

Workshop

2. Tag der KiTa Verpflegung



„Meine Suppe ess ich
gern,
Deine aber nicht!“



Wir essen, was wir mögen.



Wir mögen, was wir kennen, also das, was wir gewohnt sind.

„Die Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern. Gerade die ersten Lebensjahre sind prägend für das Ernährungsverhalten von Kindern (...) Essgewohnheiten sind stark familiär und kulturell geprägt und auch von sozioökonomischen Faktoren abhängig (..)“

Zitat aus 2. Bildungsbereich Körper, Gesundheit und Ernährung

Was heißt hier eigentlich gesund?

Die DGE titelt:

- ✓ Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE
- ✓ Die Lebensmittelvielfalt genießen
- ✓ Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln
- ✓ Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“
- ✓ Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
- ✓ Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
- ✓ Zucker und Salz in Maßen
- ✓ Reichlich Flüssigkeit
- ✓ Schonend zubereiten
- ✓ Sich Zeit nehmen und genießen
- ✓ Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vor-Urteil

w(d)as ist die „richtige Ernährung“
nachhaltig – ressourcenschonend - gesund

Die Perspektiven sind höchst unterschiedlich:

Traditionalisten

Vegetarier (Verzicht Fleisch, Fisch)

Veganer (Verzicht tierischer Produkte)

Flexitarier (1 Woche BIO, 1 Woche Discounter)

Clean Eater (unverarbeitete Komponenten)

Paleo Anhänger („Steinzeiterernährung“)

Vor-Urteil

w(d)as ist die „richtige Ernährung“
nachhaltig – ressourcenschonend - gesund



Das Angebot und seine Bewerbung beeinflusst die „richtige“ Kinderernährung





Vesperdose eines Krippenkindes



Versperdosenvielfalt



andere Länder; andere Kulturen andere Be-Wertungen für die Kinderernährung



andere Länder; andere Kulturen
oder die Frage, wie wir kultursensibel
„Meine Suppe – Deine Suppe“ be-werten



Mögliche Kriterien

Nährwert

Quelle

Herstellung - Bearbeitung

Geschmack

Beschaffenheit, Sensorik

Optik

Preis

Will essen (wirklich) gelernt sein?

Eine ausgewogene Ernährung bedarf einer Grundbildung:

Es darf schmecken – es muss schmecken

= **Geschmacksbildung**

Nahrungsmittel, Körperfunktionen, Lebensmittelindustrie

= **Wissen**

Richtig einkaufen, lagern und bearbeiten

= **hauswirtschaftliche Fähigkeiten**

„Du bist, was Du ißt“

Philosoph Ludwig Feuerbach

Essen:

- Ein Grundbedürfnis – ein ganzes Leben lang
- Eine Alltagshandlung für ALLE
- Expertentum in eigener Sache „was mir gut tut“
- Eigenverantwortung für das was ich, wo, wie mit wem und wann esse
- Eigenverantwortung für die „Wirkung“ meines Ernährungsverhaltens?!
- (zunehmend) Ausdrucksmittel unserer sozialen Identität und Zugehörigkeit
- Ausdruck kultureller Zugehörigkeit

Es muss schmackhaft sein!



Der Kniff aus der Evolutionsbiologie

Wir essen uns unbekannte Lebensmittel erst dann, wenn wir mehrfach beobachten können, dass uns vertraute Personen diese essen.

Der Kniff aus der Evolutionsbiologie

Wir essen uns unbekannte Lebensmittel erst dann, wenn wir mehrfach beobachten können, dass uns vertraute Personen diese essen (besondere Relevanz kommt den Ernährungsgewohnheiten der Mutter zu).

Denn wir vergewissern uns, dass die Nahrung bekömmlich ist und z.B nicht giftig!

-> So bevorzugen kleine Kinder den Teller der „Anderen“ und den Schoß der Erwachsenen – beides ein Garant für „Wohl Bekomms“

Der Kniff aus der Evolutionsbiologie

Neuen, uns ungewohnten Lebensmitteln und ungewohnten Zubereitungsarten sowie Kombinationen stehen wir reserviert wie ablehnend gegenüber.

