

Forum 1 „Meine Suppe ess‘ ich gern – Deine aber nicht!“

Input: **Kariane Höhn**, Fachreferentin Frühkindliche Bildung

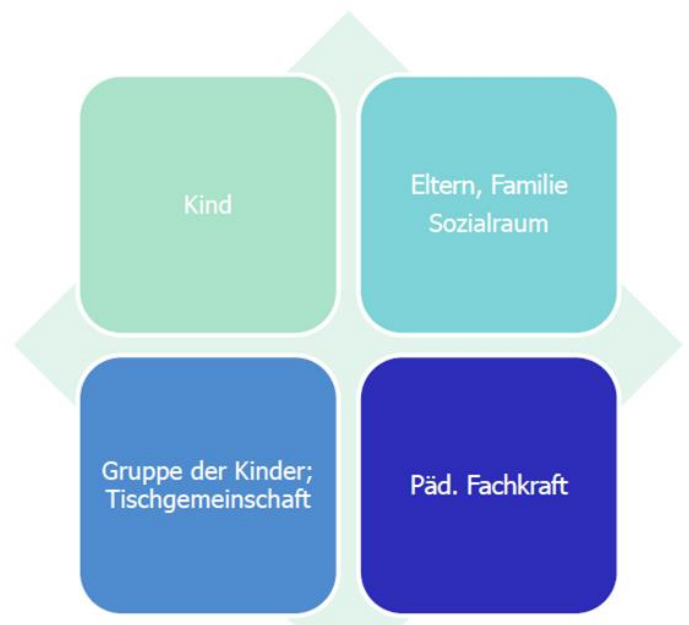
Moderation: **Nicole Schlaeger**, VZ NRW

Am Vormittag hatte Frau Höhn in ihrem Impulsvortrag bereits anschaulich dargestellt, dass es sich bei dem gesamten Themenbereich der Ernährung bzw. des Essens um eine ganz eigene, individuelle, persönliche Angelegenheit handelt. Dieser **Blick auf die Esssituation** (auch in der Kita) bildete den Schwerpunkt des Forums. Frau Höhn lenkte die Sicht zunächst auf die eigene Essbiografie und individuelle Erfahrungen der Teilnehmer/-innen. So wurde schnell deutlich, dass sowohl positive als auch negative Erlebnisse mit einzelnen Lebensmitteln bzw. Gerichten oder den Gesamteindrücken ganzer Mahlzeiten im Gedächtnis verankert bleiben.

Insbesondere die ablehnende Haltung gegenüber unbekanntem Lebensmitteln und die Bevorzugung süßer Speisen sind evolutionär bedingt. Dem entgegenzuwirken erfordert ein hohes Maß an Geduld und den sprichwörtlichen langen Atem. Der Tipp von Frau Höhn sogenannte **Ankerlebensmittel** einzusetzen, wurde von den Forumsbesuchern positiv aufgenommen. Dabei werden bekannte und akzeptierte Lebensmittel mit neuen Komponenten kombiniert, was eine höhere Akzeptanz der unbekanntem Speisen erzeugen kann.

Das vorgestellte **Interaktionsviereck** weckte großes Interesse. Das Zusammenspiel zwischen Kind, Familie, pädagogischer Fachkraft und der Tischgemeinschaft der Kinder hat demnach einen starken Einfluss auf das Essverhalten.

Insgesamt führten die Ausführungen von Frau Höhn zu einem größeren Verständnis der Teilnehmer/-innen für die Essgewohnheiten der ihnen anvertrauten Kinder und ermöglichen eine Steigerung der Bereitschaft, die Kinder in ihrer Essbiografie positiv zu bestärken und Unsicherheiten kompetent zu begleiten.



©Interaktionsviereck, Höhn