

Textversion der Folge 2, Teil 2:

# Wertschätzung in der Kitaverpflegung – Teil 2 - Ein Blick über den Tellerrand hinaus

Interviewer: Nastazja Kruszewski & Hannah Schöneberg

Gesprächspersonen: Edith Gätjen

#00:00:00-0#

Intro

Ich sage eigentlich immer, ich möchte gerne nochmal und dann hole ich mir einfach nochmal und dann... Gibt es noch mehr? Ja. Super. Also beim Essen in der Schule dürfen wir halt so viel wie wir wollen nehmen, nur nicht so viel, dass wir was wegschmeißen müssen. Das wünschen wir uns ja, einen wertschätzenden Umgang mit den Dingen genauso wie mit den Lebewesen, also mit uns Menschen und Tieren.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Guten Appetit, ihr Lieben.

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 alleine sprechen wir mit Expertinnen aus der Kita-Praxis und Theorie über unterschiedliche Themen der Kitaverpflegung. Viel Spaß beim Horchen.

#00:01:08-8#

Hannah Schöneberg

Nachdem wir im ersten Teil der Folge 2 schon einiges über die wertschätzende Kitaverpflegung gehört haben und die vielfältigen Aspekte, wollen wir heute hier noch einmal anknüpfen und haben Edith Gätjen zu Gast, welche darüber spricht, wie wir Kinder in Ess-Situationen zu Expertinnen machen können, wie es gelingen kann eine positive Ess-Umgebung in der Kita zu schaffen. Und wir nehmen auch einen kleinen Schwenker zu den kulturellen Aspekten der Verpflegung in der Kita.

Wir freuen uns heute, Edith Gätjen begrüßen zu dürfen. Schön, dass du da bist.

#00:01:38-0#

Edith Gätjen

Hallo, vielen Dank für die Einladung.

#00:01:41-0#

Nastazja Kruszewski

Was ich auch in Kitas oft mitbekommen habe, dass noch das pädagogische Personal den Kindern auftut also, dass die Kinder sich gar nicht selber nehmen dürfen, können, je nach Kita. Es ist unterschiedlich und da würde ich gerne deine Einschätzung zu hören, wie man das am besten hinbekommt, wie man die Kinder dazu anleitet, das pädagogisch auch begleitet. Also ich stelle mir jetzt so ein Krippenkind vor, was noch sehr jung ist, wo das vielleicht noch nicht so gut funktioniert, das vielleicht Unterstützung braucht, aber dann auch diesen Absprung zu schaffen, als pädagogisches Personal das Kind alleine machen zu lassen.

Wie geht das in der Praxis?

#00:02:23-5#

Edith Gätjen

Also ich will erstmal mein Plädoyer für selber nehmen. Immer nur dann, wenn ich das von klein an lernen kann und lernen darf, dann lerne ich, aha, das ist mein Hunger, den ich jetzt hier gerade im Bauch habe. Und wenn ich diesen Hunger habe, brauche ich immer genau zwei Kartoffeln. Das ist der Zwei-Kartoffeln-Hunger. Ja, aber morgen habe ich vielleicht den Ein-Kartoffel- oder den Drei-Kartoffel-Hunger. Das muss ich aber erst mal erfahren. Das kann ich nicht, wenn man mir das auftut. Und wenn Kinder quasi ebenso Tellergerichte bekommen, was sie auch oft zu Hause bekommen, dann passiert auch Folgendes. Entweder ist das viel zu viel und beim Kind bleibt übrig. Das haben die gedacht, dass ich das essen soll? Das schaffe ich gar nicht, ich bin nicht richtig. Oder es ist viel zu wenig. Das haben die Erwachsenen gedacht, dass mir das reichen sollte? Ich bin nicht richtig. Und das ist ja nicht das, was wir uns wünschen, sondern wir wünschen ja, das hatten wir eben bei den psychischen Grundbedürfnissen, Selbstwerterhöhung, eben dieses Gefühl, ich bin richtig. Und da geht es wirklich darum, dass eben selber zu üben. Corona hat da leider auch einen Strich durch die Rechnung gemacht. Aus hygienischen Gründen wurde dann ganz oft gesagt: Das müssen die Erwachsenen machen. Aber das geht jetzt auch wieder zurück. Es ist aber natürlich im pädagogischen Alltag mancher mal aufwendiger. So, das ist ganz klar. Hier braucht es eben mehr Zeit. So, und bei den ganz Kleinen, bei den Krippenkinder, da brauchen wir pädagogische Fachkräfte, die möglicherweise den Unterarm ein bisschen stützen, die das Kind begleiten, anschauen. Ja, im Endeffekt wie in jeder anderen pädagogischen Situation auch. Wie viel brauchst du? Und dann ist mir immer ganz wichtig, dass man von Anfang an mit den Kindern eine Löffelvereinbarung macht. Wenn ich mir von etwas nehme, nehme ich mir einen Löffel. Damit die Kinder für sich erfahren können, aha, so sättigend ist dieses Essen. Oder eben so wenig sättigend es ist, so wahnsinnig intensiv vom Geschmack ist es oder so mild ist es und je nachdem brauche ich davon noch mehr oder nicht. Denn das, was Kinder noch nicht abschätzen können und das dauert sehr lange, ist wie sättigend etwas ist. Wenn ich jetzt zum

