

Textversion der Folge 2:

Wertschätzung in der Kitaverpflegung – Teil 1- Mehr als nur Sattwerden

Interviewer: Nastazja Kruszewski & Hannah Schöneberg

Gesprächspersonen: Edith Gätjen

#00:00:00-0#

Intro

Was ist dir denn wichtig beim Essen? Dass ich genug esse, dass ich satt bin. Mir ist wichtig beim Essen, dass es gut schmeckt.

Hallo und herzlich Willkommen zu: Horch mal wer da ist, der Podcast für die Kitaverpflegung. Mein Name ist Nastazja Kruszewski und mein Name ist Hannah Schöneberg und zusammen oder auch mal allein sprechen wir mit Expertinnen aus der Kita-Praxis und Theorie über unterschiedliche Themen der Kita-Verpflegung.

Viel Spaß beim Horchen.

#00:00:42-5#

Nastazja Kruszewski

Wir dürfen heute ganz herzlich Edith Gätjen begrüßen. Ja, schön, dass du da bist. Magst du dich einmal kurz vorstellen?

#00:00:49-6#

Edith Gätjen

Hallo, vielen Dank für die Einladung. Ja, das mache ich sehr gerne. Also, mein Name ist Edith Gätjen. Ich komme aus Köln, habe in Bonn Ernährungswissenschaften studiert, bin seit über 30 Jahren, 35 Jahren selbstständig damit, mache direkte Elternarbeit, also gehe in die Familien rein und ansonsten bin ich mehr in Ausbildung, Weiterbildung Fortbildung tätig. Einmal für pädagogische Fachkräfte, dann aber eben auch für Hebammen, auch in der Ausbildung für die Stillberaterinnen in der Klinik und für Ernährungsfachkräfte und hier insbesondere eben auch für den vegetarisch-veganen Bereich. Ich bin aber im anderen Beruf auch systemische Paar- und Familientherapeutin und ich verbinde so ein bisschen meine Themen, habe, denke ich, eher einen systemischen Blick auf das Thema Essen.

Ja, und dann bin ich vierfache Mutter und einfache Großmutter. Das heißt also, ich habe die Themen auch zu Hause eben, sage ich jetzt mal, mit ganz, ganz viel Freude bearbeitet.

#00:01:48-7#

Nastazja Kruszewski

Du bist auch noch Autorin, ne?

#00:01:50-6#

Edith Gätjen

Ja, genau, das auch, ganz genau.

#00:01:51-9#

Nastazja Kruszewski

Und wir freuen uns, dass wir uns heute mit dir über die Gestaltung einer wertschätzenden Kitaverpflegung unterhalten können.

Zum Einstieg stellen wir immer so eine Icebreaker-Frage, um das Gespräch einzuleiten. Und da haben wir uns für heute überlegt, dich zu fragen: was ist dir beim Essen wichtig, Edith?

#00:02:11-9#

Edith Gätjen

Das ist natürlich eine Frage, die kann man wirklich in ganz vielen Stunden beantworten, was einem da wichtig ist. Neben dem natürlich das, was da auch Gutes auf dem Teller ist, finde ich ganz, ganz wichtig, wirklich die Atmosphäre beim Essen, die Menschen, mit denen ich da auch zusammensitze, mit denen ich da esse, dass da ganz viel Sympathie herrscht und auch schöne Gespräche eben entstehen können und auch ein bisschen Zeit. Das finde ich auch immer ganz schön, also, dass man so dieses Gefühl hat, jetzt ist hier Zeit und ich kann das eben wirklich auch genießen.

#00:02:47-2#

Nastazja Kruszewski

So sehe ich das auch. Zeit und Genuss beim Essen. Ja, dann darf ich an Hannah übergeben.

#00:02:56-0#

Hannah Schöneberg

Ja, also jetzt haben wir ja schon ganz viele Aspekte gehört. Ich denke, viele von uns denken bei der Kitaverpflegung zuerst mal, was an sich an Essen auf den Teller kommt, also die Lebensmittel und die Speisen. Wenn wir nun aber über die Kitaverpflegung ein bisschen weiter fassen und das Thema wertschätzende Kitaverpflegung betrachten, spielen viele verschiedene Aspekte eine Rolle, wie du auch gerade schon genannt hast. Und wir wollen heute darüber reden, warum das Essen, also das was auf dem Teller liegt, nicht alleine betrachtet werden kann, sondern warum auch das, wie gegessen wird, eine sehr wichtige Rolle spielt, was eine Esssituation, was dort alles passiert, auch in der Kita. Und zu Beginn wollen wir zunächst klären, was überhaupt wertschätzende Kitaverpflegung bedeutet.

