

So wollen wir zusammen essen



Impulse für Eltern
aus dem Durlacher
Elterntreffpunkt
am 22. April 2021



Karlsruhe
gemeinnützige GmbH

Dies ist ein Beitrag des KiFaZ Explorateurs der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH

Was sind Tischmanieren?

Tischmanieren gibt es bei uns erst seit dem späten Mittelalter. Tischmanieren muss man nicht beibringen, man muss sie nur vorleben. Ermahnungen bei Tisch schlagen auf die angenehme Stimmung und sorgen dafür, dass das Thema negativ besetzt wird und die Stimmung angespannt ist. Dem Kind wird geholfen, wenn es nötig ist (z.B. etwas Kleinschneiden). „Tischmanieren“ an sich gibt es nicht. Tischmanieren sind einfach die Regeln, auf die wir uns als Familie geeinigt haben. Es gibt keine höhere Instanz, die bestimmt, wie man sich beim Essen benehmen muss. Als Erwachsene orientieren wir uns in der Regel daran, was wir in unserer Kindheit, also in unserem Elternhaus als Tischregeln gelernt haben. So wie unsere Eltern sich an dem orientiert haben, was sie in ihrem Elternhaus erlebt haben, u.s.w. Und diese waren vermutlich stark geprägt durch bestimmte Haltungen und Vorstellungen über Familie, Rollenbilder und Kindheit, die sich mitunter stark von dem unterscheiden, wie wir uns heute unsere Familie wünschen und wie wir unserer Kinder ins Leben begleiten

So war es bei mir zu Hause

- Welche spontanen Erinnerungen habt ihr, wenn ihr euch an die gemeinsamen Mahlzeiten in eurem Elternhaus erinnert?
 - Was galt bei euch zu Hause?
 - Wie war die Atmosphäre?
 - Wie habt ihr euch als Kinder gefühlt?
 - Gab es über die Mahlzeiten Konflikte?
-
- Was möchtet ihr gerne in eurer Familie genauso machen?
 - Was möchtet ihr gerne nicht übernehmen?



Zwei Traditionen vereinen

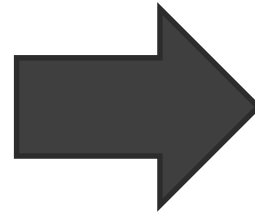
- Gibt es Unterschiede zu der Herkunftsfamilie eures Partners? Galten dort andere Regeln?
- Habt ihr bereits eine gemeinsame Haltung hierzu entwickelt oder steht das noch aus?





So soll es bei uns sein

- Wie soll es bei euch als Familie beim Essen zugehen?
- Welche Regeln sollen gelten?
- Passen zu eurer grundsätzlichen Erziehungshaltung?
- Wie werden sich eure Kinder fühlen, wenn es so ist?



Anstatt:

„Das darf nicht sein!“

„So soll es sein!“

= eine „Ja - Umgebung“ schaffen!

Besser als „Du sollst nicht Kleckern!“ ist:

„Ich möchte, dass du über dem Teller isst. Dann kleckert die Soße nur zurück auf den Teller und nicht auf deine Hose.“

Mein Kind isst nicht!

Ist es möglich, dass es satt ist?

- ✓ Kinder brauchen weniger als wir meinen.
- ✓ Sie essen zwischendurch mehr als wir bemerken.
- ✓ Ihr individueller Bedarf ist extrem unterschiedlich.
- ✓ Sie hören auf, wenn sie satt sind.
(Ausnahmen: Süßigkeiten u.ä.)



