Geruch & Aussehen von Speisen haben Einfluss auf die Akzeptanz

Der erste Eindruck zum Essen ist oft schon der **Geruch**, der z. B. beim Öffnen der angelieferten Speisenbehältnisse entweicht. Es gibt Lebensmittel und Gerichte, die intensivere Gerüche freisetzen und die v. a. von Kindern als nicht so angenehm empfunden werden, wie z. B. Fisch, Krautfleckerl etc.

- Je nach Anlage der Räumlichkeiten, kann leicht Abhilfe geschaffen werden, indem vor Essensbeginn nochmals kurz gelüftet wird.
- Beim Tischgespräch kann thematisiert werden, dass einige Lebensmittel einen intensiveren (ggf. nicht so angenehmen) Geruch haben, aber trotzdem gut schmecken.

Ebenso wichtig für die Akzeptanz ist das **Aussehen**, d. h., dass die Speisen ansprechend angerichtet sind, die Komponenten – je nach Gericht – ggf. getrennt, auf geeigneten Vorlegetellern bzw. Schüsseln präsentiert sind. Somit können **Kinder selbst bestimmen, was und wieviel sie sich nehmen.**

3.5 Rahmenbedingungen rund um die Essenssituation

In Kinderbildungs- und –betreuungseinrichtungen bieten sich viele Möglichkeiten der Gesundheitsbildung. In diesem Zusammenhang sind die Mahlzeiten zu nennen, die nicht als lästige Zusatzaufgabe empfunden werden sollten, sondern als Chance, den Kindern den wichtigen Stellenwert von Essen und Trinken vermitteln zu können [43].

> *„Essen ist ein komplexes Lernfeld, das keinen Kompetenz- und Bildungsbereich unberücksichtigt lässt und sich für weitere, bereichsübergreifende vernetzte Lernerfahrungen eignet.“ [36]*

Ess- und Ernährungsbildung in der Kinderkrippe/im Kindergarten

Neben gesundheitlichen Aspekten, die Kindern im Rahmen von Mahlzeiten positiv vermittelt werden können, bietet sich die Esssituation auch an, andere Kompetenzen zu fördern:

- Stärkung des sozialen Miteinanders, z. B. Essen in Tischgemeinschaften etc.
- Förderung und Ausbau der sprachlichen Kompetenz, z. B. in dem über Lebensmittel gesprochen wird, der Geschmack beschrieben wird etc.
- Förderung von Selbstständigkeit und motorische Fertigkeiten, z. B. indem sich Kinder selbst bedienen dürfen, mit geeignetem Besteck essen etc.
- Kennenlernen von Tischmanieren und Tischkultur, sowie anderen Ritualen, die eingehalten werden, z. B. Hände waschen vor dem Essen, gemeinsamer Tischspruch vor Beginn der Mahlzeit
- Stärkung des Verantwortungsbewusstseins für sich und andere Personen, z. B. durch Einbeziehen der Kinder in die Vor-und Nachbereitung, wie Tische decken und dekorieren, nach dem Essen abräumen etc. [43]

O. g. Punkte betreffen grundsätzlich alle Kinder, jedoch mit altersbedingten Einschränkungen für kleine Kinder, die z. B. noch nicht selbstständig essen können und Assistenz benötigen.

Für alle Kinder ist das **Beisein von Erwachsenen, die positiv und unterstützend** an der Mahlzeit teilnehmen, wichtig *(siehe Kapitel 3.5.3 Vorbildwirkung von Erwachsenen).*

3.5.1 Zeit zum Essen

Festgelegte Essenszeiten geben dem Tag Struktur und vermitteln den Kindern Sicherheit [36]. Zwischen den Mahlzeiten können 2 bis 3 Stunden liegen. Während Wasser zum Trinken immer verfügbar sein soll, ist ein kontinuierliches Essensangebot nicht empfehlenswert, z. B. aufgeschnittenes Obst und Gemüse, das auf einem Teller immer im Gruppenraum aufgestellt ist. Ständiges Snacken kann sich nachteilig auf die Zähne auswirken und außerdem besteht die Gefahr, dass Kinder über ihren Hunger hinaus essen, anstatt auf das eigene Hunger- und Sättigungsgefühl zu achten.

Für das Essen selbst soll den Kindern genügend Zeit gegeben werden. Je nach Entwicklungsstand müssen bestimmte „Handgriffe“ und Fertigkeiten geübt werden. Das erfordert eine ruhige und positiv bestärkende Begleitung durch Erwachsene [43].