Welche Aspekte spielen hier eine Rolle und sollten besonders beachtet werden?

#00:03:53-3#

Nastazja Kruszewski

Ja, das wäre jetzt so die Frage an dich, Edith, schon. Wir wollen ja über die Ess-Situation in der Kita sprechen. Was genau bedeutet denn überhaupt Ess-Situation? Kannst du das für uns kurz erläutern?

#00:04:06-9#

Edith Gätjen

Ich musste gerade eben so ein bisschen nochmal so nachdenken mit dem, was Hannah gerade so sagte.

Sie fing an, wir sprechen über die Kitaverpflegung und dann aber ganz klar, nee, aber eigentlich wollen wir um das Drumherum sprechen. So, aber es heißt immer Kitaverpflegung, wo es ja ganz klar um das geht, was auf den Teller draufkommt und ich würde mal sagen, heute ist unser Thema eher die Tischthemen, nicht die Tellerthemen. Also das, was Drumherum passiert. Was für mich da ganz, ganz wichtig ist, ist einfach erst auch noch mal Essen zu verstehen im Gegensatz zu dem, was Ernährung ist. Ernährung ist kognitiv, ist rational. Essen ist etwas sehr Sinnliches, Emotionales, auch was sehr Privates und Intimes und das auch eben für Kinder und bei denen insbesondere, weil die ja auch in einem Lernprozess sind.

Das heißt, die lernen erstmal das Essen und von daher ist es für mich in der Kita erstmal ganz entscheidend, dass für sämtliche begleitende Personen, also für die pädagogischen Fachkräfte, Diese Essenszeit eben eine pädagogische Lernzeit ist für die Kinder und nicht etwas ist eben, wie es oft gedacht wird, ach, das ist Versorgung. Wir haben jetzt hier gleich eben Essen und Hauptsache alle Kinder werden in einem Zeitraum X satt. Natürlich auch zufrieden, sondern dass wir hier eben wirklich sehen, beim Essen, einem wertschätzenden

Essenszeitraum ist es so, dass pädagogische Fachkräfte den Kindern Lerngelegenheiten geben. Das ist eigentlich für mich immer das Ziel, dass alle Kinder selbstbestimmt, vollwertig und genussvoll essen, Essen lernen und beim Essen lernen können. Und wenn das gelingt, dann wäre das für mich einfach eine rundum gelungene Essenssituation, also wo Wertschätzung eben mit dabei ist.

#00:06:21-9#

Nastazja Kruszewski

Ja, das ist ein schöner ganzheitlicher Ansatz, den du da auch gerade quasi erklärt hast. Und wenn ich da jetzt genauer drauf eingehe, was lernen Kinder denn beim Essen? Du hast ja gemeint, es ist eine Lernsituation, also auch eine Bildungssituation. Welche Aspekte sind dort, die beim Essen vermittelt werden?

#00:06:44-5#

Edith Gätjen

Also wenn wir erstmal gucken, was eine Mahlzeit überhaupt eben liefern kann. Also eine gelungene Mahlzeit sättigt ja beide Hunger, den physiologischen Hunger und den emotionalen. Physiologisch haben wir schon gesagt, dass was an Energie eben auf den Teller kommt, Nährstoffbilanz ausgleichen. Wenn wir den emotionalen Hunger einmal so ein bisschen unterteilen, dann hat er eben drei Bedeutungen. Einmal eben eine soziale Bedeutung. Das würde heißen eben Gemeinschaft stiften, Regeln und Normen lernen. Das kann ich bei einer Mahlzeit. Schon alleine, da geht eine Schüssel rum und da sind jetzt fünf Kartoffelklöße drin und an dem Tisch sitzen fünf Kinder. Muss einfach aus einem sozialen Aspekt heraus eben verstanden werden von jedem Kind, aha, da ist für jeden ein Kartoffelkloß und eben nicht, ich kann mir am Anfang gleich zwei nehmen.

#00:07:47-7#

Nastazja Kruszewski

Ja, das Kind lernt dann abschätzen, ne? Wie viel ist für wen da. Auch wenn es jetzt mehr ist in der Schüssel, dass man es einteilen lernt auch.