Beispiel euch zwei Kartoffelsalate dahinstellen würde. Der eine ist mit Mayonnaise, hartgekochten Eiern und Schinken gemacht und der andere ist mit Brühe gemacht und ein bisschen Salatgurke. Da wisst ihr, dass ihr von dem zweiten doppelt so viel essen könnt. Aber wenn ich anderthalb oder zwei bin, habe ich davon keine Ahnung. Das weiß ich nicht. Also muss ich diese Erfahrung machen. Dann fange ich mit einem Löffel an. Möglicherweise ist es aber auch so, dass der mit Mayonnaise mir wirklich gut schmeckt, aber ich merke nach einem Löffel, dann ist auch von diesem Geschmack habe ich genug. Das kennt ihr vielleicht, dass man eben manchmal auch von einem Geschmack, das reicht, da reicht ein Löffel, da will man nicht mehr. Aber vielleicht nochmal was Anderes und das muss ich erstmal erfahren. Und die Kinder, die im Moment eben in den Kitas sind, die kennen es nicht zwingend von zu Hause, weil auch zu Hause nicht unbedingt ebenso Familienmahlzeiten durchgeführt werden und weil es zu Hause oftmals abgepacktes Essen gibt. Ja, das fängt mit der Gläschenkost an. Das ist das Gläschen, das ist das Quetschi, das ist der Fruchtzwerg, ja, also so, das sind die Dinge, das ist genau das Maß und in dem Maß können Kinder erstmal irgendwie was beurteilen, aber ganz bestimmt nicht aus einer Schüssel schöpfen.

#00:06:45-4#

Hannah Schöneberg

Ja, total spannend, also auch wenn man jetzt sich mal anschaut, du gehst ja genau auf den Blick. Was denken die Kinder, wenn sie das sehen, wenn sie das schmecken? Sehr spannend auf jeden Fall und auch gerade noch mit der Situation zu Hause. Jetzt habe ich noch eine Frage. Also wenn wir jetzt in der Kita sind und ich hoffe, hier hören auch viele Kita-Leitungen oder pädagogisches Personal zu. Was hättest du denn so für Tipps für die, wenn die jetzt eine Ess-Situation begleiten? Auf was kann man da achten?

#00:07:15-6#

Edith Gätjen

Ja, also für mich, was an oberster Stelle steht, ist mitessen. Das heißt, die setzen sich mit an den Tisch und essen mit. Und dieser pädagogische Happen, wie es immer so schön heißt, der ist ihnen ja auch gewiss. Und dann gehe ich noch ein Stück weiter und das ist, sie nehmen sich als erstes. Ja, also, so wie man es ja eigentlich nicht macht, als Gastgeber sozusagen, aber hier in dem Fall ist das sehr entscheidend, damit die Kinder sehen, aha, okay, ja, unsere, weiß ich nicht, Anna oder unser Wilfried, ja, der nimmt sich jetzt, die nimmt sich jetzt das. Ah, so geht das. Die nehmen sich beim Spinat und den Klößen. Ah, der Spinat, der fließt. Die Klöße, die plumpsen. Ja, so geht das. Und so viel nehmen die sich. Und das scheint ja gut zu sein, weil die nehmen sich das ja. Und dann können die sich orientieren daran und wissen, wie das eben geht. Und das ist ein ganz entscheidender Punkt. Also mitessen, sich als Erste zu nehmen, damit die eine Idee bekommen, eben wie das geht, die Kinder. Also das wäre so das, was ich so an erster Stelle stellen würde, also als Grundvoraussetzung. Und dann ist natürlich eben schön, wenn die pädagogischen Fachkräfte das eben begleiten. Ja, indem sie von ihren eigenen Gefühlen sprechen zu diesem Essen. Ja, was passiert, wenn ich Kartoffelklöße esse?

