

Textversion der Folge 7

Essverhalten von Kindern – verstehen und begleiten

Moderation: Hannah Schöneberg

Gesprächspartnerin: Nicola Schmidt

[00:00:00] Ich mag gekochte Möhren in Würfeln. Ich mag gerne so harte Bananen. Bananen. Ja, so ein bisschen grün und dann noch so klein, boah, das schmeckt so lecker. Und deswegen, lasst uns auf die Kinder schauen. Und lass uns gucken, was braucht dieses Kind und wirklich auf die Kinder hören und wir können auf die Kinder nur hören, wenn wir sie fragen und zwar nicht, warum isst du das nicht, sondern wie müsste es sein, damit es dir schmeckt und dann auch Zeit haben, ihnen zuzuhören.

Hallo und herzlich willkommen zu „Horch mal, wer da is(s)t!“, der Podcast für die Kita-Verpflegung. Mein Name ist Nastazja Kruszewski und mein Name ist Hannah Schöneberg und zusammen oder auch mal allein sprechen wir mit Experten aus der Kita-Praxis und -Theorie über unterschiedliche Themen der Kita-Verpflegung.

Viel Spaß beim Horchen.

[00:01:04] Hannah Schöneberg: Ich darf heute ganz herzlich Nicola Schmidt zu Gast heißen. Herzlich willkommen, Nicola. Nicola Schmidt ist deutsche Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin zu Erziehungsthemen sowie Gründerin und Geschäftsführerin der Artgerecht. Wir freuen uns, dass du heute da bist und wir uns über das Thema Essverhalten von Kindern unterhalten werden. Und ich denke, viele von euch kennen das: Kinder sind oft wählerisch beim Essen oder lehnen auch mal das Essen ab. Und heute wollen wir da genauer hinschauen und blicken zunächst auf die Frage: Was denn in der Entwicklung so passiert? Wie wird Essverhalten von Kindern auch geprägt? Und ja, dazu darf ich heute ganz herzlich Nicola Schmidt zu Gast, habe ich hier heute zu Gast und darf dich ganz herzlich willkommen heißen. Hallo Nicola.

[00:01:56] Nicola Schmidt: Hallo Hannah.

[00:01:58] Hannah Schöneberg: Ich darf dich auch kurz vorstellen. Nicola Schmidt ist deutsche Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin zu Erziehungsthemen sowie auch Gründerin und Geschäftsführerin der Artgerecht. Und ja, wir freuen uns, dass du heute da bist und uns ein bisschen Einblicke zu den Essverhalten von Kindern auch geben wirst. Nun zum Einstieg die Frage: Was ist denn dein Lieblingsessen?

[00:02:19] Nicola Schmidt: Ich bin ein total großer Fan von Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, den hat nämlich meine Mama immer gemacht, als ich klein war, was praktischerweise dazu führt, dass meine Kinder auch wahnsinnig gerne Brokkoli-Auflauf essen, was natürlich schon das erste Essproblem löst, weil es gibt ein Gemüse, was meine Kinder immer essen und immer essen werden, und das ist Brokkoli.

[00:02:41] Hannah Schöneberg: Das ist ja schön zu hören. Ich finde, gerade Brokkoli ist oft das heikle Thema quasi, so Brokkoli bei Kindern. Aber richtig schön. Ich mag das auch gern. Ja,

jetzt haben wir ja heute, ich habe schon gerade angeteasert, das Thema Essverhalten von Kindern. Und da wollte ich dich quasi zum Einstieg auch erst mal fragen: Kannst du uns einen Einblick geben, was denn Essverhalten ist oder was das bedeutet?

[00:03:08] Nicola Schmidt: Also Essverhalten, darunter subsumieren wir alles, was die Nahrungsaufnahme der Kinder beinhaltet. Also was essen sie, wann essen sie, wie vielfältig essen sie, aber auch wozu benutzen sie Essen, also emotionales Essen? Was haben sie gelernt in Bezug auf Nahrungsaufnahme?

[00:03:27] Hannah Schöneberg: Mhm, also wirklich ein breites Feld, ja eigentlich auch, wo viel mit reinspielt. Ich würde da auch nochmal spezifischer auf die Frage vielleicht eingehen. Wie entwickelt sich denn so ein Erstverhalten bei Kindern?

[00:03:42] Nicola Schmidt: Ja, das ist ziemlich gut erforscht und ziemlich spannend, wie ich tatsächlich finde. Wir wissen, dass zum Beispiel Kinder, die gestillt werden, die länger als drei Monate gestillt werden, als Kleinkinder eine größere Präferenz für den Geschmack Umami, also eiweißhaltig, haben und dass Stillkinder oft sehr viel vielfältiger sind in ihrem Essen, einfach ganz banal deswegen, weil Muttermilch natürlich immer anders schmeckt. Wenn ich beim Thailänder gegessen habe, anders als wenn ich eine Pizza gegessen habe, und wenn ich viel Knoblauch gegessen habe, anders als wenn ich viel Vanille gegessen habe, während Fertignahrung, Flaschenmilch immer gleich schmeckt. Und interessanterweise ist das wohl so, dass auch Flaschenmilch von unterschiedlichen Herstellern unterschiedlich schmeckt und die Kinder tatsächlich auf diesen Geschmack geeicht werden. Macht also da schon einen Unterschied. Wie wurde das Kind ernährt? Wie lange wurde es gestillt? Wie hat sich die Mutter ernährt in der Stillzeit? Was für Geschmackspräferenzen so ein Kind dann später entwickelt.