Der Kniff aus der Evolutionsbiologie

Neuen, uns ungewohnten Lebensmitteln und ungewohnten Zubereitungsarten sowie Kombinationen stehen wir reserviert wie ablehnend gegenüber.

Aus der Lerntheorie und der Evolutionsbiologie wissen wir:
5 bis 8 mal, bei Kleinkindern bis zu 15 mal gilt es das Lebensmittel in der jeweiligen Zubereitung zu kosten, bis wir es „annehmen“ und in unsere EssLandkarte integrieren.

Dabei spielt unsere EssGeschichte eine erhebliche Rolle:
Wo mit wem und in welcher Atmosphäre werden/wurden wir an das Lebensmittel herangeführt!

Und wie ist das mit dem Süßen?

Süß steht für

- Reife, Unverdorbenheit und Ungiftigkeit
- die verlässliche Nahrung durch das Stillen
- energiedicht, , also fett und kohlehydratreich

(kleiner Magen braucht schnelle Ergebnisse; Sicherung des Gehirnwachstums)

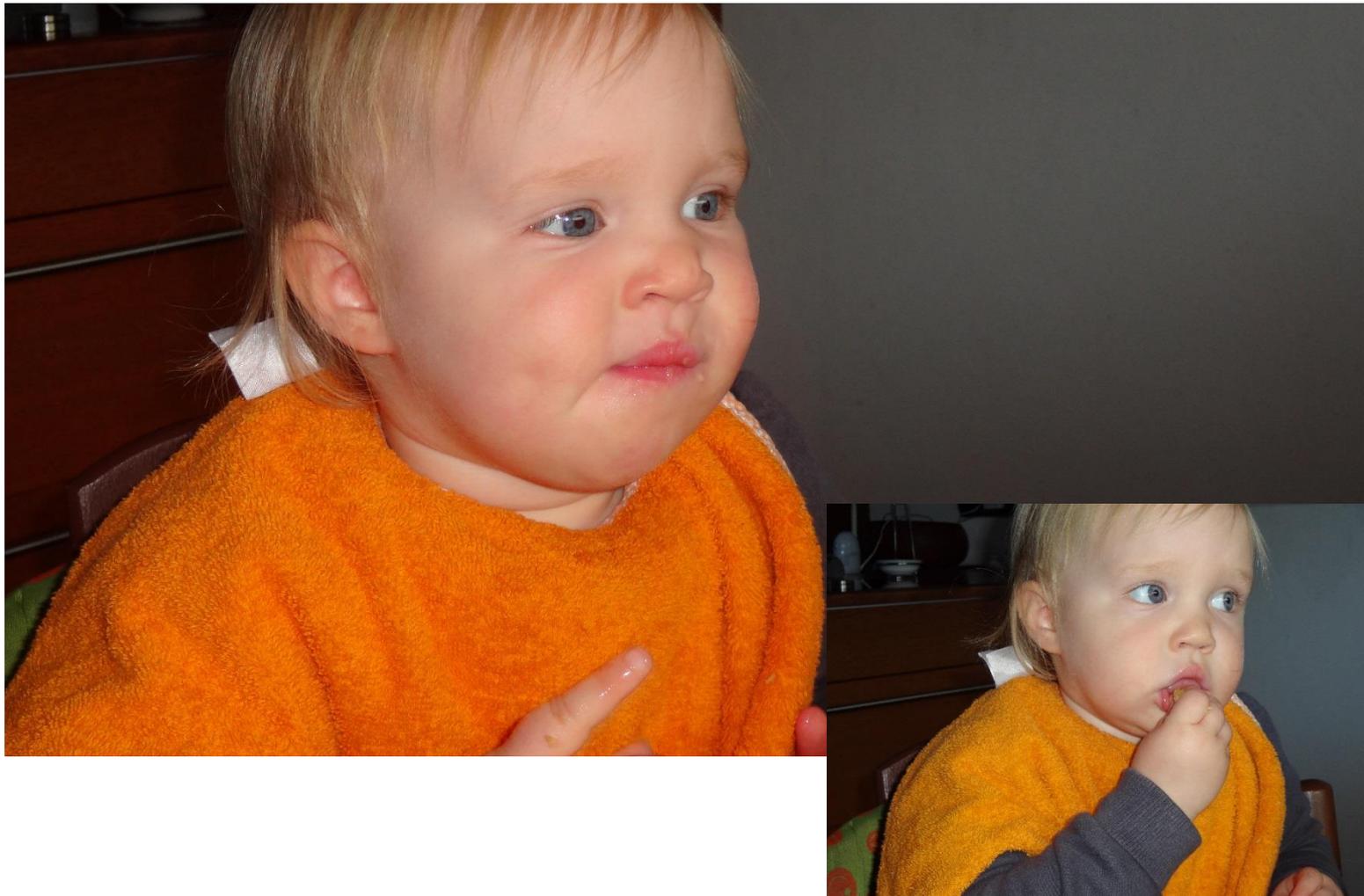
schleckig?!

