Ernährung – Gemeinsame Mahlzeiten

Auch ein Aspekt für das Kindeswohl

Es ist noch nicht lange her, da war unser Kindergartenkind noch ein Kleinkind. Neben Schlafen, die Welt im Kleinen entdecken, Aufrichten und Laufen lernen, erste Spracherfolge feiern, alles untersuchen, eng angeschmiegt beim Trinken an der Mutterbrust, die intensive Zuwendung genießen, alle Gegenstände ertasten und möglichst in den Mund stecken, war ihm am wichtigsten, frisch gewickelt zu sein, genug Aufmerksamkeit zu bekommen, das Bäuerchen gemacht zu haben und auf gar keinen Fall HUNGER zu haben. Hunger war so intensiv wie ein Schmerz oder Kälte. Es forderte mit Schreien, dass dieser Makel behoben wurde. Ein fremder oder neuer Geschmack wiederum, z.B. durch Spinat, war ein weiteres besonders schlimmes Unbehagen.

Durch gemeinsame Mahlzeiten im Kinderstuhl nahm es irgendwann am Familienessen teil. Es genoss die Gemeinsamkeit und die Aufmerksamkeit, wenn es beispielsweise mit dem Löffel die Schwerkraft studierte und den Brei auf den Tisch prustete. Der Nachahmungstrieb jedoch war so stark wie seine Neugierde und sein natürlicher Lernantrieb. Hinzu kam der Wunsch nach intakter Beziehung, das Lächeln der Eltern zu sehen und ihre Zufriedenheit zu spüren. Es begann an den Mahlzeiten teilzunehmen und ahmte Rituale nach, probierte selber das Besteck zu nutzen. Es wollte dabei sein und wollte neue Fähigkeiten entwickeln. Nach und nach probierte es auch das Essen der anderen Familienmitglieder und lernte neue Speisen kennen.

12.1 Kinder lieben die Gemeinsamkeit

und die dazugehörigen Rituale, ebenso die besondere Atmosphäre in der Küche, wenn gekocht, gebacken und mit Pfannen hantiert wird. Sie wollen zum einen in der Nähe der Bezugsperson sein und fordern Aufmerksamkeit für ihr Spiel ein. „Mama, Vati guck mal, guck mal“, zum anderen aber auch in der Nähe des wohl zweitwichtigsten Teils des Lebens, in der Küche, an der Quelle guten Essens. Durch Gerüche und Naschen bereiten die Magensäfte den Organismus auf die Essensaufnahme vor.

Das Kindergartenkind ist von dieser Lebensphase noch nicht weit entfernt. Das Essen hat für das Wohlbefinden einen hohen Stellenwert. Geborgenheit entsteht in diesem Alter auch durch das Wissen, gut und sicher versorgt zu werden.

12.2 Warum verweigern Kinder bestimmtes Essen?

Vielleicht weil im Elternhaus eine andere Ernährung angeboten wird und das Kind daran gewöhnt ist. Ein Urinstinkt veranlasst das Kind die fremde Kost abzulehnen. So reagiert es auf unbekannte Geschmäcker, Farben oder Formen. Die Natur hat diesen Instinkt eingerichtet um das Kind vor Vergiftungen zu schützen.

Kinder essen, was ihnen schmeckt, vor allem Süßes. Die Vorliebe für süß ist angeboren, schließlich ist bereits die Muttermilch die erste süße Erfahrung. Dagegen lehnen Kinder bittere Lebensmittel wie Chicorée oder Radicchio meist ab. Auch dies ist genetisch bedingt. Giftige Pflanzen schmecken oft bitter, und dies weist auf eine Gefahr hin.
https://www.tk.de/techniker/magazin/ernaehrung/essen-und-wissen/so-lernen-kinder-essen-2004824?tkcm=aaus, Zugriff 1.2022
Deshalb wird im NaturKinderGarten kein Kind zum Essen überredet oder gar gezwungen. Auch nicht indirekt durch Gruppenzwang. Das wäre aus unserer Sicht eine Form der KÖRPERVERLETZUNG und eine Erschütterung des Vertrauens in die Bindung zur Bezugsperson.

12.3 Deshalb sind uns die gemeinsamen Mahlzeiten in entspannter, familiärer Atmosphäre besonders wichtig.

Der gemeinsame Beginn mit einem überkonfessionellen Vers von Christian Morgenstern
„Erde, die uns dies gebracht,
Sonne, die es reif gemacht,
Liebe Sonne, liebe Erde,
Euer nie vergessen werde“,

und einem Spruch zum Ende der Mahlzeit, gehören zum wiederkehrenden Tischritual. Für ruhige Gespräche ist jetzt eine gute Gelegenheit. Um ein gegenseitiges Überbieten, verbunden mit steter Steigerung der Lautstärke zu verhindern, gibt es beim Essen Regeln. Die Erzieherin und der Erzieher können die Aufmerksamkeit der Kinder auf das Essen leiten. Durch Erzählungen vom Zubereiten und von der Herkunft des Gemüses, und kleinen Geschichten verbunden mit Rätseln, wird eine ruhige Atmosphäre erzeugt. Das Essen steht im Mittelpunkt und auch die Neugierde erhält Nahrung. Ältere Kinder übernehmen gerne nachahmend diese Rolle und bieten selber kleine Erzählungen an. Diese Phase der Konzentration auf einen Ort und auf eine Tätigkeit, wirkt sich förderlich auf Appetit und Bekömmlichkeit aus. Hastiges Essen kann so vermieden werden. Eine einzige versteckte Nuss beispielsweise, kann das Finderkind zum König erklären, regt nebenbei zum langsamen Essen und zum Tasten mit der Zunge an.