[00:04:43] Hannah Schöneberg: Hm, okay, also ich halte hier nochmal fest. Also, es beginnt schon ganz früh, diese Prägung des Geschmacks, und ja, wie du auch gerade gemeint hast, deine Kinder mögen auch Brokkoli, das hängt bestimmt dann auch damit zusammen.

[00:04:57] Nicola Schmidt: Genau, also bei uns ist es sogar noch krasser. Also die erste Prägung findet ja im Mutterleib mit dem Fruchtwasser statt. Und das ist tatsächlich eine sehr lustige Geschichte. Ich hatte in der Schwangerschaft wahnsinnigen Appetit auf rotes Thai-Curry. Also ich habe jeden Tag rotes Thai-Curry gegessen. Ich hatte natürlich auch einen Thailänder direkt an meinem Büro. Und mein Sohn hat jede Beikost verweigert, bis zu dem Tag, an dem er eine thailändische Fischsuppe gesehen hat. Und die wollte er unbedingt haben. Also es ist tatsächlich so, dass diese Prägung wahnsinnig früh stattfindet. Das heißt, wenn wir die Kinder in der Betreuung haben, sind die wichtigsten Weichen längst gestellt.

[00:05:33] Hannah Schöneberg: Ja, ja, okay. Also, es fängt schon wirklich sehr früh an und da heißt es wahrscheinlich dann auch vielfältig, am besten auch anbieten, und damit die Kinder das Essverhalten vielleicht auch für sich entdecken können, dann im Laufe des Lebens.

[00:05:48] Nicola Schmidt: Also es ist tatsächlich so, dass wir sozusagen Fenster haben, in denen sich vielfältiges Essen entwickeln kann, und Fenster, in denen es sich nicht entwickeln kann. Also im Bauch haben die Kinder keine Wahl. Das Fruchtwasser schmeckt halt so, wie ich halt esse. Ja. Mit der Stillnahrung geht es ja im Prinzip weiter, wobei manche Kinder schon das

Stillen verweigert haben, wenn die Mutter zum Beispiel zu scharf oder zu ungewohnt gegessen hat und gesagt hat: „Das schmeckt aber komisch.“ Und es geht halt weiter. Wir haben so ein Zeitfenster bis so anderthalb, zwei Jahre. Da sind Kinder, sehr offen für alles. Das kennen aber alle. Also meine Mutter erzählt, dass ich in der Zeit irgendwie in rohe Zwiebeln gebissen habe, oder die Eltern erzählen: „Ja, ja, da hat das Kind sich Oliven in den Mund gesteckt und so.“ Da sind die so völlig offen und gibt mir einfach alles. Auch die Phase, wo sie ja alles in den Mund stecken und Nahrung gehört halt dazu. Und dann schließt sich dieses Fenster aber wieder und das ist halt das Schwierige, weil genau da geben wir die Kinder oft in die Betreuung und dann fängt diese Phase der Neophobie an. Die heißt: „Ich esse nichts Grünes. Ich esse nichts, was ich nicht kenne, und ich bin wahnsinnig vorsichtig. Und die hält an bis ins vierte Lebensjahr und das ist verdammt lange.

[00:06:56] Hannah Schöneberg: Okay. Ja, da habe ich jetzt auch ein bisschen was zum Background quasi erfahren, wie sich das in den verschiedenen Phasen auch entwickelt. Du hast ja auch gerade schon angesprochen, da lehnen dann Kinder was ab, Neophobie. Man spricht ja auch oft dann von guten und schlechten Essern, Esserinnen. Ja, warum sprechen da so viele von? Also die Frage ist eigentlich: Gibt es ein normales Essverhalten auch bei Kindern überhaupt und kann man davon gut oder schlecht reden oder normal?

[00:07:25] Nicola Schmidt: Sehr gute Frage. Also natürlich gibt es ein normales Essverhalten und das bedeutet, ich esse, wenn ich Hunger habe, und ich esse nicht, wenn ich keinen Hunger habe. Nummer eins.

