



Textversion der Folge 2, Staffel 2

Jedes Kind is(s)t anders – vom Mäkelmäuschen zum Essensentdecker

Moderation: Silvi Schlötzer

Gesprächspartnerin: Claudia Thienel

[00:00:00] Intro: Aber ich glaube, die wichtigste Nachricht ist, dass es eben auch fast ein bisschen normal ist, zur Entwicklung gehört zu einem Kind und dass man sich ganz, ganz lange keine Gedanken machen muss.

Hallo und herzlich willkommen zu „Horch mal, wer da is(s)t!“ Der Podcast für die Kita Verpflegung. Mein Name ist Silvi Schlötzer, ich habe in Gießen Ökotrophologie studiert und ich freue mich sehr, dass ich in diesem Jahr für die Vernetzungsstelle Kita Verpflegung Thüringen diesen Podcast weiterführen darf. Ich freue mich, wenn ihr dabei seid und wünsche euch ganz viel Spaß beim Horchen.

[00:00:46] Silvi Schlötzer: Hallo und herzlich willkommen zu unserer heutigen Folge von Horch mal, wer da is(s)t! Ich freue mich, dass ihr wieder dabei seid und zuhört. Auf das heutige Thema freue ich mich schon wirklich eine ganze Weile und ich glaube, es beschäftigt nicht nur die Mitarbeitenden in den Kitas, sondern auch ganz viele Mamas und Papas zu Hause. Wir wollen nämlich heute über Kinder sprechen, die mit dem Essen eher wählerisch sind. Das Thema kursiert auch immer mal wieder durch die Medien. Vielleicht hat der ein oder andere schon mal von dem Begriff Picky Eater gehört, sozusagen der englische Begriff für Mäkel-Esser im Deutschen. Der hat sich auch hier in Deutschland schon gut etabliert und da wollen wir heute mal ein bisschen Licht ins Dunkel bringen, denn unter diesem Begriff werden so Fragen diskutiert wie „Warum isst denn mein Kind kein Lebensmittel, das zum Beispiel grün ist?“ Oder woran liegt es, dass das Eigelb in der Kita gegessen wird, aber zu Hause wird es aussortiert? Warum tut sich mein Kind schwer mit neuen oder unbekannten Lebensmitteln? Und dazu habe ich mir heute eine Gästin eingeladen, die schon seit über 25 Jahren in der Ernährungsberatung tätig ist. Sie hat den Schwerpunkt auf Kinderernährung und auch auf Essstörungen unter anderem und begleitet ihre Klientinnen und Patientinnen sowohl präventiv als auch therapeutisch. Und ich freue mich sehr, dass sie heute ihre Expertise mit uns teilen wird. Und ich heiße herzlich willkommen Frau Claudia Thienel.

[00:02:27] Claudia Thienel: Ja, vielen Dank für die Einladung!

[00:02:29] Silvi Schlötzer: Ich freue mich, dass es heute geklappt hat. Und ich sende mal, weil wir gerade schon über das Thema Mäkeln beim Essen reden, eine kleine Icebreaker Frage vorweg. Welches Lebensmittel würden Sie denn auf dem Teller aussortieren? Gibt es da etwas?

[00:02:44] Claudia Thienel: Oh ja, also das ist auf jeden Fall der Koriander, den man ja auch aus der thailändischen Küche kennt. Und das schmeckt für mich wie Seife. Und wenn ich das im Mund habe, muss ich das sofort ausspucken. Das sortiere ich immer aus.

[00:02:57] Silvi Schlötzer: Das ist wirklich der Klassiker, der auch die Geister scheidet, ob der



Koriander rein darf oder nicht. Bei mir sind es die Rosinen tatsächlich. Rosinen fliegen bei mir immer raus. Das finde ich als Konsistenz ganz, ganz unangenehm für mich auf der Zunge. Das wäre so mein Lebensmittel zum Aussortieren. Und damit sind wir auch schon genau beim Thema, auch nicht nur bei den Kindern, sondern auch bei allen Erwachsenen. Ich denke, wenn man jetzt zu Hause mal drüber nachdenkt, dann fällt jedem irgendwas ein, was man wirklich nicht so gerne mag. Und ich habe mir in der Vorbereitung auf dieses Thema unter anderem mal die Suchanfragen nach diesen Schlagwörtern angeguckt, in den gängigen Suchmaschinen zum Thema Picky Eating unter anderem. Und es war ein deutlicher Anstieg zu sehen, so in den letzten Jahren, dass nach diesem Thema recherchiert wurde, dass auch eben Workshops oder Infoveranstaltungen dazu gehalten wurden. Und Frau Thienel, Sie sind jetzt seit vielen Jahren in der Ernährungsberatung tätig, haben zahlreiche Kinder, deren Eltern begleitet. Ist das Phänomen denn wirklich ein neues oder ist es schon immer da?