oder die Auswahl nach dem Überlebenswert

Die 5 Lern-Regeln der Evolution bei der Nahrungsaufnahme:

1. Bevorzugte „Überlebensnahrung“; süß, energiedicht, schnell gut sättigend
2. Nur essen, was du kennst; Bitteres meiden, kann Giftstoffe enthalten
3. Esse, was die anderen um Dich herum (Familie) essen
4. Iss nicht noch einmal, von dem es dir schlecht ging
5.
-> sich reserviert gegenüber Neuem zeigen, ist/war überlebensnotwendig!

Es darf schmackhaft sein! Geschmacksbildung als Erziehungsauftrag?



EssGeschichten sind (Familien)Kulturgeschichten

Was man wann, wie und wie isst und welche Lebensmittel überhaupt angeboten werden (können) ist ein kulturelles Merkmal einer Gesellschaft, eingebunden in den natürlichen Lebensraum (Klima, Anbaumöglichkeiten).

Mit der Heranführung an die Kost in der KiTa entsteht ein kultureller Diskurs!

Wenn ich morgens in den Tag GUT starten möchte, achte ich beim Frühstück auf mein Wohlbefinden durch....



Das habe ich von zu Hause so gelernt?

Das mache ich ganz anders, als zu Hause?

Das habe ich für mich in der Form so entwickelt seit?...

Wie (m)eine Essgeschichte auch entsteht: „Liebe geht durch den Magen“

- versorgt zu werden mit mir mundenden Speisen
- (freien) Zugang zu mir mundenden Speisen zu haben
- in der Zeit-Organisation eines „gesetzten Tages“ mir vertraute und wohlschmeckende Speisen vorzufinden
-

kann das Gefühl von „verstanden werden – beachtet werden“

kann das Gefühl von Heimat,

kann Wohlbefinden,

....

auslösen.

Es darf schmackhaft sein!

Geschmacksbildung als Erziehungsauftrag?

Geschmacksbildung – sich ein inneres Bild machen WIE eine Nahrungsmittel/eine Speise schmeckt – entsteht in einem Zusammenspiel aus den Geschmacksrezeptoren und Emotionen!