Möglicherweise erinnere ich mich an irgendwie eine tolle Situation mit einer Großmutter, die immer genau solche Kartoffelklöße gemacht hat. Und da gab es dann vielleicht keinen Spinat dazu, sondern den Rotkohl. Ja, und irgendwie so eine Superoma, weiß ich nicht, irgendwie sowas. Dann bekommen Kinder eine emotionale Information und das Gesicht der pädagogischen Fachkraft verändert sich, weil sie ist in einer Emotion drin, das motiviert, da reinzugehen. Was eben kontraproduktiv ist. Solche Dinge wie, das wird dir schmecken, probiert allemal oder einfach nur hingehen und sagen, schmeckt gut. Das ist mir zu langweilig. Essen wird oftmals nur in schmeckt gut oder schmeckt nicht eingeteilt, aber essen kann viel mehr. Ja, also von den Konsistenten sprechen, von dem warmen Bauch, von der Erinnerung, von der Farbe, also durchaus sowas eben reinbringen, den Kindern anbieten und Nastazja, du kommst wahrscheinlich jetzt gleich wieder mit der Lerngelegenheit, ja, da sind wir nämlich genau da wieder eben. Auch Sprache, ja.

Dieses Beschreiben können und eine Idee bekommen und auch Gefühle zu äußern, was da eben quasi was gefühlt wird und wie man das in Worte fasst, ein ganz, ganz wichtiges Thema da beim Essen lernen und das wäre für mich wichtig. Sehr, sehr entscheidend.

#00:10:36-3#

Hannah Schöneberg

Ja, schön. Danke auf jeden Fall für die ausführliche Antwort auch. Und ja, ich denke, emotionales Essen sollte auf jeden Fall mit dabei sein. Ist ja ein großer Teil, aber dann natürlich dann auch wahrscheinlich negative Erfahrungen, negative Emotionen zu Hause lassen oder vor der Haustür lassen. Oder kann das so ein pädagogisches Personal auch mal am Tisch sagen?

#00:11:00-2#

Edith Gätjen

Ja, also ich finde zum Beispiel es absolut okay, wenn jetzt eine Fachkraft hinget und sagt: Heute gibt es Blumenkohl und ich muss euch sagen, von dem nehme ich mir nicht. Ich habe noch nie gute Erfahrungen gemacht mit Blumenkohl und also den möchte ich nicht essen. Absolut okay. Und dann kann es trotzdem ein Kind geben, was sagt: Ja, aber ich. Ja. Also ich habe immer, also Blumenkohl ist mein Lieblingsgemüse. Und dann kann man auch darauf eingehen. Aber warum ist das okay? Weil das Kinder entlastet. Es entlastet sie. Dieses, die sind ja, die gucken ja auf zu den pädagogischen Fachkräften. Da ist ja eine Beziehung, da ist ja auch eine Liebe. Ja, und wenn dann diese tolle Frau oder dieser tolle Mann, ja, so einfach, ganz natürlich sagen kann, das möchte ich nicht essen. Und bleibt aber nach wie vor so toll, dann ist das einfach für ein Kind ein unheimlich gutes Gefühl. Man hat ja immer das Gefühl, wenn ich sage, das möchte ich nicht essen, dass man dann irgendwie ein schlechtes Gewissen hat, dass man nicht mehr so gut ist oder so. Nein, das Leben geht einfach weiter. Man kann sagen, möchte ich nicht essen und das Leben geht weiter. Entscheidend ist die Formulierung hier. Das eben ganz einfach ganz nüchtern gesagt wird: Das möchte ich nicht essen. Und nicht