[00:04:11] Claudia Thienel: Ich glaube auf jeden Fall, dass das immer schon da ist. Ich glaube nur, dass die Medien da eine ganz wichtige Rolle spielen, dass sich Eltern, aber auch Erzieher darüber informieren. Und in den Medien werden wahnsinnig viele Tipps gegeben, Meinungen, Ratschläge, wie ein Kind essen sollte und was es essen sollte. Und das führt einfach zu einer unheimlich großen Verunsicherung, wie man damit umzugehen hat.

[00:04:37] Silvi Schlötzer: Ja, auch das glaube ich sprichwörtlich für viele andere Themen, die gerade immer wieder hochkommen. Auch in der Ernährungstherapie oder Beratung. Und gibt es bestimmte Phasen oder auch Altersphasen, wo das vielleicht gehäuft auftritt?

[00:04:56] Claudia Thienel: Ja, Picky Eating ist oft auch wiederzufinden im Alter von drei bis vier. Das ist so ein Alter, wo die Kinder auch so einen Abschnitt haben, wo sie besonders autonom sein wollen, vielleicht auch bestimmen wollen, was sie essen und trinken und sich auch ein bisschen da so aufstellen, sag ich jetzt mal so. Aber man sieht dieses Symptom auch bei Kindern zwischen drei und zehn. Also immer wieder mal kann das vorkommen. Es ist manchmal gekoppelt an eine andere Symptomatik, wie zum Beispiel ADHS oder auch das Symptom der Neophobie, also der Angst, neue Dinge auszuprobieren. Aber ich glaube, die wichtigste Nachricht ist, dass es eben auch fast ein bisschen normal ist zur Entwicklung gehört zu einem Kind und dass man sich ganz, ganz lange keine Gedanken machen muss.

[00:05:57] Silvi Schlötzer: Also es ist durchaus ein gesunder Teil der Entwicklung, dass eben auch diese Ablehnung dazugehört.

[00:06:04] Claudia Thienel: Ja, ein normaler Teil. Und es ist auch nicht bei jedem Kind gleich. Es gibt Kinder, die haben da überhaupt kein Thema mit. Die probieren immer alles in der richtigen Menge, in der richtigen Konsistenz. Die können alles essen, alles, was man ihnen vorsetzt. Bei anderen Kindern ist das eher weniger der Fall.

[00:06:24] Silvi Schlötzer: Und ich habe auch immer mal wieder von Eltern gehört, die beunruhigt sind, sage ich mal, wenn das Kind eine Weile total offen war und Dinge gegessen hat, Dinge probiert hat und dann aber im Nachgang wieder einige davon ablehnt und aussortiert. Also das ist auch wieder auf diese phasenweise Entwicklung zurückzuführen.

[00:06:44] Claudia Thienel: Ja, und das ist bei uns ja auch so. In der Spargelzeit wollen wir unbedingt Spargel essen und nach drei bis vier Monaten denken wir, jetzt reicht es auch mal.



Und so geht es den Kindern ja auch. Und warum sollte es unterschiedlich sein? Es sind Phasen und andere Sachen, Entwicklungsbereiche sind vielleicht auch wichtiger wie Bewegung oder soziale Interaktion. Und die Ernährung ist vielleicht dann einfach auch für einen Zeitpunkt wirklich nur was, was mich eher satt macht oder wo ich nicht so eine Aufmerksamkeit drauf lege.

[00:07:16] Silvi Schlötzer: Ja, das ist ein sehr interessanter Punkt, dass ja auch verschiedene Zyklen und verschiedene Teile auch sich verschieden entwickeln. Motorik oder Sensorik kommt ja alles dran und mal hat das eine Vorrang und mal das andere. Und jetzt haben wir ja häufig in der Ernährungsberatung viele verschiedene Stellschrauben für Probleme der Klientinnen, Patientinnen, die zu einem kommen. Und ich denke, gerade in diesem Thema ist es noch mal besonders interessant auch zu gucken, was kann denn theoretisch die Ursache dafür sein? Liegt es jetzt wirklich am Lebensmittel selbst oder ist es vielleicht auch auf eine gewisse Art die Essumgebung oder war es irgendeine schlechte Erfahrung?