Geschmacksbildung gelingt

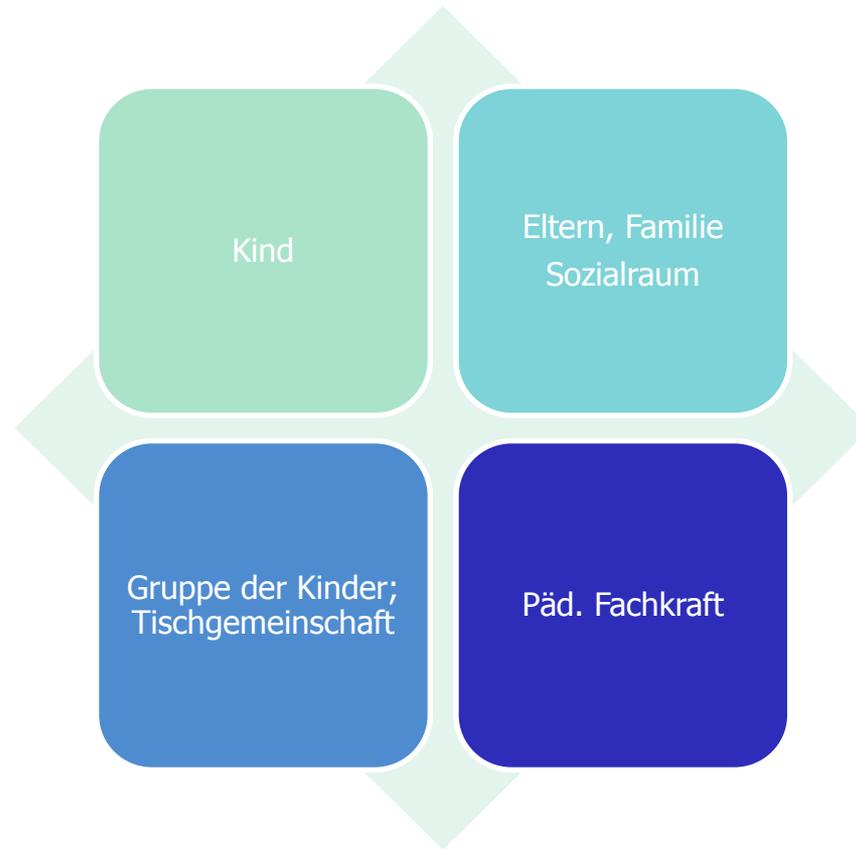
in einem behutsamen aber konsequenten
Zusammenspiel von Vertrautem und Neuem.

Lebensmitteln und Speisen in einem wohlwollenden
Klima zwischen den Essenden bzw. dem essenden Kind
und dem anbietenden, fütternden Erwachsenen unter
Beachtung der Tischgemeinschaft – die „anderen
Essenden“.

Vorbildhaftes Handeln fördert!

(das der anderen Kinder und das des begleitenden Erwachsenen)

Die gemeinsame Arbeit im workshop am Interaktions-Viereck copyright K. Höhn



„auf die Antwort
kommt es an“
professionelle
Responsivität
entwickeln
(vgl. Gutknecht 2015)

Exkurs picky eater

konzentriert sich auf bis zu 30 Nahrungsmittel

einseitige Nahrungspräferenz resultiert aus Reflux
und/oder dem Antwortverhalten der
sorgenden/fütternden Erwachsenen/Tischgemeinschaft
auf das Kind