Exkurs: Nahrungsbedarf

Ein zwei Jahre altes Kleinkind braucht nur ca. 25% mehr Nahrungsenergie als ein neun Monate alter Säugling. Kleinkinder wachsen deutlich langsamer als Säuglinge. Wenn sie wachsen würden wie in den ersten Monaten, würden sie bei der Einschulung so viel wiegen wie ein Elefant. Kleinkinder verbrauchen ihre Vorräte, die der Körper extra hierfür angelegt hat. Und sie essen zwischendurch oft mehr, als wir meinen. Sie essen dann nur zu den Hauptmahlzeiten „schlecht“. Kinder haben einen individuell sehr unterschiedlichen Bedarf, da sie Nahrung unterschiedlich gut verwerten können. Manche Kinder brauchen nur 1/3 von dem, was andere brauchen. Kleinkinder hören auf, wenn sie satt sind, auch wenn der Teller noch nicht leer ist. Wenn das Essensangebot umfangreich genug und gesund ist. Diese Fähigkeit verlieren sie oft im Laufe der Jahre. Dies gilt nicht, wenn das Essen süß ist, oder zu salzig oder zu fettig für Kinder. Davon würden sie auch mehr essen, als sie benötigen. Dies ist evolutionär so festgelegt. Wenn Kinder den Teller leeressen müssen, verlernen sie ihr eigenes Sättigungsgefühl zu spüren. Sie essen dann mehr, als sie bräuchten.

Mein Kind isst nicht!

Ist es möglich, dass es sich unwohl fühlt?

- ✓ Den Druck aus der Situation nehmen!
- ✓ Keine unnötigen Ermahnungen beim Essen!
- ✓ Nette Gesprächsthemen - Nicht übers Essen reden.
- ✓ Spaß beim Essen haben
- ✓ Die Kinder beteiligen
- ✓ Eltern machen sich immer Sorgen um die Ernährung ihrer Kinder.



Exkurs: Warum machen wir Druck?

Es ist wesentlich, wie wir als Erwachsene reagieren, wenn ein Kind Essen ablehnt. Unsere Kinder spüren unsere Sorgen, selbst wenn wir sie nicht aussprechen. Als Elter haben wir das Grundprogramm abgespeichert, dass wir unsere Kinder gut genug ernähren müssen. Daher haben so viele Eltern Angst, dass ihr Kind nicht genug essen könnte. Und dadurch bekommt dieses Thema sehr viel Aufmerksamkeit. Es kommt sehr leicht zu einem Machtkampf. Außerdem bekommen Kinder in diesem Zusammenhang sehr viel Aufmerksamkeit.

Früher war es (aufgrund der Kriegs- und Nachkriegszeit) üblich, dass der Teller leergegessen werden musste („Noch ein Löffelchen! Das kannst du jetzt aber noch leeressen! Bist du wirklich schon satt? Nachher gibt's aber nichts anderes! Sonst gibt es nachher keinen Nachtisch!“)

- Habe ich als Elternteil ein persönliches (vielleicht altes) Thema, das meine Haltung zum Thema Essen beeinflusst?
- Mache ich mir aus guten, aber alten Gründen grundsätzlich oft Sorgen um die Entwicklung meines Kindes, um seine Gesundheit, sein Verhalten? (Frühgeburt, Stillschwierigkeiten, frühe Krankheiten oder Entwicklungsauffälligkeiten)?



Dann kümmert euch um dieses Thema!

- Gibt es ein anderes Thema, das dafür sorgt, durch das das Kind sich unwohl beim Essen oder am Tisch fühlt? Wie könnt ihr euch darum kümmern?

Essen gemeinsam planen und vorbereiten

- WunschesSEN
- gemeinsam einkaufen
- Kinderwissen über Lebensmittel
- Bewusst einkaufen
- gemeinsam Essen zubereiten



Sitzen bleiben bei Tisch?

Gemeinsam Regeln entwickeln,

z.B.....

- Kleine Kinder dürfen aufstehen, wenn sie fertig sind.
- Ab dem 3. Lebensjahr können sie sitzenbleiben, bis sie satt sind.
- Kinder bleiben sitzen, bis alle Kinder satt sind.
- Kinder sollen fragen, ob sie aufstehen dürfen.
- Übriges Kinderessen wird weggeräumt oder aufgegessen.
- Während die Kinder am Tisch sind, werden „Kindergespräche“ geführt.
- Gegessen wird am Tisch, aber vielleicht auch stehend
- Gegessen wird im Sitzen, aber vielleicht auch am Boden

Regeln je nach Alter weiterentwickeln!

Wenn Kinder beim Essen trödeln,
genießen sie ggf. die Aufmerksamkeit der Eltern.

Mit den Händen oder mit Besteck?