[00:07:59] Claudia Thienel: Ja, einmal sind es die Lebensmittel selbst. Es kann also auch eine gewisse Struktur oder Konsistenz sein. Wir wissen auch, dass Kinder zum Beispiel ab zwei Jahren sehr gerne knabbern. Das heißt, wenn wir so ein Kind haben, kann man auch einfach durch Knäckebrot oder Rohkost oder Knabbersachen da auch zum Beispiel das Essen schon fördern. Wir haben aber auch den Geschmack. Ich mache gerade so eine große Kita Aktion, wo wir ganz viele Geschmäcker probieren von bitter, was für einige Kinder ein großes Problem ist. Da ist auch schon die Zucchini, der Spinat oder der Brokkoli ganz bitter. Sauer ist für Kinder auch schwierig. Das heißt unter Dreijährigen, wenn ich denen mal eine Zitrone anbiete, dann sieht man das auch im Gesicht. Süß klappt eigentlich immer. Was eigentlich auch immer klappt, schon ab dem zweiten Lebensjahr, ist ja umami. Das ist ja so eine würzig fleischige Note. Auch hier kann man Kinder auch vielleicht die Freude am Essen auch über solche Lebensmittel auch wieder näherbringen. Das heißt, wir haben Farben, die sehr wichtig sind. Wenn ich mit den Kindern Einkaufstrainings mache, gehen wir erst zum Smoothie Regal und dann frage ich die Kinder immer, wenn du dir einen aussuchen würdest, welche Farbe würdest du nehmen und dann sagen die orange oder gelb oder - grün ist nicht dabei. Grün ist ja eher so bitter, das funktioniert nicht so gut. Aber wenn man dann eine Farbe hat und das Kind isst wenig Gemüse oder dann kann man mal vielleicht ins Gemüseregal schauen, ob man nicht zum Beispiel orangene Gemüsesorte findet. Das heißt, man kann sich solche Sachen auch immer zunutze machen. Das andere ist natürlich die Umgebung. Das ist für Kinder sehr wichtig. Wir brauchen so eine sichere Essumgebung. Das Wort finde ich immer so ganz wichtig. Was ist das? Eine sichere Essumgebung ist etwas, wo ich mich wohlfühle, wo ich auch mal was Neues ausprobieren kann, wo ich nicht gemäßregelt werde oder bestraft werde, sondern meine natürliche Neugierde auf neue Sachen einfach Platz hat.

[00:10:19] Silvi Schlötzer: Ja, ich glaube gerade der letzte Punkt, diese Neugier, das knüpft auch eigentlich ganz schön an das, was Sie gerade davor gesagt haben. Stichwort Farben oder Konsistenzen, diese kindliche Neugier auch auszunutzen, vielleicht auch spielerisch auszunutzen. Ich denke, das ist ein ganz, ganz toller Tipp. Jetzt sind wir gerade generell gewesen. Kann man das so auch auf den Kita Kontext übertragen? Also Stichwort sichere Essumgebung. Es gibt ja Phänomene, wo das Essen in der Kita gegessen wird, was zu Hause nicht angerührt wird oder umgekehrt spielen da gerade mehr auch diese sozialen oder Umgebungsfaktoren eine Rolle.



[00:11:01] Claudia Thienel: Auf jeden Fall auch. Wenn wir uns mal alleine die Essentscheidung angucken, die ein Kind fällt, so nähert es sich auch optisch, auch örtlich einfach, dass es sich an den Tisch setzt, dass da Speisen ausgegeben werden. Es ist ein Geruch da, es ist eine Farbe da, es sind Geräusche da. Und bei der Essentscheidung, wenn die Kinder das auch probieren wollen, ist der letzte Schritt eigentlich immer, dass sie noch mal so einen Blick nach oben machen - und was machen die anderen? Und wenn meine Kita Freundin die komische Soße probiert und eigentlich ganz entspannt aussieht, dann überlege ich mir, das könnte ich auch mal machen. Und ganz wichtig ist natürlich dann auch, was machen die Erzieher? Probieren die auch, finden die das lecker? Also das ist ein ganz wichtiger Punkt, den man sich auch zur Hilfe nehmen kann. Und von daher ist die Essatmosphäre, wo dann auch nicht irgendwie gesagt wird, dann bekommst du keinen Nachtisch oder wenigstens einen Löffel probieren. Das sind ja alles Faktoren, die eine sichere Essumgebung einfach nicht ausmachen.