dieses, das mag ich nicht. Das ist mir immer sehr, sehr wichtig, weil das mag ich nicht ist überhaupt nicht wertschätzend. Wir waren ja ausgegangen von der wertschätzenden Mahlzeit. Das ist weder dem Lebensmittel gegenüber noch der Person, die es zubereitet hat, gegenüber wertschätzend. Von daher wäre das für mich ein großes Anliegen, dass eben dieses, das mag ich nicht, endlich wegkommt aus diesen Essensmahlzeiten. Ich möchte nicht oder eben das kenne ich nicht und ich möchte nicht und fertig. Das finde ich ist ein wertschätzender Umgang.

#00:13:17-7#

Hannah Schöneberg

Ja, da lernen ja auch dann die Kinder wieder dieses Selbsteinschätzende und auch mal die Sprache anzuwenden.

#00:13:25-5#

Edith Gätjen

Ja, und auch die Wertschätzung und die Höflichkeit. Die Höflichkeit, sehr häufig ist ja, oder in der Regel, ist ja die Person, die das Essen gekocht hat, nicht dabei. So, und dennoch, finde ich, sollten wir höflich ihr gegenüberstehen. Die hat sich ganz viele Gedanken gemacht, die hat ganz viel Mühe da reingesteckt und der Bauer hat ganz viel Mühe da reingesteckt, diesen Blumenkohl hinzukriegen und der Blumenkohl an sich hat ganz viel Mühe gehabt, um so schön zu werden. Also von daher geht es ja darum, und das wünschen wir uns ja, einen wertschätzenden Umgang mit den Dingen genauso wie mit den Lebewesen, also mit uns Menschen und Tieren.

#00:14:10-1#

Hannah Schöneberg

Ja, da fasse ich jetzt auch gerade mal das Wort Kultur quasi oder werfe das ein, Esskultur. Was prägt denn so unsere Esskultur? Und wenn ich jetzt auch an das Tischgebet denke und jetzt an viele Kulturen, die ja in einer Kita auch zusammenkommen, wie kann man da auf verschiedene Kulturen vielleicht auch eingehen, gerade in Bezug beim Essen, bei der Esssituation?

#00:14:34-7#

Edith Gätjen

Ich finde, das ist eine sehr, sehr herausfordernde Frage, weil allen Kulturen gerecht zu werden, ist schon wirklich herausfordernd. Schon mit dem, was auf den Teller kommt, ist es herausfordernd. Ich denke, da, wo es gut gehen kann, ist eben, wie gegessen wird. Also wenn

wir eben wirklich Kinder haben, die zu Hause gewohnt sind, mit den Händen zu essen, dann sollten wir es ihnen auch da ermöglichen. Die können mit diesem Besteck einfach nichts anfangen. Das ist nicht ihr Ding. Je nachdem brauchen sie ein Stück Brot, um damit dann eben essen zu können. Und dann sollte das eben wirklich auch ganz klar erlaubt sein, meines Erachtens. Das ist für mich aber auch sowieso eben etwas, was für mich wichtig ist, dass dieses Besteck nicht so etwas Zwingendes hat, dass eben das genommen wird. Ich finde auch ganz wichtig, dass das Besteck eben nicht rechts und links vom Teller eben hingelegt wird, sondern nach oben gelegt wird, um eben auch keine also keine Händischkeit eben irgendwie da so mit einzubringen. Das liegt ja auch die Kinder eben fest. Also das wäre so etwas, wie gegessen wird. Das würde ich auf jeden Fall eben offenlassen. So und mit dem was also was die Esskultur angeht, eben was das Gebet angeht. Ja, da wird es andere Gebete geben. Deswegen sind ja die Tischsprüche eigentlich irgendwie ganz gut und das ist glaube ich, wird in vielen Kulturen gemacht und wie dann gekocht wird. Tja, das weiß man ja nicht. Ist einer vor Ort, der eben kocht oder eine, dann können die natürlich eben gut darauf eingehen, wenn die sehen, aha, wir haben hier viele japanische Kinder, wir haben viele Kinder aus der Ukraine, wir haben viele Kinder mit türkischer Herkunft, dann kann man da natürlich etwas machen. Und da ist immer so mein Bestreben, regionale Zutaten zu nehmen. Und die dann mit den Esskulturen dieser Welt zu interpretieren. Also ich kann ja so eine Pastinake nehmen. Die kann ich ganz deutsch zubereiten mit einer Béchamel-Soße und Muskat. Die kann ich aber auch in Stifte schneiden und mit Ingwer- und Sojasoße marinieren und im Backofen garen. Oder ich kann sie eben in so große Scheiben schneiden, in Olivenöl braten mit Rosmarin, Knoblauch und Tomaten. Und dann bin ich mediterran drauf. Aber ich bleibe bei der Pastinake. Also solche Dinge könnte ich mir immer so ein bisschen für die Kinder als Eingangstür irgendwo so vorstellen. Das fände ich schon ganz gut.