#00:07:55-9#

Edith Gätjen

Ja, das wäre ein weiterer Aspekt, den du da ansprichst, nämlich eben der Aspekt, dass das Kind jetzt zusätzlich auch Mathematik lernt. Ja, okay, wir sind hier, da sind noch vier andere und ich wen der eine Klos und dann verteile ich das irgendwie so. Das wäre auch ein Lernprozess, der damit eben hinzukommt. Bei mir war so, ich hatte jetzt den sozialen mit

reingebracht, erstmal Regeln und Normen. Das ist so das eigentlich. Ja, wie gehe ich eben damit um? Wie teilen wir? Also der soziale Aspekt. Dann haben wir immer auch einen psychischen Aspekt. Das heißt, hier geht es darum, eben die Bedürfnisse wie eben Anerkennung, Wertschätzung, Selbstwert, Beziehung, all das eben wirklich auch zu befriedigen. Das heißt also, ein wunderbares Miteinander eben auch wirklich zu lernen und dieses Gefühl zu haben, ich habe hier eine Position an dem Tisch. Das ist ein ganz wichtiger Moment. Und dann hat jede Mahlzeit immer auch noch einen pädagogischen Aspekt.

Das heißt, jede Mahlzeit ist eine pädagogische Lernzeit. Im Sinne von Ich lerne, woher kommen die Lebensmittel, die Wertschätzung vor den Lebensmitteln, aber auch die Wertschätzung den Menschen gegenüber, die eben das für mich zubereitet haben. Das ist auch, finde ich, immer wichtiger. Da könnten wir auch noch das ganze Thema jetzt der Nachhaltigkeit mit reinbringen. Und immer nur dann, wenn eben beide Hunger gesättigt werden, also physiologisch, emotional mit sozial, psychisch und pädagogischen Aspekt, dann haben wir ja das Gefühl, dass wir wirklich richtig satt sind. Das heißt, man könnte den emotionalen Hunger auch eben quasi kurz fassen unter Kontakt und Kommunikation.

#00:09:52-8#

Nastazja Kruszewski

Super, super schöne Zusammenfassung. Also diese drei Aspekte. Was ist denn jetzt, wenn einer dieser Aspekte, der soziale, psychische oder pädagogische, nicht erfüllt wird? Was passiert dann?

#00:10:07-5#

Edith Gätjen

Also das, was dann passiert, meistens ist es sogar so, dass wenn einer nicht erfüllt wird, sind es meistens sogar auch eher zwei, die nicht erfüllt werden, weil die ja so doch miteinander ordentlich verhakt sind.

Aber dann ist es so, dass eben das Kind nicht satt wird. Das ist bei uns Erwachsenen ganz genau das Gleiche. Wir fühlen uns nach einer Mahlzeit eben nicht gesättigt, auch wenn wir jetzt, sagen wir mal, wenn ich es so ganz profan sage, wir haben ausreichend Kalorien im Bauch. Aber wir haben nicht das Gefühl, wir sind satt. Und das kann man gerade eben im Kita-Bereich immer wieder erleben, dass Kinder eben in der Kita gegessen haben, beim Mittagessen und auch beim Nachmittag bei der Vesper. Und sobald die Eltern kommen, sagen sie aber, ich habe Hunger.

Ja, so, das heißt, da ist möglicherweise der emotionale Hunger nicht gesättigt worden. Das muss nicht zwingend etwas damit zu tun haben, dass eben da die pädagogischen Fachkräfte nicht interagiert haben, sondern es kann auch sein, dass das für ein Kind mit so einer großen Gruppe eben zu essen noch viel, viel, viel zu überfordernd ist. Das heißt, es guckt, dass es gerade mal irgendwo den schlimmsten Hunger weg hat. Aber es ist eben emotional nicht

gesättigt und das holen die sich sofort bei den Eltern eben, quasi holen die das nach. Und das ist ja etwas, was wir in der Corona-Zeit ganz, ganz stark gesehen haben bei eben kleineren Kindern und Grundschulkindern. Das kennen wir sonst eigentlich bei Jugendlichen, dieses Alleine-Essen, dass man dann immer weiter isst, weil man die Idee hat über die, ich sag jetzt mal das nächste Stück Pizza, bekomme ich meinen emotionalen Hunger gesättigt, kriege ich aber nicht. Und das hat in Corona-Zeiten ja teilweise auch dazu geführt, dass einige Kinder in sehr kurzer Zeit sehr, sehr stark zugenommen haben. Und von daher ist das ein ganz entscheidender Punkt, den wir eben in der Kita-Situation immer wieder betonen müssen. Es ist wirklich eben eine pädagogische Lernzeit, Bildungszeit.