nähert sich abgelehnten Nahrungsmitteln nach einer
gewissen Pause wieder an

Exkurs selective eater

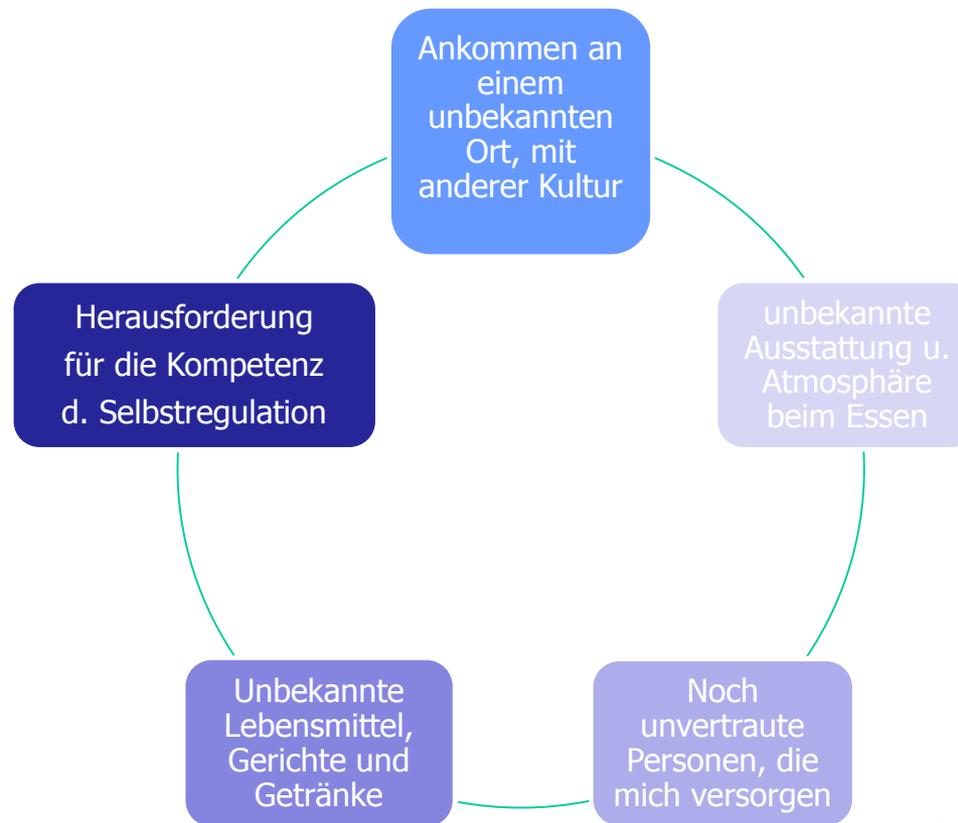
konzentriert sich auf 20 Nahrungsmittel

zeigt eine massive Gegenwehr z.B andere Nahrungsmittel zu berühren, aufzunehmen

einmal abgelehnte Nahrungsmittel werden i.d.R. nie mehr angenommen

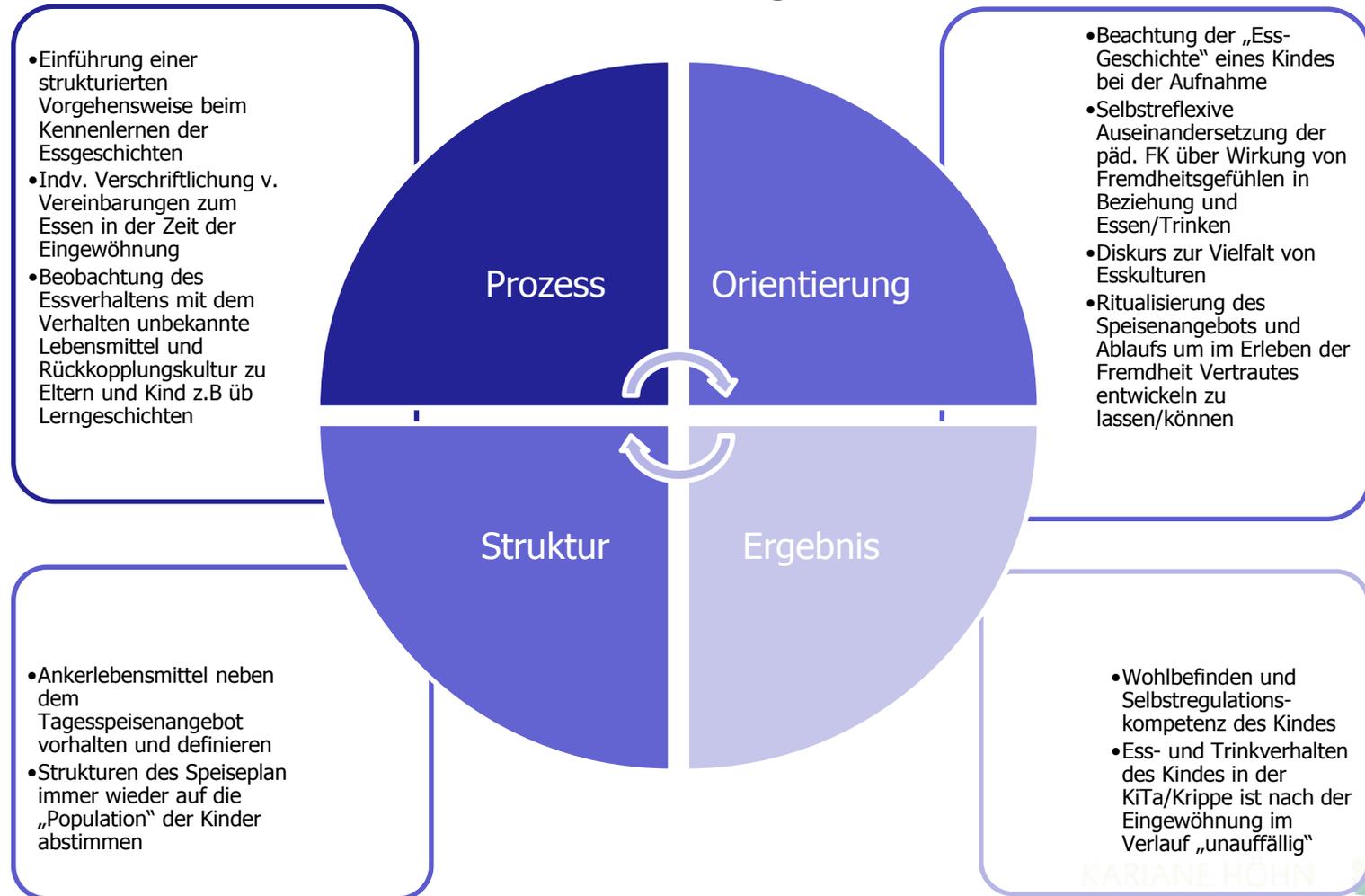
Eine medizinische Abklärung wird empfohlen (Reflux; Schluckstörungen mit Wirkung auf die Nahrungsmittelaufnahme)

