung zum Essen zu reflektieren.

To do

Alle Erwachsenen, die Kinder beim Essen begleiten, sollten ihr Essverhalten, ihre Beziehung zum Essen und ihre eigene Essbiografie reflektieren. Dem Kind in Bezug auf das Essen Autonomie einräumen, indem sie ihm vertrauen und Verbundenheit spüren lassen, indem sie glaubwürdig sind.

Positive Erfahrungen motivieren

Es sind grundsätzlich die positiven Gefühle (Erfahrungen), die zu Akzeptanz führen. Wir fühlen uns zu Positivem hingezogen und positive Gefühle motivieren uns. Wenn Kinder beim Riechen oder Schmecken eines Lebensmittels, insbesondere wenn sie dazu gedrängt werden, negative Gefühle empfinden, dann wollen sie diese Lebensmittel erst einmal nicht essen. Mitunter wird dieses Lebensmittel auch über Jahre vehement abgelehnt.



Bild von Oksana Kuzmina auf 123rf.com

To do

Damit Kinder positive Erfahrungen mit dem Essen machen können, brauchen sie einen „Lebens-Ess-Raum“, der ihnen dieses ermöglicht. Dazu gehört in erster Linie die Erlaubnis, die Lebensmittel mit allen Sinnen erfahren zu dürfen. Kinder erfahren die Welt über die Sinne, nicht über den Verstand. Und so ist es wichtig, diese Erkundungen auch am Esstisch zu ermöglichen. Kinder brauchen bis zu 20 Kontakte mit ein und demselben Lebensmittel (mere-exposure-effect), und diese Kontakte sind keine (!) Geschmackskontakte, sondern Sicht-, Hör-, Fühl-, Riechkontakte – erst zum Schluss kommen die Geschmackskontakte. Man gibt Kindern daher die Möglichkeit, mit den Lebensmitteln zu flirtieren. Ein Flirt ist ganz unverbindlich und geht nur über den Blick. Ob aus einem Flirt eine Verabredung, ein Kennenlernen, ein Liebenlernen wird oder eine lebenslange Liebesbeziehung, das weiß man zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Um in diesem Bild zu bleiben: Nicht selten werden Kinder ermutigt, vor dem Flirtieren zu „küssen“, das ist übergriffig. So gilt: **Kein Kind muss probieren!**



Bild von Klaus Hoffmann auf 123rf.com

Übung: Mit Essen darf man flirten – Umsetzung in die Praxis, zum Beispiel mit einem Vollkornbrot

- Vollkornbrot auf ein Brett legen – Frage: Was siehst Du da? (Form, Farbe, Oberfläche ...)
- Vollkornbrot aufschneiden – Frage: Was hörst Du, woran erinnert Dich das Geräusch?
- Brotscheibe in Stücke schneiden und anbieten – Frage: Magst Du das Brot anfassen, wie fühlt sich das Brot an? (Kruste, Anschnitt, Temperatur ...)
- Wenn Du möchtest, kannst Du am Brot riechen – Frage: An was erinnert Dich das, wie riecht es?
- Wenn Du möchtest, kannst Du das Brot im Mund fühlen und hören? – Frage: Wie fühlt es sich an? Feucht, trocken, glatt, kernig ...
- Wenn Du möchtest, kannst Du das Brot schmecken – Frage: Wie schmeckt es Dir? Kennst Du etwas Ähnliches?

Diese Übung braucht etwas Zeit, gibt aber Gelegenheit, unverbindlich die Welt der Lebensmittel kennenzulernen.

Im Jugend- und Erwachsenenalter ist das anders. Dort gilt: Wir mögen die Dinge, weil wir sie so oft gegessen haben. Die anfängliche Motivation, zum Beispiel aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen etwas zu essen, was noch nicht richtig gut schmeckt, fehlt den kleinen Kindern. Aber durch die Begleitung von freundlichen Erwachsenen können Kinder positive Erfahrungen machen und sind so motiviert.