Und dann wissen wir tatsächlich aus einer Studie der Duke University unter 3000 Kindern zwischen zwei und sechs Jahren, die ist auch gar nicht so alt, dass die meisten Kinder so moderat selektive Esser sind. Also die meisten Kinder essen einfach alles. Dann gibt es irgendwie so 20 Prozent, naja, die sind schon ein bisschen schwieriger, die sind schon ein bisschen „picky“, sagt man, also die wollen nicht so alles essen. Und dann gibt es drei Prozent Kinder, die sind extrem selektive Esser, was einfach heißt, die haben sehr feinen Geschmackssinn, oft sehr starke Geschmacksknospen für das Thema „Bitter“ zum Beispiel. Und die sagen oft so: „Nee, mag ich nicht, finde ich eklig.“ Also meine Tochter zum Beispiel. Aber total krass, es gibt einfach Salat, den kann sie bis heute gut essen, und es gibt Salat, da sagt sie: „Das ist so bitter, ich kriege das nicht runter.“ Und ich merk das nicht mal, ihr Bruder auch nicht, aber sie merkt das halt, ganz genau. Also das heißt, wir können nicht sagen, dieses oder jenes sei in irgendeiner Weise normal, sondern normal ist zu essen, wenn ich Hunger habe, und nicht zu essen, wenn ich keinen Hunger habe.

So, jetzt hast du gefragt, warum reden wir so viel darüber? Und die Antwort lautet: weil man in Deutschland als Eltern Medaillen verlieht bekommt. Wenn das Baby gut schläft, dann kriegen wir die. Ihr seid aber tolle Baby-Eltern. Medaille: Das Kind schläft durch. Wenn unser Kleinkind vielfältig und ohne zu meckern alles Mögliche in sich reinstopft, was jemand auf den Tisch stellt, sagen alle: „Mein Gott, ihr seid aber gute Eltern, das Kind isst ja alles. Das hat aber keinerlei wissenschaftliche Grundwege. Babys sollen nicht durchschlafen und sollen auch gar nicht so tief schlafen. Das tut denen gar nicht gut. Und Kleinkinder müssen nicht wahllos alles in sich reinschieben, was man auf den Tisch stellt. Das ist auch kein in dem Sinne normales Verhalten. Das ist eine kulturelle Zuschreibung.

[00:09:15] Hannah Schöneberg: Ja, da sprichst du auch gerade ein Thema an. Ich denke jetzt so in dem Bereich Kita. Also, du hast ja vorhin schon gemeint, gerade in diesen Jahren, wenn die dann in die Ernst-Tages-Betreuung da auch kommen, und da sind ja dann Pädagogen auch

und ja, vielleicht auch Haushaltskräfte, die eben das Essen kochen, und dann dieses pädagogische Personal, das dann wieder diese Ess-Situation begleiten. Wie kann man da vielleicht auch auf die verschiedenen Ernährungsverhalten von Kindern eingehen oder wie ist da auch der Einfluss von den Betreuungspersonen? Also, du hast ja eben schon die Eltern genannt, aber vielleicht auch noch einen Blick auf pädagogisches Personal und vielleicht auch hauswirtschaftliches Personal.

[00:10:00] Nicola Schmidt: Also das Wichtigste ist, dass wir Kinder nicht aufessen lassen und nicht zwingen, irgendwas zu essen. Und da haben wir einen riesigen Einfluss, und zwar ein Leben lang. Fragen Sie mal Erwachsene. Und wie das für sie war, wenn sie in der Kita aufessen mussten als Kinder. Die erinnern sich alle daran. Alle. Und sie sagen, es war die Hölle. Ich habe es gehasst. Fragen Sie Erwachsene, die in der Kita alles probieren mussten, auch Dinge, die sie gar nicht mochten, oder sogar aufessen mussten, was sie gar nicht mochten. Da sagt keiner: „Ich bin so froh, dass sie das gemacht haben, heute ernähre ich mich so wahnsinnig gesund.“ Die sagen alle: „Es war die Hölle, ich habe es gehasst.“ Ich esse heute noch keinen Spinat, Brokkoli, Linseneintopf, was auch immer. Das heißt, wir haben einen riesigen Einfluss. Und damit sind wir auch schon beim nächsten Punkt. Essen darf niemals mit Kontrolle zusammenhängen. Weder mit Belohnung noch mit Strafe, noch mit Kontrolle. Das heißt, wir lassen Kinder niemals aufessen. Wenn ein Kind sagt: „Ich bin fertig“ dann ist das Kind fertig. Das war's. Wir stören sonst das Sättigungsgefühl und wir wissen aus Studien, dass diese Kinder eine größere Gefahr haben, übergewichtig zu werden, als Erwachsene, weil man ihnen von klein auf abtrainiert, zu wissen, wann sie satt sind. Wir zwingen Kinder auch niemals, etwas zu essen. Selbst wenn wir sie belohnen dafür, dass sie einen Brokkoli essen, weil sie dann einen Schokopudding hinterher kriegen, wissen wir aus der Forschung, dass diese Kinder dann später, wenn sie aus der Brokkoli-Schokoladen-Kopplungssituation raus sind, nie wieder Brokkoli essen. Es sei denn, es gibt wie dann später auch den Schokoladenpudding dazu. Das heißt, es sind Kinder, die eher weniger Gemüse essen als mehr Gemüse. Wir haben also einen extrem hohen Einfluss und das Beste, was wir machen können, ist, Vielfalt anzubieten und dann zu schauen, was davon essen unsere Kinder.