Zur Orientierung… für die Mittagsmahlzeit mindestens 45 Minuten einplanen, für Zwischenmahlzeiten ca. 30 Minuten.

3.5.2 Raum zum Essen

Idealerweise gibt es in der Kinderkrippe bzw. im Kindergarten eigene Räumlichkeiten zum Essen. Dort können Kinder ohne Ablenkung von Spiel- und Bastelsachen in gemütlicher Atmosphäre ihr Essen genießen [43]. Nicht überall gibt es einen eigenen Speisesaal, das Essen in den Gruppenräumen, v. a. bei Zwischenmahlzeiten, ist durchaus üblich. In diesem Fall sollten angefangene Spiele beendet, und die Spielsachen aus dem Blickfeld der Kinder geräumt werden.

Wichtig ist in jedem Fall, eine freundliche und angenehme Essatmosphäre zu schaffen:

- Heller Raum, gute Beleuchtungsmöglichkeiten
- Freundliche Farben, ansprechende Dekorierung
- Kindgerechte Möblierung, ergonomische Sitzgelegenheiten (auch für das Personal)
- Gute Belüftungsmöglichkeiten [36]

Lärmschutz

Wo viele Leute zusammenkommen, kann es laut werden. Filzgleiter an den Stühlen und Tischen, Raumteiler, eine Lärmschutzdecke etc. helfen den Lärmpegel zu senken und unterstützen somit eine angenehme Essatmosphäre.

Altersgerechtes Geschirr

Auf die Verwendung von kindgerechtem (Ess)Geschirr und Besteck ist unbedingt zu achten. Die Förderung der Selbstständigkeit kann nur dann gelingen, wenn es die Gegeben-

heiten zulassen, z. B. das selbstständige Einschenken von Wasser aus einem kindgerechten Krug, oder Einfassen einer Speise aus einer (nicht zu großen) Schüssel, in die das Kind hineinsehen und auch –gelangen kann [36].



Sich die Welt aus Kinderaugen (und Kindergröße) vorzustellen, hilft bei der Auswahl von geeignetem Geschirr.

3.5.3 Vorbildwirkung von Erwachsenen

Kinder bis 6 Jahre orientieren sich in ihrem (Ernährungs)Verhalten und somit bei der Auswahl von dem was gegessen wird, stark an ihren Vorbildern und nahen Bezugspersonen. Dazu zählen neben Eltern, (älteren) Geschwistern und anderen Familienmitgliedern auch die **Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kinderkrippe bzw. des Kindergartens**.

Kindern ein gutes Vorbild sein

Essen und Trinken als sehr persönliches Thema beinhaltet natürlich auch individuelle Vorlieben und Abneigungen, sowie Haltungsweisen zu unterschiedlichen Aspekten der Ernährung, die z. B. sozial, ökologisch, ethisch, kulturell, religiös etc. geprägt sein können.

Im Rahmen der Aufgaben des Kindergarten- und Kinderkrippenpersonals ist es unbedingt erforderlich das Thema Verpflegung professionell zu behandeln, d. h.:

- eine wertfreie, neutrale Position einzunehmen
- aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen zu berücksichtigen
- sich seiner Vorbildwirkung bewusst zu sein und danach zu handeln

Die gemeinsame Mahlzeit ist eine pädagogische Aufgabe und ersetzt nicht die Pause (oder Mahlzeit) des Kindergartenpersonals. Aufgrund der vielfältigen Aufgaben bei der Esssituation ist das „Mitessen“ mit den Kindern oft eher auf „pädagogische Happen“ reduziert. Diese bzw. die grundsätzliche Teilnahme am Essen sind jedoch sehr wichtig, um den Kindern vorleben zu können, dass etwas gut schmeckt, dass alles gekostet werden kann, wie bei Tisch miteinander umgegangen wird etc. [36].

Je kleiner die Kinder, umso mehr Unterstützung benötigen sie, z. B. zum Zerkleinern von Speisen, zum Füttern etc. Das muss bei der zeitlichen, aber auch personellen Planung berücksichtigt werden.



Gemeinsames Essen © Shutterstock/Mike Dotta

Kinder NIEMALS zum Essen zwingen

Wenn Kinder Speisen ablehnen, sollen sie niemals dazu gezwungen werden, diese zu essen. Auch dann nicht, wenn es sich um gesunde Lebensmittel handelt.

Ein gutes Vorbild zu sein, kann in diesem Fall bedeuten, die abgelehnte Speise vor dem Kind zu kosten und zu kommentieren („Mmmh das schmeckt gut! Kennst du das schon?“, „Mmmh, heute hat unsere Köchin besonders fein gewürzt!“ etc.).