#00:12:31-8#

Nastazja Kruszewski

Ja, genau. Ein Angebot, das geschaffen wird rund ums Essen. Und weil du es gerade angesprochen hattest, dass manche Kinder vielleicht auch erstmal überfordert sind mit der ganzen Situation in der Kita. Das sind ja auch viele Kinder, je nachdem wie es aufgeteilt wird, wie viele Kinder an einem Tisch sitzen, ob es eine große Tischgruppe ist, eine kleinere Tischgruppe, kann es ja auch, wie du meintest, überfordernd sein oder auch sehr laut, denke ich manchmal. Je nachdem, wie die Raumgestaltung ist, das wäre ja auch so ein Aspekt, den es zu beachten gilt, um so eine gute Ess-Atmosphäre zu schaffen, würde ich jetzt mal sagen.

#00:13:12-0#

Edith Gätjen

Total entscheidend. Also, dass der Raum vor allen Dingen eben gut schallisoliert ist. Das haben wir nicht immer. Ja, das sind oftmals sehr, ja, sehr laute Räume, auch manchmal ein bisschen kühl. Das ist aber mehr in der Schule, also gerade in der Grundschule, also in der Kita. In der Kita sind sie oft sehr viel schöner gestaltet, eben die Räumlichkeiten. Aber alleine so etwas, ich meine, da haben wir auch Freude dran. Da ist vielleicht ein Blümchen, da ist vielleicht ein kleines Set. Dass die Teller ansprechend aussehen, dass es kleine Tische sind. Also für mich ist immer sehr, sehr wichtig, dass es so ein bisschen familienergänzend ist. Das heißt, wir haben einen Tisch vielleicht eben mit vier oder fünf Kindern und nicht eben mit zehn oder zwölf. Also ich möchte ehrlich gesagt nicht jeden Mittag mit zwölf Kindern, mit zwölf Erwachsenen an einem Tisch sitzen. Das wäre für mich überfordernd. Das heißt also, die Atmosphäre ist da ganz wichtig. Die ist aber einmal durch die Räumlichkeit, durch die Dekoration, aber zusätzlich natürlich auch über die Art und Weise des Essensangebots wird es bestimmt. Haben wir Schüsseln am Tisch? Ja, oder ist es so, dass es eben diese Buffetform ist, die ja auch jetzt häufig gewählt wird, wo eben die Kinder immer wieder aufstehen und da kommt Unruhe rein. Aber wenn die Schüsseln am Tisch sind, gibt es auch möglicherweise einen Unruhemoment. Und zwar, wenn es so ist, dass die Kinder sich nicht selber nehmen dürfen, sondern dass da eine pädagogische Fachkraft ist, die immer wieder steht und gibt und immer wieder aufsteht.

Das bringt Unruhe rein. Ja, das sage ich selbst in den Familien, da sage ich immer, ihr setzt euch erst alle hin, wenn ihr 100% sicher seid, dass alles am Tisch steht. Weil Eltern sind in der Regel schlimmer als die Kinder. Die Eltern stehen ständig auf und holen noch etwas und wundern sich, dass dann die Kinder aufstehen.

#00:15:30-7#

Hannah Schöneberg

Ja, kurz die Frage. Du hast jetzt verschiedene Verpflegungsformen angesprochen, einmal Buffet, einmal Schüssel auf den Tisch. Was würdest du denn so als die perfekte Option quasi für eine Kita auch empfehlen. Also was findest du da am besten, um so eine Ess-Situation ja auch zu begleiten?