[00:11:43] Hannah Schöneberg: Okay, ja, schön. Also ich glaube, da ist ja auch ganz wichtig, dann festzuhalten, den Kindern da irgendwie auch ein Stück weit einfach Vertrauen. Also Vertrauen in dem, dass sie schon sich das holen, was sie auch wollen, in dem, dass man eben auch vielfältig anbietet und da vor allem auch keine Vorschriften oder keine Kontrolle, keinen Druck auswirken und ja, dieses Belohnen und Verbieten einfach mal weg vom Tisch lassen. Jeder holt sich das, was er will und braucht.

[00:12:13] Nicola Schmidt: Es ist tatsächlich so, wie du sagst, Hannah. Wir haben Studien, in denen man Kinder an ein Buffet gesetzt hat, an dem ganz viele gesunde, das ist wichtig, gesunde Speisen zur Verfügung standen. Also kein Zucker, kein übermäßiges Salz, kein übermäßiges Fett, sondern einfach gesunde Ernährung. Und man hat diese Kinder jeden Tag aussuchen lassen, was sie essen. Kindergartenkinder. Und was kam dabei raus? Die haben teilweise eine Woche lang nur Fleisch gegessen oder nur Nudeln oder nur Brot oder nur Kartoffeln oder nur Bohnen. Aber auf die lange Sicht gesehen haben die Kinder sich total ausgewogen ernährt. Und wir kennen alle diese Phasen, wo die die Butter mit dem Löffel essen und die rollen sich Nägel hoch und du denkst: „Oh Gott, wie kann man nur?“ Aber das ist eine Phase und dann später wollen sie nur noch Fleisch und dann wollen sie nur noch Kohlenhydrate und dann wollen sie nur noch Gemüse oder nur noch Möhren und Äpfel. Und

wir wissen aus der Forschung, dass wenn wir sie das essen lassen, worauf sie Lust haben, sie sich holen, was sie brauchen. Genauso auf 24 Stunden, es gibt so ein 24-Stunden-System. Das heißt, Kinder regulieren ihren Essenshaushalt nicht bei einer Mahlzeit, so wie wir, sondern auf 24 Stunden gesehen. Das heißt, wenn die morgens viel gegessen haben, kann es sein, dass sie mittags wenig essen. Wenn die morgens nichts gegessen haben, essen sie mittags mehr. Wenn man das lässt und die Kinder nicht zwingt, sondern sie ihren eigenen Rhythmus finden lässt, immer vorausgesetzt, es gibt weder Chips noch Gummibärchen und so weiter, da müssen wir nicht drüber reden, und ihnen gesunde Nahrung anbietet, dann können die das erstaunlich gut.

[00:13:44] Hannah Schöneberg: Da habe ich jetzt auch noch mal was dazugelernt mit diesem 24-Stunden-Essen. Wirklich spannend, muss ich sagen. Ich habe jetzt aber doch noch eine Frage. Und zwar, wenn ich jetzt ein Kind zum Beispiel in der Kita habe, was schon lange wirklich nicht wirklich viel isst, wenig isst. Wie kann ich da vielleicht als pädagogisches Personal dann vorgehen? Lasse ich es trotzdem immer dann eine Zeit lang, also wirklich einfach das essen, was es möchte? Oder muss ich da irgendwo dann vielleicht doch eingreifen?

[00:14:14] Nicola Schmidt: Na, überleg doch mal, Hannah, bei dir selber. Wenn du wenig isst, was hilft dir? Hilft dir jemand, der sagt: „Hannah, jetzt iss doch mal mehr.“ Obwohl du vielleicht Stress hast oder Liebeskummer oder was auch immer gerade auf dem Herzen. Würde dir das helfen, wenn ich neben dir sitze und sage: „Mensch, Hannah, guck mal, so lecker Kartoffelbrei.“ Du denkst: Ich habe Liebeskummer, ich mag keinen Kartoffelbrei. „Doch, doch, guck mal, ganz toller Kartoffelbrei. Extra für dich.“ Das hilft nicht. Das heißt, wenn ein Kind wenig isst, ist die erste Frage: Ist das Kind untergewichtig? Also sind wir überhaupt in der Handlungszone oder denken wir nur, das Kind müsste mehr essen? Wir dürfen niemals vergessen, dass wir Erwachsene oft denken, dass die Portionen, die Kinder essen, mit ihrem Gewicht, mit ihrer Größe mitwachsen müssen, und das ist überhaupt nicht korrekt. Das entwickelt sich sprunghaft. Kinder essen sehr lange ein und dieselbe Portion. Und werden dann oft auch mal ein bisschen schmäler und plötzlich steigt ihr Essverhalten sprunghaft an, und die fangen plötzlich an reinzuhauen wie die Scheunendrescher.