Manchmal liegt es an der Unsicherheit, dass etwas abgelehnt wird, z. B. weil es das Kind noch nicht kennt. Wenn Kindern dann das Gefühl gegeben wird, die Speise ist „essbar“ bzw. „schmeckt sogar gut“, können sie selbst nochmals entscheiden, diese doch zu kosten.

Wichtig dabei ist, die Reaktion des Kindes zu respektieren und entsprechend zu reagieren:

Das Kind kostet, verzieht das Gesicht und spuckt das Lebensmittel vielleicht sogar aus. Eine mögliche Reaktion des Erwachsenen kann sein: „Schmeckt dir das noch nicht? Toll, dass du es gekostet hast, vielleicht magst du es beim nächsten Mal oder wenn es anders zubereitet ist.“ [36]

Vorlieben für neue Speisen müssen erst erlernt werden. Das bedeutet auch, dass manche Lebensmittel mehrmals gekostet werden müssen, um „gekannt und geliebt“ zu werden. Außerdem kann es sein, dass bestimmte Zubereitungen, z. B. roh, gekocht, pur, in Verbindung mit anderen Lebensmitteln etc., besser akzeptiert werden.



Geduldig sein und innovativ bleiben: Kindern immer wieder Möglichkeiten geben, auch unbekannte oder unbeliebte, Speisen zu probieren.

Eine **freie Komponentenwahl** trägt ebenso zur besseren Akzeptanz der Verpflegung bei, da die Kinder aus einem bestehenden Angebot frei wählen können, was sie in welcher Menge essen möchten.

Essen nicht als Erziehungsmittel einsetzen

Druckmittel, wie z. B. „Wenn du das nicht aufisst, bekommst du keine Nachspeise…“, müssen unbedingt vermieden werden.

3.5.4 Möglichkeiten Kinder zu beteiligen

Kinder rund um die Abläufe der Mahlzeiten einzubinden, fördert die Akzeptanz und bringt zahlreiche Lernerfahrungen mit sich. Einige Beispiele für Partizipation wurden oben bereits erwähnt. Weitere Anregungen können sein:

- Selbstbedienung bei den Mahlzeiten ermöglichen, z. B. eigenständiges Einschenken/Schöpfen
- Gemeinsame Gestaltung eines Kochbuches
- Organisation wechselnder Dienste zum Tische decken und abräumen
- Gemeinsamer Lebensmitteleinkauf (mit einer kleineren Gruppe von Kindern)
- Gestaltung von Tischsets und Tischdekorationen [44]

3.6 Ovo-lacto-vegetarische Ernährung

Unterschiedliche Motive stehen hinter der Entscheidung, gänzlich oder zu einem großen Teil auf tierische Produkte zu verzichten. Es ist nicht Ziel des vorliegenden Qualitätsstandards, die verschiedenen Formen des Vegetarismus oder einer veganen Lebensweise zu beschreiben. Die Besonderheiten einer Form, und zwar einer ovo-lacto-vegetarischen Ernährung, sollen hier dennoch Platz finden. Hier wird auf Fleisch und Fisch, sowie Produkte daraus verzichtet, Eier und Milch bzw. Milchprodukte werden hingegen verzehrt.

Eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung ist für gesunde Kinder möglich und auch als Dauerernährung geeignet. Aufgrund der besonderen Anforderungen an die Nährstoffversorgung von Kindern ist besonders darauf zu achten, eine bedarfsgerechte Ernährung sicherzustellen [45].



Grundsätzlich setzt sich ein vegetarisches Gericht aus den gleichen Komponenten wie ein Gericht mit Fleisch zusammen: **Gemüse und/oder Obst, Kohlenhydrate und einer Eiweißquelle** [46].

Im Folgenden werden einige Besonderheiten beschrieben, auf die bei der Planung und Zubereitung ovo-lacto-vegetarischer Gerichte geachtet werden soll.

- **Gute pflanzliche Eiweißalternativen einsetzen**
  Nicht nur Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sind gute Eiweißlieferanten, sondern auch pflanzliche Lebensmittel, wie:
  - Hülsenfrüchte: Linsen (gelbe/rote Linsen, Berglinsen, Belugalinsen), Bohnen (weiße Bohnen, Käferbohnen, Wachtelbohnen, Kidneybohnen), Kichererbsen, grüne Erbsen, Soja (Tofu, Tempeh) etc.
  - Getreide und Getreideprodukte, z. B. *Vollkornbrot*