#00:17:27-7#

Hannah Schöneberg

Ja, schön. Also auch bei den Gerichten ein bisschen einfach Vielfalt eingehen und da denke ich auch im Kontext der Kita wahrscheinlich. Wenn man da vielleicht sich unterschiedliche Kulturen auch mal anschaut, vielleicht abseits des Essens einfach in der Gruppe und da ein bisschen was darüber lernt, damit die Kinder vielleicht auch Offenheit lernen gegenüber diesen Kulturen und verstehen, warum zum Beispiel manche Kinder mit den Händen essen.

#00:17:52-2#

Edith Gätjen

Ja, und möglicherweise auch mal die Eltern integrieren. Und wirklich auch mal nachfragen. Hey, wie ist das bei euch? Erzählt mal hier den anderen Kindern was. Oder wenn die Kinder etwas größer sind, dass sie eben mal so ein Zeitfenster bekommen, dass sie ihren anderen Kindergartenkindern da in der Gruppe eben erzählen können. So machen wir das. Ja, so beginnt bei uns das Essen, so endet es. Beim Essen essen wir so. Ja, wäre auch eine gute Idee.

#00:18:26-0#

Hannah Schöneberg

Ja, ich denke, da können die Kinder und auch die Pädagoginnen und Pädagogen ganz viel auch lernen einfach voneinander. Und den Eltern natürlich auch.

#00:18:34-1#

Nastazja Kruszewski

Unglaublich. Ich würde hier die Überleitung zum Thema Partizipation nutzen. Ich finde das gerade ganz passend, weil wir hier ja gerade darüber gesprochen haben, auch die Kinder und Eltern einzubeziehen. Und wenn wir uns jetzt nochmal auf die Ess-Situation beziehen, welche Möglichkeit habe ich denn als Kita, die Kinder partizipieren zu lassen?

#00:18:56-9#

Edith Gätjen

Ja. Mir ist immer ganz wichtig, so einen kleinen Unterschied zu machen. Es gibt auf der einen Seite die Partizipation, das ist die Mitbestimmung und es gibt aber auch die Selbstbestimmung. Das sind für mich zwei sehr unterschiedliche Dinge und die verteile ich auch eben unterschiedlich. Wenn wir jetzt wirklich klar auf die Mitbestimmung, die Partizipation eingehen, dann gibt es da die Möglichkeit, dass die Kinder durchaus eben ein Mitspracherecht haben, was es gibt und zwar eben in einem vorgegebenen Fenster. Das wird unterschiedlich gehandhabt oder kann man unterschiedlich handhaben. Da könnte es sein, das ist eine viergruppige Kita und in jeder Woche ist eine andere Gruppe dran. Und dann neuer Monat wieder geht es los. Und das wäre zum Beispiel mit der Entscheidung, dass die sich entweder am Montag die Nudelsauce aussuchen dürfen, dann dürfen die da demokratisch abstimmen in der Gruppe oder am Freitag die Suppe. Das eben die Auswahl ist zwischen zwei Nudelsoupen oder zwischen zwei Suppen. Also gibt es jetzt eine Champignon-Creme-Soße zu den Nudeln oder eine Tomatensauce. Aber nicht, dass sie sich ein komplettes Essen wünschen können oder eine ganze Woche. Weil das ist für Kinder viel zu überfordernd. Ja, weil da haben wir uns ja Gedanken drum gemacht, als Ernährungswissenschaftler, wie so eine Woche konzipiert sein soll und was für Kinder eben wirklich sinnvoll ist. Ja, so, also von daher, das würde ich niemals tun, sondern das muss ja auch in das Konzept passen. Das heißt, ich lasse wählen zwischen zwei Soupen, zwischen zwei Suppen und fertig. Mehr ist einfach nicht machbar. Nur, dass es eben auch noch in die Standards, quasi in die Qualitätsstandards, wie Wochenspeiseplan eben gut reinpasst. Das wäre für mich sowas wie Mitbestimmung. Genauso aber auch könnte man eben bei der Vesper machen, dass man überlegt, okay, wie wird das aufgebaut? Oder was zum Beispiel mal auf das Buffet kommt, wenn ebenso ein offenes Frühstück gemacht wird. Ja, was ich auch zum Beispiel schön fände, wäre auch mal, dass die Kinder mitbestimmen dürften, wo gegessen wird. Dass man zum Beispiel sagt,