kultursensitiver Blick auf den Bildungsort Mahlzeit am START der KiTaZeit



4 Qualitäten

- fokussiert auf einen **kultursensitiven Blick**
rund um den Bildungsort Mahlzeit



Kultursensitiv handeln konkret

- Mit der gemeinsamen Erarbeitung des **Interviewleitfadens** zu den EssGeschichten werden die Eltern als Experten der Familienkost und die Kenntnisse der Erzieherinnen zusammengeführt
- mit dem Ziel der Ermöglichung bzw. Gewährleistung des Wohlbefindens des Kindes zu Beginn und im Verlauf seiner Zeit in der KiTa

-> ohne Wohlbefinden keine Exploration!

Kultursensitiv handeln konkret

„inhaltliche“ Speiseplanung

Kriterien der Speiseplanung festlegen

Wie:

- Alter der Kinder
- Esskulturelle Erfahrung der Kinder, gruppenbezogen und einzeln
- Saison
- ...
- Rückmeldeinstrumente aus versch. Perspektiven entwickeln

Exkurs: Optimix

Optimierte Mischkost

Ausgehend von einem 7 Tage Speiseplan in dem die „üblichen“ Ernährungsgewohnheiten mit 5 Mahlzeiten

Weißbrot gegen Dinkel

Weizennudel gegen Vollkornnudel

Marmelade gegen Fruchtmus

Optimix verändert sich in der Struktur nicht – es erweitert sich und verändert die Quantität
entwicklungsgerecht

Exkurs: Optimix

Empfohlene Lebensmittel (decken 100% des Nährstoffbedarfs und 93% des Energiebedarfs ab)

Geduldete Lebensmittel (mit niedrigem Nährstoffdichte)

Es gibt keine Verbote!