Der besondere Charakter des gemeinsamen Aktes wird durch Symbole verstärkt. Das Anzünden einer Kerze lenkt die Aufmerksamkeit auf den Beginn der Mahlzeit. Der Tisch wird liebevoll gedeckt und sorgfältig dekoriert. Das übernehmen die Kinder gerne selbständig und lassen dabei ihrer Phantasie freien Lauf und entfalten ihre Kreativität.

12.4 An der Zubereitung der Speisen können Kinder teilnehmen.

Beim Zubereiten lässt sich gut die motorische Entwicklung der Kinder beobachten. Gleichzeitig bietet sich die Gelegenheit zum Zweiergespräch. Für die Kinder ist es auch eine Möglichkeit einen eigenen Rhythmus im Tagesablauf zu finden. Sie ziehen sich aus dem lauteren Gruppengeschehen heraus in eine ruhigere Tätigkeit und in eine Situation, in der die Beziehung zum Vorbild vertieft wird. Durch die Tätigkeit können die Kinder z.B. das noch unbekannte Gemüse oder Obst durch das Aufschneiden, Riechen, Anfassen und vor allem durch das Naschen kennenlernen und erforschen. Die Offenheit für das möglicherweise noch unbekannte Lebensmittel wächst zur Neugierde heran. Später, in der gemütlichen Atmosphäre beim Essen am Tisch, wird die Bereitschaft zunehmen Neues zu probieren und neue Geschmäcker kennenzulernen.

12.5 Die Umsetzung richtet sich nach den äußeren Gegebenheiten

Das gemeinsame Essen und die Beteiligung der Kinder an der Zubereitung sind wesentliche Bausteine im pädagogischen Konzept. Jedoch muss

sich die Umsetzung nach den äußeren Gegebenheiten richten. Ist der NaturKinderGarten eher mit einem Waldkindergarten zu vergleichen oder hat er größere Zeitanteile auf dem eigenen Gelände und in Räumlichkeiten. Jeder NaturKinderGarten wird anders sein und die Umsetzbarkeit, ins besondere die Zubereitung des Essens. muss entsprechend angepasst werden.

12.6 Nur wertvolle Kost

Alle Lebensmittel sind kindgerecht und aus ökologischem Anbau, ergänzt durch selbst Geerntetes.

Im eigenen Garten werden Kräuter mit den Kindern geerntet und zu Gewürzen und Tee verarbeitet. Auch kleine Mengen Gemüse und Obst wurde mit den Kindern angebaut. Im Spiel konnten sie Bauern und Gärtner nachahmen, die sie zuvor während eines Ausflugs erleben konnten.

Im Kindergarten gibt es nur vegetarische oder vegane Kost. Für die Ernährung zuhause, treffen die Eltern die Entscheidung für oder wider Fleischkonsum.

Der Ernährungsplan richtet sich nach den Jahreszeiten und zeitgerechten Ernährungsempfehlungen der Ernährungswissenschaft für Kinder im Vorschulalter.

Anhang

Empfehlenswert zu lesen ist hierzu die Internetseite der TK - Die Techniker Krankenkasse. Hier nur ein Auszug:

„So können Sie das Essverhalten Ihrer Kinder positiv beeinflussen:

- *Sie sind für Ihre Kinder das wichtigste Vorbild. Daher ist es wichtig, auch ab und zu das eigene Verhalten zu hinterfragen. Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie sich an den Tisch setzen? Essen Sie wirklich in Ruhe oder schlingen Sie das Essen hinunter, um Ihre Lieblingssendung im Fernsehen nicht zu verpassen?*
- *Zeigen Sie, dass Essen Spaß und Genuss bedeutet. Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre, indem Sie den Tisch schön decken. Auch bei Kindern isst das Auge mit.*
- *Essen darf keinen Zwang bedeuten. Kinder sollten selbst entscheiden, ob und wie viel sie essen möchten. Vertrauen Sie Ihrem Kind und seinem natürlichen Sättigungsmechanismus. Nicht jedes Kind isst jeden Tag die gleiche Menge…“*

***https://www.tk.de/techniker/magazin/ernaehrung/essen-und-wissen/so-lernen-kinder-essen-2004824?tkcm=aaus*, Zugriff 12.2021**

Achtsames Essen verbindet uns mit der Nahrung, die uns von der Natur, den Lebewesen und dem Kosmos geschenkt wird, und drückt unsere Dankbarkeit dafür aus.
Thich Nath Hanh