Mensch, heute essen wir eben unsere Brotdose alle auf dem großen, runden Teppich, weil es ist so auf dem Boden sitzend. Wäre ja auch so etwas. Ja, das ist für mich Mitbestimmung. Und da können natürlich auch Eltern mitbestimmen. Auch das ist etwas, was ja, die hattest du ja eben auch mit reingebracht. Ja, dass Eltern eben auch da Anregungen geben. Das ist auch möglich. Was man auch machen kann, ist, dass man wie so eine kleine Art Essensausschuss wählt aus jeder Gruppe. Ein Vorschulkind und eins aus der Mitte und ein Elternteil und die alle zusammen bestimmen irgendeine Sache zum Beispiel. Also wie zum Beispiel an welchem Tag, also mit natürlich der Hauswirtschaft zusammen, welchen Nachtisch es zum Beispiel gibt oder wie oft oder solche Sachen, ja, dass man da, kann man unterschiedliche Konzepte fahren. Also auch die Eltern damit reinbringen, finde ich auch immer eine gute Idee.

#00:22:44-5#

Nastazja Kruszewski

Finde ich schön, dass du das mit dem Ausschuss nochmal ansprichst, weil ich hatte auch gerade gedacht, wenn jetzt Kita-Leitungen oder pädagogisches Personal zuhören, die denken sich so, oh mein Gott, jetzt muss ich alle Kinder irgendwie mitbestimmen lassen, dass das vielleicht auch sehr auf den ersten Blick überfordernd sein kann. Aber ich hatte gerade die Idee, dass man das ja auch wechseln kann. Wenn man so einen kleineren Ausschuss hat. Das ist ja dann auch wieder diese Selbstwirksamkeit vielleicht beim Kind, die da gestärkt wird, dass man eine Rolle spielt, was du vorhin auch angesprochen hattest mit den unterschiedlichen Aspekten. Das war der psychische Aspekt, wenn ich das richtig aufgreife. Da gibt man ja, wenn man das wechselt, rotiert oder wie auch immer unterschiedlich wählt, jedem Kind mal die Chance, in diese Position zu kommen.

#00:23:36-1#

Edith Gätjen

Ja, oftmals werden ja auch so kleine Parlamente sozusagen gebildet eben in den Kitas und wo das dann eben bestimmt wird. Ja, und wo die Kinder dann da eben die Möglichkeit bekommen, eben eine Rolle zu haben und auch eben mitentscheiden zu können. Auch wenn ich da, weiß ich nicht, 24 Kinder habe und es gibt zwei Soßen. Ja, die müssen natürlich erklärt werden und dann wird ganz schnöde aufgezeigt und ausgezählt. Dann sind wir wieder bei Mathe, dann wird dann gezählt oder in kleine Gruppen gestellt und dann gucken wir, ja. Und wenn eben das wirklich halbe-halbe ist, dann müssen wir nochmal auszählen, müssen wir nochmal überlegen. Auch das funktioniert. Unsere Tochter war im Waldkindergarten und das ist eine kleine Gruppe von 16 Kindern. Und da wurde jeden Morgen ausgezählt, also abgestimmt, in welchen Wald sie heute gehen.