#00:15:51-9#

Edith Gätjen

Also mein absoluter Favorit sind die Schüsseln am Tisch. Einfach, das finde ich realistisch. Ich finde es nicht realistisch, dass man jeden Tag so ein Buffet eben hat, abgesehen davon ist das für viele Kinder absolut herausfordernd, den Teller in der einen Hand und mit der anderen Hand mit einer großen Kelle sich nehmen müssen? Ja, das ist so anstrengend für viele Kinder. Und dann den Teller auch noch tragen, wo ich denke, gerade wenn ich dann total hungrig bin, dass ich so das Gefühl habe, das ist mir eigentlich zu viel. Und ich habe, ich bin ja so oft in Kitas, ich habe bisher noch nirgendwo so eine wirklich optimale Buffet-Anordnung gesehen. Da sind die Ränder immer zu schmal, dass sie einen Teller abstellen könnten. Und dann neulich habe ich gesehen, da wurde dann da so Handtücher vorgelegt, damit nicht alles irgendwo runterschwappte. Dann sind die Kellen viel zu groß. Ja, halte ich nicht für sinnvoll. Mein Favorit ist, da sind eben Schüsseln am Tisch und diese Schüsseln sind klein und sie haben einen schönen mittelhohen, so fünf Zentimeter hohen steilen Rand mit einem normalen Esslöffel, sodass der eben auch a nicht zu viel auf den Teller kommt und b kann ich das auch schon mit anderthalb wunderbar handeln. Und dann hat das einen ganz anderen wunderbaren Aspekt. Und das ist, wir reichen uns den Teller dann reihum an, den Teller, also die Schüssel. Das heißt, dann bin ich wieder mit meinen Nachbarn in Kontakt. Ich halte dir die Schüssel und du nimmst die. Und dann halte ich die Schüssel für den Nächsten. Und dann sind wir bei dem Thema Sozial. Ja, dass die einfach in Kontakt kommen, in Gespräch kommen und Fürsorge eben tragen und das finde ich eigentlich entscheidend. So und dann kommt natürlich auch hinzu, wenn wir jetzt dann noch haben, auch das selber nehmen, das ist so entscheidend, um herauszufinden, wie viel brauche ich lernen, wie viel muss man sich auf den Teller nehmen.

#00:18:11-5#

Nastazja Kruszewski

Und die Motorik wird auch noch gelernt.

#00:18:15-7#

Edith Gätjen

Du bist schon wieder bei einer neuen Lerngelegenheit, wie wir das gerade eben hatten mit der Mathematik. Und dann haben wir jetzt die Motorik. Und wenn wir ein Stückchen weiter gehen, haben wir ganz viel Sprache. Guck mal, hier sind die Kartoffelklöße. Nimm dir einen. Und dann, da ist jetzt der Spinat. Ja, so, wie nehmen wir den? Das heißt, wir kommen in Kontakt und sprechen. Wenn ich am Buffet bin, bin ich stumm.

#00:18:47-7#

Nastazja Kruszewski

Da eine kurze Zwischeninformation, dass wir das Thema Essverhalten von Kindern in einer separaten Podcast-Folge noch beleuchten werden. Das wollte ich noch einmal hinzufügen, weil das ja schon darauf anspielt auch so ein bisschen. Ich glaube, ich würde jetzt zum Ende kommen. Ich glaube, wir könnten sonst ewig weiterreden. Das macht auch einfach Spaß, dir zuzuhören, Edith, wie du erzählst und du hast so einen großen Wissensschatz und ich freue mich, dass wir das hier im Podcast etwas teilen können.

#00:19:22-4#

Hannah Schöneberg

Ja, zum Schluss halte ich jetzt nochmal kurz fest.

Also die Ess-Situation ist eine Bildungssituation und es geht nicht nur um das Sattwerden. Kinder lernen soziale Aspekte, wie das Führen von Tischgesprächen oder auch Alltagskompetenzen, wie das Halten von Messer und Gabel. Wenn Kinder in der Vor- und Nachbereitung zum Beispiel Aufgaben übernehmen dürfen, dann fühlen sie sich einbezogen und entwickeln auch einen wertschätzenden Blick auf die Ess-Situation. Rituale können auch eine wichtige Rolle spielen. Sie geben den Kindern Sicherheit. Dazu gehört beispielsweise das Aufsagen eines Tischspruches oder auch Regeln bezüglich des Führens von Tischgesprächen. Ja, vielen Dank, liebe Edith, dass du heute so viel mit uns hier geteilt hast. Es gibt jetzt noch eine Folge 2 Teil 2 und es wird auch noch eine Folge 2 Teil 3 geben. Schon mal ein Spoiler. Genau, ich hoffe, ihr hattet ganz viel Spaß beim Horchen und habt neue Informationen oder auch Ideen für eure Einrichtung erhalten oder vielleicht auch Bestätigung gefunden. Bei dem, was ihr schon in eurer Kita auch umsetzt. In der Infobox haben wir auch noch ein Factsheet für euch mit den wichtigsten Punkten. Hier könnt ihr auch nochmal weiterführende

Informationen zu den Themen finden. Wir freuen uns auch, wenn ihr unseren Podcast bewertet. Außerdem habt ihr auch noch die Möglichkeit, ein ausgiebigeres Feedback über einen kleinen Fragebogen uns zu geben. Wir freuen uns auf eure Rückmeldung und bis ganz bald.

Tschüss!

15. Mai 2024