Das heißt, die erste Frage ist: Ist das Kind untergewichtig? Wenn das Kind nicht untergewichtig ist, gibt es überhaupt Handlungsbedarf? So, wenn wir jetzt mal davon ausgehen, okay, wir haben das Gefühl, es könnte schon irgendwie Handlungsbedarf geben, das ist schon sehr dünn, das Kind, dann schaue ich mir die Eltern an. Wie sehen denn die Eltern aus? Vielleicht bin ich ein bisschen kräftiger, aber die Eltern sind super klein und schmal. Das heißt das, was auch bei den Eltern, würde ich wahrscheinlich daneben sitzen und sagen: „Willst du nicht noch mehr Kartoffelbrei essen? Mit dem bisschen kommst du doch niemals über den Tag“ Weil ich das Doppelte essen würde, aber die essen gar nicht so viel, so Nummer zwei.

Nummer drei: Gehen wir davon aus, wir haben wirklich ein Kind, das untergewichtig ist. Sehr schmal ist und eigentlich mehr an die Rippen kriegen müsste, dann ist die Frage: Was steckt dahinter? Und das, was steckt dahinter, werde ich niemals damit lösen, dass ich am Essen des Kindes rumschraube, sondern ich muss dann gucken: Kann ich Stress reduzieren? Wo hat das Kind Defizite? Wo hat das Kind Druck? Was ist da vielleicht zu Hause los? Am Essen merke ich es ja nur, das Essen ist nur das Symptom.

[00:16:12] Hannah Schöneberg: Ja, okay. Also, es kann auch wirklich aus vielen verschiedenen

Bereichen dann herkommen und dann muss ich natürlich auch erstmal, oder es muss ja gar kein Fehler quasi sein oder kein falsches Verhalten, wie wir es ja auch vorhin schon hatten. Es kann einfach sein, dass das Kind gar nicht so viel braucht auch oder sich das eben zu anderen Uhrzeiten vielleicht auch holt, zu anderen Tageszeiten.

[00:16:39] Nicola Schmidt: Exakt, genau. Also die erste Frage ist immer: Wer hat das Problem? Habe ich ein Problem, weil ich das Gefühl habe, ich müsste handeln, oder hat das Kind wirklich ein Problem? Und meistens gilt übrigens auch für Kinder, die sehr, sehr viel essen. Da gibt es ja auch manche Leute, die denken: „Also, jetzt muss ich es aber mal stoppen.“ Meistens haben die Kinder kein Problem. Also selbst Kinder, wo ich sagen würde: „Der ist aber proper.“ Wenn ich da mit meinen Kinderärzten drüber spreche, sagen die: „Nee, nee, der ist völlig normal.“ Es gibt halt Kinder, die sind so proper. Das ist auch völlig okay. Warte mal ab, wenn der in die Pubertät kommt und den nächsten Wachstumsschub kriegt, dann streckt sich das Kind und fertig aus. Das heißt, ins Essen eingreifen sollten wir eigentlich nie. Wir sollten nur Maßnahmen ergreifen für den Hintergrund und das immer nur in Absprache mit Profis, weil es ein superheikles Thema ist und wir die Kinder ein Leben lang prägen mit dem, was wir machen.

[00:17:23] Hannah Schöneberg: Ja, das ist wichtig. Da vielleicht auch wirklich dann die Erwartungen erstmal weglassen und wirklich nur schauen, was braucht das Kind, was ist da wichtig und wie begleite ich die Ess-Situation, sodass es auch da nicht irgendwie in eine negative Richtung geprägt wird. Ich habe dann auch schon mal die Situation so mitbekommen, dass ein Kind eben nicht isst in der Kita und die Eltern zahlen dann aber dafür. Und dann kommen die Eltern in die Kita und sagen: „Ja, könnt ihr nicht mal dafür sorgen, dass mein Kind auch mitisst? Wie kann man da vielleicht auch als pädagogisches Personal oder Kita-Leitung so eine Situation schlichten?“

[00:18:05] Nicola Schmidt: Das ist ja im Prinzip eine Kommunikationsfrage. Da kann es ja ums Essen gehen, aber da könnte es ja genauso gut gehen ums Rausgehen, ums Schuheanziehen, ums friedlich Spielen oder was auch immer. Die Eltern kommen, beschweren sich und sagen: „Also, das läuft hier aber nicht so, wie ich mir das vorgestellt habe.“ Und Essen und Mittagsschlaf sind ja zwei Bereiche, in denen das gerne passiert. Eltern gegen Kita-Personal. Die Eltern wollen, dass das Kind mittags nicht so lange schläft, damit es abends früh ins Bett geht, und das Kita-Personal sagt: „Nee, nee, nee, nee, wenn das Kind nicht schläft, haben wir keine Pause, außerdem haben wir ein total quengeliges Kind die letzten zwei Stunden, wenn wir es wecken“. Das bringt gar nichts, wir lassen das Kind schlafen. Mit dem Essen ist es genau dasselbe. Das Kind ist in der Kita viel zu aufgeregt und kann nicht essen, das ist irre, wahnsinnig und schmeckt vielleicht auch nicht oder ist ungewohnt. Und hat dann zu Hause total den Knast und die Eltern sagen: „Wofür bezahle ich den Spaß eigentlich?“ So, das ist eine Kommunikationsfrage und die Antwort lautet: Ins Gespräch gehen. Welche Sorge habt ihr? Was würdet ihr euch wünschen? Was wäre eure Idealvorstellung? Dann mal erzählen, wie ist denn für uns die Situation, für uns sieht es so aus. Euer Kind ist hier zu aufgeregt. Das Kind kennt das Essen nicht, dem Kind schmeckt das Essen nicht, was auch immer es ist. Und dann entsprechend mit den Eltern absprechen. Okay, was könnt ihr tun, was können wir tun, und manchmal einfach auch hinnehmen, dass es Dinge gibt, die wir einfach nicht ändern können, weil Kinder keine kleinen Maschinen sind.