Ja? Und das war wirklich, die trafen sich am Bauwagen, da wurde erstmal überlegt, wie ist das Wetter und was ist da wohl möglich, da gab es dann bei Regenwetter war es in diesem einen Wald nicht so gut. Dann war klar, dann war der draußen und dann wurde abgestimmt. Das war jeden Morgen eine demokratische Abstimmung, genial. Die haben ganz viel gelernt.

#00:25:08-7#

Nastazja Kruszewski

Ist auch ein Ritual, wenn es jeden Morgen so stattfindet und das ist, glaube ich, auch das Wichtige, dass man solche Rituale einführt mit den Kindern, dass es auch Konstanz gibt.

#00:25:19-0#

Edith Gätjen

Ja, ganz genau.

#00:25:20-4#

Nastazja Kruszewski

Eine letzte Sache, glaube ich, würde ich noch ansprechen, weil ich glaube, wir können ewig über dieses Thema hier sprechen. Eine Sache wäre noch, wir hatten ja jetzt Partizipation, hattest du mit Selbstbestimmung und Mitbestimmung jetzt definiert und ich glaube, was ich auch manchmal ein bisschen darunter verstehe, aber scheinbar nicht, was nicht ganz so richtig ist, ist, wie kann ich die Kinder involvieren in den Prozess rund um die Ess-Situation, also welche Aufgaben können Kinder schon übernehmen?

#00:25:52-7#

Edith Gätjen

Das ist ja das Thema der Partizipation und die Aufgaben, die sie übernehmen, hatten wir gerade einmal überlegen, was könnte es geben? Dann können Kinder den Tisch decken. Das geht ganz, ganz wunderbar. Die können die Krüge mit Wasser füllen. Auch das wäre überhaupt gar kein Thema. Die können überlegen, welcher Tischbruch heute gesagt wird. Ja, das kann man auch über so ein Abstimmen machen. Manche haben auch so einen Würfel. Dann wird das mit einem Würfelspiel gemacht. Auch das wäre möglich. Dann eben das Abdecken. Dann wird das auf den Wagen alles wieder mit reingebracht. Also quasi getürmt für den Spül. Das Abwischen der Tische. Ja, das Kehren hinterher mit so einer Kehrschaufel, also das sind lauter Dinge, wo sie komplett mit drin sind. Ja, natürlich hätte ich noch viel, viel lieber, dass immer reihum ein paar Kinder in der Küche stehen und mitmachen. Aber da haben wir einfach zu hohe Auflagen, dass das eben in der Regel nicht funktioniert. Aber da fände ich ganz schön, weil wir haben ja jetzt, glaube ich, alle irgendwie die ganze Zeit diese Mittagssituation eben im Kopf. Aber wir haben ja immer auch noch ein Frühstück und wir haben die Vesper am Nachmittag. Und da gibt es natürlich auch eine große Möglichkeit eben der Mitbestimmung oder der Gestaltung jetzt der Mahlzeiten. Und zwar, dass eben die Kinder am Nachmittag zum Beispiel das Obst und das Gemüse schneiden. Ja, da ist also ein Tisch, wo

eben wirklich eine pädagogische Fachkraft mit den Kindern zusammen eben, die haben kleine Brettchen, die haben die Messer und dann üben die da die Schneidetechnik und schneiden eben da Gemüse und Obst für die anderen eben mit auf oder sie rühren heute mal einen Kräuterquark an, wo das drin gedippt sind oder sie schmieren für alle schon mal das Knäckebrot mit dem Frischkäse. Also da gibt es gute Möglichkeiten.

#00:28:03-3#

Hannah Schöneberg

Ja, ich denke, das ist auch total wichtig oder was man auch immer wieder sieht, finde ich, wenn man dann das mit Kindern auch mal macht, dann steigt auch die Akzeptanz. Also ich finde gerade so Kräuterquark oder so traut sich vielleicht nicht direkt jeder ran. Und wenn sie es dann mal selbst so anrühren, selbst mal die Kräuter so reinschnibbeln und dann einfach mal probieren, habe ich den Eindruck, sind die Kinder eher gewollt, das dann auch zu essen. Oder wenn sie es ja auch spüren, wie fühlt sich das an, so ein Stück Obst oder Gemüse?