- Was müssen Kinder mit Besteck essen?
- Was dürfen sie mit den Fingern essen?
- Kinder lernen am Vorbild
- Fingerfertigkeit beim Essen hilft beim Übergang zum Essen mit Besteck. Lieber mit den Fingern essen, als zu lange füttern.
- Kinderbesteck mit dicken, runden Griffen
- Einen Fingerfood-Tag pro Woche anbieten???
- „Ordentlich essen“ üben, wenn es uns wichtig ist.

Spielen oder Essen?

Kleine Kinder unterscheiden nicht zwischen Spielen und Essen.

Forschen dürfen ermöglicht Freude am gemeinsamen Essen.

Nur begrenzen, was uns ganz persönlich intensiv stört. Warum genau stört es uns?

**Dann: entscheiden
klar kommunizieren
konsequent sein und bleiben**



Was muss/darf gegessen werden?

Kinder haben oft Angst vor unbekanntem Essen, allerdings nicht vor Süßem und allem, was Stärke enthält. Sie brauchen Zeit, um sich auf Neues einzulassen.

Das macht Lust auf (neue) Lebensmittel:

- Neugier
- sehen, dass andere (vor allem andere Kinder) gerne davon essen
- Nicht mehr als eine Alternative anbieten
- Keine ungesunden Alternativen anbieten
- Nicht regelmäßig einen süßen Ersatz anbieten
- wählen lassen
- selbst schöpfen
- lieber nachschöpfen, als zu viel nehmen
- Was sie sich genommen haben, sollen sie einmal probieren.
- nachschöpfen dürfen, wenn sie noch Hunger haben



Wieviel darf gegessen werden?

Wenn Eltern das Essen begrenzen und zu stark regulieren, erreichen sie meist, dass die Kinder ihr natürliches Gefühl für Sättigung verlernen.

Die Kinder lernen außerdem, dass ihre Eltern ihnen nicht zutrauen, zu spüren, was und wieviel sie essen möchten.

Besser:

Sinnvoll einkaufen und eine nicht zu große Auswahl anbieten. Die Kinder entscheiden, was und wieviel sie essen.



Tischgespräche

Wie wollen wir am Tisch miteinander kommunizieren?

Worüber wollen wir bei Tisch reden?

Für gute Laune am Tisch sorgen.

Mit den Kindern kommunizieren, nicht an ihnen vorbei



Woanders schmeckt es oft besser.

Was essen die Kinder woanders (in der Kita oder bei Freunden)?

Gruppendynamik weckt Neugierde und Offenheit für Neues

Regeln und Abläufe aus dem Kindergarten für zu Hause übernehmen, wenn sie gut passen.



Gespräche übers Essen

„Kinder können sich dem guten Vorbild von uns Erwachsenen nicht entziehen. Es sei denn, sie werden durch Ermahnungen von uns daran gehindert.“

„Der beste Weg, Kinder ungesunde Essgewohnheiten anzuerziehen, ist es, sie zu gesundem Essen zu ermahnen.“

- Nicht rechtfertigen.
- Nicht dozieren.
- Keine Belohnung dafür, etwas gesundes gegessen zu haben



Nachtisch, Zwischenmalzeiten, Süßigkeiten

Ein guter Rahmen muss sein:

Gibt es Nachtisch? Immer? Wann? Was?

Was haben wir an süßen Lebensmitteln im Haus und wo
bewahren wir sie auf?

Dürfen/Können die Kinder sich hier selbständig bedienen?

Zwischendurch lieber Obst oder Gemüse zum naschen anbieten

Süßigkeitenbudget pro Tag oder pro Woche festlegen.



Quellen/Literatur/Podcasts

Nicola Schmidt:	artgerecht. Das andere Kleinkinderbuch
Herbert Renz-Poslter:	Kinder verstehen
Edith Gätjen:	Lottas Lieblingsessen
BeKi:	Das beste Essen für Kleinkinder
Anne Wilson:	Kochen für Kleinkinder

Das gewünschtteste Wunschkind: Gute Tipps für schlechte Esser

Kathy Weber: Familie verstehen

Der Mama-Podcast

Der Kita-Podcast