Essen – auch ein Erziehungsthema

Mahlzeiten sollten sich an den Bedürfnissen der Kinder, deren Alter und Entwicklung, zum Beispiel in Bezug auf die Verdauungsorgane, Zahn- und motorische Entwicklung und ihrer momentanen Verfassung ausrichten und pädagogisch begleitet werden. Erwachsene sollten sich an dem „Wollen“ der Kinder orientieren, aber auch das eigene und gesamtgesellschaftliche „Sollen“ im Blick haben und behalten. Gegebenenfalls müssen sie im Entwicklungsverlauf eine gezielte Soll-Anpassung vornehmen und sich dabei die folgenden Grundideen der Esserziehung stets bewusst machen:

- Wir haben Spaß am Essen.
- Wir bestimmen, wann (wie oft), was und wie es etwas zu essen gibt – also das Gesamtsetting „Mahlzeit“. Die Kinder entscheiden, ob und wie viel sie essen möchten und darin vertrauen wir ihnen. Für beide Parteien gilt: Ein Nein ist ein Nein!

- Wir animieren zum Flirten, regen das Essen mit allen Sinnen an, akzeptieren die Ablehnung und unterstützen die Freiwilligkeit.
- Wir sind authentisch, unser Sollen und Wollen stimmen überein.
- Wir geben Zeit und Raum für Entwicklung.
- Wir versüßen das Leben und nicht das Essen – Essen wird weder als Belohnung noch zur Bestrafung eingesetzt.
- Wir treffen Vereinbarungen und halten uns an diese.

Wie Vereinbarungen mit den Kindern besprochen und wie ausführlich ihnen Hintergründe erklärt werden sollen, hängt vom Alter der Kinder ab. Je jünger die Kinder sind, desto eher ist es angemessen, die Vereinbarungen erst einmal selbst aufzustellen und vorzuleben, gegebenenfalls situativ zu erklären. Später kann man sie dann gemeinsam aufstellen, verändern und an das Familienleben anpassen.

To do

Gemeinsame Vereinbarungen könnten sein:

- Alle helfen mit, jeder so gut wie er kann (Einkauf, Zubereitung, Tisch decken und abdecken).
- Jede Mahlzeit hat einen Anfang und ein Ende. Zwischen zwei Mahlzeiten wird mindestens zweieinhalb Stunden nichts gegessen.
- Wir beginnen und beenden die Mahlzeit gemeinsam.
- Jeder nimmt sich selbst von dem, was er sich nehmen möchte und so viel, wie er möchte mit dem Blick auf die gemeinschaftliche/familiäre Verteilung.
- Wer etwas nicht essen möchte, sagt: „Das möchte ich nicht essen.“

Weiterführende Literatur

1. Gätjen E. Tischgespräche. Das systemische Konzept in der Ernährungsberatung. Stuttgart: Ulmer; 2019
2. Gätjen E. Lottas Lieblingsessen. Stuttgart: Trias; 2015
3. Gätjen E. Mit Kindern essen. Verbraucherzentrale NRW; Düsseldorf 2016, Oec. troph. Edith Gätjen, Ökotrophologin und systemische Paar- und Familientherapeutin, Köln, E-Mail: edith@gatjen.de

Oec. troph. Edith Gätjen

Oecotrophologin und systemische Paar- und Familientherapeutin, Köln
E-Mail: edith@gatjen.de

Über die Autorin

Oec. troph. Edith Gätjen, Oecotrophologin und systemische Paar- und Familientherapeutin, Buchautorin, Lehrbeauftragte der Hochschule für Gesundheit in Bochum, Fort-, Weiter- und Ausbildung von Hebammen, Krankenschwestern, Ärzten und Pädagogen in Ernährungsfragen, seit 1990

Dozentin beim UGB (Verband für unabhängige Gesundheitsberatung) tätig. Seit 2016 Trainerin der Sarah-Wiener-Stiftung im Bereich praktische Ernährungsberatung. Zahlreiche Veröffentlichungen in Fachzeitschriften und Vorträge auf wissenschaftlichen Fachtagungen. Neben der Multiplikatorenfortbildung liegt ihr die Arbeit mit Eltern und ihren Kindern besonders am Herzen, von dort kommen Anregungen für neue Themen.