Was eine Möglichkeit ist, also was wir oft haben, ist, dass Kinder in der Kita nicht genug Zeit zum Essen haben. Also manche Kinder essen wahnsinnig langsam und in der Kita ist halt doch

alles irgendwie zeitlich getaktet. Und das kann eine Möglichkeit sein, dass man sagt: „Okay, wir geben diesem Kind mehr Zeit zum Essen.“ Wir geben ihm mehr Raum zum Essen, damit es aufessen kann. Eine kleine Anekdote aus unserem Leben. Meine Tochter ist eine sehr langsame Esserin und bei irgendeinem Elternamt in der Kita hat meine Mutter gesagt: Also sie hätte das schon gerne, dass die Kinder lernen, dass sie sitzen bleiben, bis alle gegessen haben. Woraufhin die Kita-Leitung sagte: „Die Tochter von der Nicola, die isst mittags so anderthalb Stunden.“ Wollt ihr wirklich, dass alle so lange sitzen bleiben? Aber meine Tochter durfte so lange essen. Die haben einfach weggeräumt und gesagt: „Hier, wir setzen dich da in die Ecke, du kannst das ganz gemütlich aufessen, für dich ist das total okay und wir räumen das hier gemütlich schon mal weg.“ Also da so individuelle Lösungen finden, wenn es irgendwie möglich ist, hilft natürlich.

[00:20:18] Hannah Schöneberg: Ja, schön. Auch schön, dass da die Kita dann drauf eingegangen ist. Ich denke, dass ja, wie du auch gerade meintest, jedes Kind sehr unterschiedlich ist und da wirklich auch genauer drauf geschaut werden muss, was braucht das Kind und es ist vielleicht auch gestresst von den ganzen Umständen in der Kita. Was wir auch schon mal hatten, wir hatten es ja vorhin kurz über den Einfluss von Eltern, pädagogischem Personal, und da habe ich auch schon mal gesehen, dass dann Elternteile zum Beispiel den Speiseplan gesehen haben und dann davorstehen mit dem Kind noch an der Hand und ja, vielleicht von Elternseite da auch nicht dann die Begeisterung kam, sondern eher das Gegenteil. Was gibt es denn da schon wieder? Das wirst du nicht mögen. Wie kann ich da vielleicht auch als pädagogisches Personal, also in der Kita, darauf reagieren? Oder ist es dann schon vielleicht auch vorbei, weil das Kind sich schon denkt: „Ja gut, heute Mittag, hm, weiß nicht, wird es wahrscheinlich nicht so lecker?“

[00:21:19] Nicola Schmidt: Also, es gibt eine gute und eine schlechte Nachricht. Ich fange mal mit der schlechten an. Wenn die Eltern solche Botschaften senden, haben wir als Kita-Personal überhaupt keine Chance dagegen. Weil die Eltern sind einfach die stärkste Macht im Leben von so einem Kind. Und wenn die sagen: „Also das wirst du niemals essen.“ Ist das ein sehr, sehr starkes Signal.

Gleichzeitig lernen Kinder beim Essen auch von anderen Kindern. Also es kann durchaus sein, dass die im Kindergarten plötzlich Dinge essen, die sie zu Hause gar nicht anrühren würden. Und es liegt dann auch gar nicht an uns, an dem pädagogischen Personal, sondern wir wissen aus der Forschung, dass Kinder von anderen Kindern lernen, was man isst und was man nicht isst. Und das kann auch dazu führen, dass, wenn das Kind, über das wir gerade reden, dann sagt: „Nee, also Spinat esse ich grundsätzlich nicht.“ Dass dann drei andere Kinder an dem kleinen Tisch sagen: „Ach so, nee, Spinat wollte ich auch noch nie essen.“ Obwohl sie es gestern noch gegessen haben. Es kann aber auch umgekehrt funktionieren, dass alle Kinder sagen: „Oh, lecker Spinat.“ Und unser Kind dann denkt: „Hm, wenn die es alle essen, ist das vielleicht doch cool.“ Also das kann in beide Richtungen gehen. Und genau das würde ich Eltern auch kommunizieren und sagen. Leute, wenn ihr wollt, dass euer Kind vielfältig ist, dann hilft es, wenn ihr keine selbsterfüllenden Prophezeiungen hier aussprecht, weil wir gar nicht wissen, wie euer Kind in der Kita auf die Situation reagiert. Dann ist es eine ganz andere Situation als zu Hause.