reichlich grün: pflanzliche LM

mäßig gelb: tierische Produkte

sparsam rot: fett- und zuckerhaltige Nahrungsmittel



Individuell handeln konkret

Dokumentation des Essverhaltens in der KiTa



Essen & Trinken

Monat: November / KW 48 / 23.11 - 27.11.15

	Frühstück	Mittagessen	Vesper	Trinken
Donnerstag	Viel <input type="radio"/> normal <input checked="" type="radio"/> wenig <input type="radio"/>	viel <input type="radio"/> normal <input type="radio"/> wenig <input type="radio"/>	viel <input type="radio"/> normal <input type="radio"/> wenig <input type="radio"/>	<input type="checkbox"/> mit Flüssigkeit getrunken <input type="checkbox"/> Glas/Becher getrunken
Freitag	Viel <input type="radio"/> normal <input type="radio"/> wenig <input type="radio"/>	viel <input type="radio"/> normal <input type="radio"/> wenig <input type="radio"/>	viel <input type="radio"/> normal <input type="radio"/> wenig <input type="radio"/>	<input type="checkbox"/> mit Flüssigkeit getrunken <input type="checkbox"/> Glas/Becher getrunken
Montag	Viel <input type="radio"/> normal <input checked="" type="radio"/> wenig <input type="radio"/>	viel <input type="radio"/> normal <input type="radio"/> wenig <input type="radio"/>	viel <input type="radio"/> normal <input type="radio"/> wenig <input type="radio"/>	<input type="checkbox"/> mit Flüssigkeit getrunken <input type="checkbox"/> Glas/Becher getrunken
Dienstag	Viel <input type="radio"/> normal <input checked="" type="radio"/> wenig <input type="radio"/>	viel <input type="radio"/> normal <input type="radio"/> wenig <input type="radio"/>	viel <input type="radio"/> normal <input type="radio"/> wenig <input type="radio"/>	<input type="checkbox"/> mit Flüssigkeit getrunken <input type="checkbox"/> Glas/Becher getrunken

Name: Sophie Scheu

Überforderung vermeiden – „gute Stimmung schaffen“ „Ankerlebensmittel“



...und der Bezug zum heutigen Vormittag
liegt auf der Hand!

Jemand, der viele
verschiedene
Lebensmittel kennt
und daraus Speisen
zubereiten kann, wird
die Qualität von
Lebensmitteln besser
beurteilen und flexibler
einsetzen können.

Gelingens Faktoren auf dem Weg zum/r „guten Esser/in“

- Die Essgeschichte bei der Aufnahme ergründen
- Die Esslandkarte des Kindes entdecken
- Erfassen, was in der Familie als „gesund“ und schmackhaft gilt
- Bei der Heranführung an neue Nahrungsmittel und Speisen darauf achten, ausreichend Vertrautes anzubieten
- Die 5 Regeln aus der Evolution im Blick haben
- Vertrautes – ist nicht Vertrautes: das respektieren

Gelingens Faktoren auf dem Weg zum/r „guten Esser/in“

- Selbst-Erfahrung einbringen: wann habe ich das letzte Mal was richtig Fremdes gegessen, das soooo gesund war?
- Ein Klima des Experimentierens und nicht des Drucks ermöglichen
- Die Relevanz und Interaktion der Tischgemeinschaft beachten
- Im Gespräch bleiben – wie sich das Ernährungsverhalten in der Familie weiter gestaltet und wie in der KiTa
- „Erfolge feiern“ – z.B. mit der Lerngeschichte das Ernährungsverhalten begleiten

Und die tägliche Frage in der Krippe?

Hat mein Kind „gut gegessen?“ - und was bitte ist denn 1 Portion?

Eine Brot so groß wie die Handfläche

1/2! Scheibe Wurst oder 1 Scheibe Käse

1 Glas Milch oder 1 Naturjoghurt

Nudeln, Kartoffeln, Flocken

Gemüse/Rohkost

... 2 Händchen, geformt zu einer Schale

1/2 kleiner Apfel

6 mal bis zu 100ml kalorienfreie (!) Getränke



**Herzlichen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit**

KARIANE HÖHN
Prozesse lotsen



Kariane Höhn
Fürststrasse 83
72072 Tübingen

post@kariane-hoehn.de