#00:28:37-4#

Hannah Schöneberg

Also, ich gebe dir da durchaus auch mit Recht, Hannah, wobei es nicht eine Garantie ist, was ganz viele gerne so verkaufen. Ich kenne Kinder, die wirklich, die schneiden dir Berge von Gemüse und Obst, die rühren dir auch Berge von Kräuterquark an und sie essen es nicht, haben aber ganz große Freude, finde ich auch alles in Ordnung. Aber vom Prinzip her ist dieses eben mit dabei sein und eben etwas machen, auch für alle anderen das mittun, hat immer einen sehr positiven Effekt. Da finde ich nochmal ganz wichtig, dass eben wirklich auch dann, das gehört für mich dann schon auch in dieses pädagogische Kochen, das eben wirklich auch da gut zu begleiten. Und wenn ich jetzt den Kräuterquark nehme, da würde man natürlich überhaupt erstmal Kräuter kennenlernen und dann Quark zusammenrühren. Also das wäre dann auch nochmal ein Prozess, der eben über mehrere Stufen laufen würde und nicht einfach nur so einstufig. Aber es ist auf jeden Fall eine gute Möglichkeit, die Kinder mit einzubinden und wenn es um dieses Thema geht, der eben Mitbestimmung und die Selbstbestimmung, weil da sind wir jetzt noch gar nicht drauf eingegangen, die gilt ganz klar eben nur ausschließlich um das, ob sie essen und wie viel sie essen und was auf ihren Teller kommt. Das ist alles ganz klar Selbstbestimmung. Da hat niemand anders was zu sagen. Der Teller ist privat, der Mund ist intim. Und das gilt auch für die Einjährigen oder noch Kleineren.

#00:30:31-0#

Nastazja Kruszewski

Was ich jetzt auch mitgenommen habe. Ganz wichtig beim Essen ist die Zeit. Also, dass man den Kindern Zeit lässt, die Lebensmittel kennenzulernen zum einen, aber auch Zeit für Gespräche lässt, Zeit das Essen auf dem Teller wahrzunehmen und auch Zeit für das Kind

selbst zu überlegen. Möchte ich das essen oder möchte ich das nicht essen. Und ganz viele Alltagskompetenzen, die die Kinder erlernen, also vom Essen mit Besteck oder auch mit der Hand, hier hatten wir ein bisschen diesen kulturellen Aspekt einfließen lassen auch, die Motorik, das Rechnen, das Sprechen an sich auch.

#00:31:12-5#

Hannah Schöneberg

Ich glaube, soziale Aspekte waren ja auch ganz wichtig oder sind ganz wichtig beim Essen. Das Miteinander, das Sprechen. Wie, ja, gehe ich mit meinem Nachbarn, mit meinen Mitessern um. Auch dieses Wertschätzende zusammen dasitzen und Gespräche führen, essen, schmecken, erleben. Also ich denke, das ist ja eine Vielfalt, die man da auf dem Teller, aber auch am Tisch erleben und erlernen kann.

#00:31:39-2#

Nastazja Kruszewski

Ja, finde ich auch sehr schön gesagt. Und ich bedanke mich ganz herzlich bei dir, Edith, für das schöne Gespräch.

#00:31:46-6#

Edith Gätjen

Sehr gerne.

#00:31:49-1#

Nastazja Kruszewski

Genau, ich hoffe ihr hattet Spaß beim Horchen und habt neue Informationen mitgenommen oder Ideen für eure Einrichtung erhalten oder auch Bestätigung erhalten bei dem, was ihr schon in eurer Kita umsetzt.

Und wir werden euch in der Infobox ein Factsheet hinterlegen, in dem ihr die wichtigsten Punkte aus dieser Folge und noch weiterführende Informationen findet. Edith hatte das pädagogische Kochen angesprochen, da habe ich direkt auch dran gedacht, dass das auf jeden Fall verlinkt wird. Und wir freuen uns, wenn ihr den Podcast bewertet und außerdem habt ihr auch die Möglichkeit, uns ausführlicheres Feedback zu geben im Fragebogen, der noch verlinkt ist.

Wir freuen uns auf eure Rückmeldungen und bis zum nächsten Mal.

13. Mai 2024