[00:22:36] Hannah Schöneberg: Also wirklich, diese Voreinstellungen am besten ganz weglassen und dem Kind frei die Entscheidung auch lassen: Mag ich das jetzt oder mag ich es nicht?

[00:22:42] Nicola Schmidt: Gilt ja immer auch für Hobbys, Tiere, Spiele. Wenn ich schon sage: „Also Pferde, Pferde mochtest du noch nie.“ Warum schließe ich diese Tür? Ist ja eigentlich schade.

[00:22:53] Hannah Schöneberg: Ja, okay, also ich nehme da ganz viel auch jetzt für mich mit, so mit der Kommunikation mit dem Kind, aber auch miteinander, glaube ich, also auch wie das Kita-Personal vielleicht auch miteinander über Speisen redet, das fällt da sicher ja auch mit rein.

[00:23:07] Nicola Schmidt: Definitiv, wenn ich sage: „Ach der Peter, Brokkoli hat er noch nie gegessen.“ Dann wird Peter auch keinen Brokkoli essen, weil Peter ist drei und Peter kooperiert. Und ich immer sage: „Naja, letztes Mal war der Brokkoli aber mit Tomatensauce, diesmal ist er mit Sahnesauce.“ Mal gucken, ob du den heute magst, Peter. Und wenn er ihn nicht mag, dann mit Peter darüber sprechen. Okay, was daran magst du nicht? Dann kriegen wir nämlich oft spannende Antworten. Und Peter sagt dann gar nicht: „Ich mag den Geschmack nicht.“ Sondern: „Ist immer so weich.“ Oder meine Tochter sagt oft: „Mama, ich mag keine Butter, die ist so schmierig.“ Sie mag einfach die Konsistenz nicht oder es ist zu heiß oder es ist zu salzig. Das kann alles Gründe sein, warum Kinder was nicht essen. Und statt zu sagen: Okay, du magst keinen Brokkoli. Sage ich meinen Kindern immer: „Okay, du magst diese Art Brokkoli nicht. Der ist nicht so, wie du ihn gerne hättest. Wie hättest du ihn denn gerne?“ Und dann kann man ins Gespräch gehen.

[00:23:55] Hannah Schöneberg: Ja, also wirklich dann auch das Essverhalten sich anschauen und dann vielleicht auch wirklich mal die Kinder fragen: „Warum und was genau magst du vielleicht nicht daran?“ Also nicht direkt das Abstempeln so: Der und der mag das nicht, dann ja.

[00:24:10] Nicola Schmidt: Sondern wie hättest du denn den Fisch gerne? Und ich sage zu meinen Kindern auch, wenn sie sagen: „Nee, ich mag keinen Fisch.“ Habe ich zu meinen Kindern immer gesagt: „Schatz, du magst heute keinen Fisch oder du magst diesen Fisch nicht. Wer weiß, vielleicht finden wir Fisch, den du irgendwann mal magst.“

[00:24:24] Hannah Schöneberg: Ja, okay, schön. Ich glaube, da hat dann vielleicht jetzt auch der ein oder andere Mut, es einfach auch nochmal anzubieten oder auch einfach mal nachzufragen. Was genau kann ich vielleicht verändern, damit es dir dann am Ende doch schmeckt oder du es vielleicht eher gewollt bist, auch mal zu probieren.

[00:24:40] Nicola Schmidt: Genau, manchmal machen wir jetzt den Fehler, dass wir Dinge vermischen, die Kinder nicht vermischen möchten. Kleinkinder möchten ihr Essen gerne einzeln. Übersichtlich. Da die Erbsen, da der Reis und da der Salat. Und ich weiß noch, wie meine Tochter mit 15 mir sagte: „Mama, warum müsst ihr Erwachsenen immer alles zusammenrühren?“ Und ich kann mich auch noch daran erinnern, dass ich als Kind die Erbsen aus dem Reis gesammelt habe und dann einzeln gegessen habe. Auch das kann einfach ein Grund sein. Warum kippen wir die Soße übers Essen, wenn das Kind noch gar nicht gesagt hat, dass es das möchte? Vielleicht will es die Soße extra und die Erbsen einzeln in die Soße tunken. Und da sind wir wieder beim Zeitthema. Wenn ich irgendwie alleine 30 Kinder zum Essen kriegen muss, habe ich vielleicht gar nicht die Ruhe oder die Zeit, jedes Kind zu fragen:

„Wo willst du deine Soße hin?“ Und die Kinder haben nicht die Zeit, ihre Erbsen einzeln in die Soße zu dippen. Aber das würde die Ess-Situation möglicherweise grundlegend verändern.

[00:25:32] Hannah Schöneberg: Ja, oder vielleicht auch direkt das Einzelne anbieten als Komponenten, damit die Kinder sich das vielleicht einzeln auch nehmen können. Ich kann mich da auch sehr gut dran erinnern tatsächlich, dass ich immer schön alles getrennt haben wollte. Und ich glaube, das geht tatsächlich vielen so. Und wenn man da vielleicht wirklich auch auf die Bedürfnisse eingeht und nicht, ja, wie du auch gerade meinstest, zusammenwirft ständig und da vielleicht ein bisschen auch schaut. Da gibt es Kartoffeln, die Kohlenhydrate und die Erbsen und ich glaube Kinder, oder das ist ja auch bewiesen, Kinder lernen ja auch Essen und das Essverhalten erst im Laufe der Jahre und ja, da vielleicht auch wirklich einen Blick darauf haben.

Jetzt haben wir ja doch schon viel über Essverhalten etc. geredet und du hattest auch schon echt tolle Tipps. Hast du jetzt zum Abschluss noch eine wichtige Botschaft, die du den Zuhörerinnen vielleicht auch gerade zum Thema Essverhalten in der Kita gern mitgeben würdest?

[00:26:33] Nicola Schmidt: Definitiv. Meine Botschaft wäre: Vertraut den Kindern mehr. Die Kinder arbeiten nicht gegen uns, sondern für sich selbst. Und in der Regel haben die Dinge, die die Kinder sagen oder tun, einen Hintergrund. Und wenn wir einfach nur an der Oberfläche schrauben und mit Druck arbeiten, lernen wir das Kind nicht kennen und wir lösen das Problem nicht. Und deswegen lasst uns auf die Kinder schauen. Lasst uns gucken, was braucht dieses Kind. Und wirklich auf die Kinder hören und wir können auf die Kinder nur hören, wenn wir sie fragen, und zwar nicht: „Warum isst du das nicht?“ Sondern: „Wie müsste es sein, damit es dir schmeckt?“ Und dann auch Zeit haben, ihnen zuzuhören.

[00:27:18] Hannah Schöneberg: Das hast du schön gesagt. Also wirklich, ich glaube auch, ganz wichtig jetzt, so als Botschaft für alle, wie du es gerade meinstest. Vertrauen, Zeit, ohne Druck. Vielen lieben Dank, Nicola, dass du heute da warst, dass du uns da so schöne Einblicke auch gegeben hast, wie man das auch wirklich schön gestalten kann und ja, dass es eben kein striktes schlecht oder gut oder normales oder unnormales Essverhalten bei Kindern gibt. Es sind auch Phasen, es ist ein Erlebnis. Jedes Kind ist individuell und wir als Erwachsene quasi begleiten das und sollten da wirklich jegliche Art von Druck und Voreinnahme, die wir vielleicht haben, auf jeden Fall herauslassen. Also rauslassen aus dem, wie wir mit den Kindern dann umgehen.

Ja, vielen Dank für deine Zeit. Ich habe auf jeden Fall ganz viel mitgenommen. Ich hoffe, auch die Zuhörenden haben ganz viel für sich jetzt hier mitgenommen und können das vielleicht auch mit in den Kita-Alltag mitnehmen.

[00:28:27] Nicola Schmidt: Vielen lieben Dank dir. Und danke für die schönen Fragen.

[00:28:28] Hannah Schöneberg: Ich fasse nun nochmal kurz zusammen. Ja, das Essverhalten von Kindern wird bereits im Mutterleib geprägt und der Geschmackssinn entwickelt sich hier durch die Muttermilch oder auch die Prä-Nahrung. Und Kinder lernen dann ihr Leben lang eigentlich über die verschiedenen Lebensjahre ein Essverhalten und durchlaufen hierbei auch verschiedene Phasen und auch im Kontext der Kita wird das Essverhalten von Kindern geprägt und auch hier von dem beeinflusst und ja. Nicola gibt hier auch eine wichtige Botschaft mit. Und zwar sollte man Voreinstellungen oder auch Ansprüche an Kinder lieber beiseitelassen.

Kinder wissen oft selbst, was sie auch brauchen, und da ist aber auch Voraussetzung, dass man ihnen eine gesundheitsförderliche Vielfalt an Essen anbietet. Und Essverhalten von Kindern sollte auch, ja, wie ich schon meinte, nicht bewertet werden. Weder Belohnung noch Bestrafung sollten im Zusammenhang mit Essverhalten von Kindern angewendet werden.

Ja, hier auch nochmal zu sagen: Kinder haben verschiedene Bedürfnisse und hier gibt es auch keine guten, schlechten oder normalen Esser oder Esserinnen.

In der Infobox findet ihr ein Factsheet wie auch die wichtigsten Punkte aus der Folge und noch weiterführende Informationen. Wir freuen uns auch, wenn ihr unseren Podcast bewertet. Ihr könnt hier einmal die Sterne nehmen oder Sterne quasi geben. Oder wir haben auch noch einen kleinen Fragebogen verlinkt. Wir freuen uns wirklich, wenn ihr den ausfüllt und uns Feedback gebt. Ja, dann könnt ihr auch noch die Glocke aktivieren. Dann seht ihr, wann eine neue Folge online gegangen ist.

Und ja, wir freuen uns auf eure Rückmeldung und bis zum nächsten Mal.