[00:12:12] Silvi Schlötzer: Genau, insbesondere auch, wie das Essen präsentiert wird, auch serviert wird und was die Betreuungsperson oder die Erziehungsperson auch dabei schon körpersprachlich oder auch verbal ausdrücken. Das wird manchmal, glaube ich, sogar unterschätzt, wie Kinder da doch dann beobachten und einen scannen und schauen. Und genau das finde ich einen ganz, ganz wichtigen Punkt. Auch diese sozialen Komponenten. Gibt es, Sie haben jetzt gerade schon angesprochen, bestimmte Sätze, die ich wirklich oder Wörter, Schlagwörter vielleicht auch, die ich vermeiden sollte, wenn es geht, gerade was man vielleicht so mit Druck oder Zwang verbindet. Manchmal sind das auch Worte, wie: es gibt sonst keinen Nachtisch, was man so ganz klassisch kennt, selbst auch gehört hat von den Eltern oder von den Kita Erziehern damals. Was gilt es zu vermeiden, wenn wir uns weiterentwickeln?

[00:13:11] Claudia Thienel: Ja, also auf jeden Fall so Sätze, die so Scham erzeugen, wie andere Kinder haben nichts zu essen oder die gesundheitsbezogen sind. Wenn du das nicht isst, kriegst du keine guten Knochen. Wenn man mal an Kalzium, Milchprodukte, Brokkoli denkt, so etwas. Aber auch eben jetzt habe ich mir schon so viel Mühe gegeben oder der Koch der Kita hat sich so viel Mühe gegeben und ihr esst das nicht. Oder auch solche Sachen wie, ja, wenn du das jetzt nicht probierst, haben wir ein Problem. Vielleicht müssen wir dann später ja auch auf den Nachtisch. Das sind ja alles so subtile Sätze, die ja eigentlich dem Kind sagen Du bist nicht okay, wie du im Moment bist und ich möchte gerne, dass du anders bist oder anders isst. Und das ist etwas, was die Kinder dann auch dazu bringt, manchmal in der Kita gar nichts mehr zu essen. Also in meine Praxis kommen sehr viele Kinder, die in der Kita überhaupt nicht essen.

[00:14:11] Silvi Schlötzer: Okay, das ist traurig tatsächlich, vor allem, wenn das mit so einem emotionalen Druck auch verbunden wird und sicherlich auch in dem Moment was, womit die Kinder gar nicht richtig was anfangen können oder was sie gar nicht richtig einsortieren können, sondern was man ja wirklich eher so aus einer Erwachsenenperspektive rausspricht. Ja, also ich kann noch mal ganz kurz zusammenfassen. Wir haben schon gelernt, dass es ganz normal ist, dass es auch Phasen gibt, eine ganz gesunde Entwicklung, dass die Kinder eben auch ablehnen. Und ich möchte auch ganz wichtig an der Stelle noch mal betonen, dass dieses wählerische Essen, dass das Picky Eating in dem Sinne keine medizinische Diagnose ist, sondern eher ein Überbegriff, der umgangssprachlich verwendet wird. Aber trotzdem, um den Punkt jetzt noch mal zu Ende zu denken, wenn die Phase jetzt sehr lange andauert und ich mir als Elternteil oder als Erziehungsberechtigte anfangen Sorgen zu machen, dass es



vielleicht einen Nährstoffmangel gibt, dass es vielleicht sogar ein Kaloriendefizit gibt, weil das Kind das Essen ablehnt. Ab wann kann ich mich an die Kinderärztin wenden? Ab wann sollte ich vielleicht eine Ernährungsberatung tatsächlich aufsuchen oder mir anderweitig ExpertInnenhilfe holen?

[00:15:33] Claudia Thienel: Ja, ganz wichtig ist auch noch mal zu wissen, dass wenn solche Symptome gezeigt werden, die in der Regel es trotzdem schaffen, diese Kinder, sich nährstoffgerecht zu ernähren. Also wenn wir uns da den DGE-Kreis oder die Ernährungspyramide angucken, auch wenn sie manche Sachen nicht mögen, wie zum Beispiel warmes Gemüse, schaffen sie aber durch Rohkost oder Obst auch diesen Bereich völlig abzudecken. Das heißt, Nährstoffmangel sieht man bei Picky Eatern ganz, ganz selten. Das ist wirklich in der Regel gar nicht der Fall. Und das ist ja schon mal sehr beruhigend. Da muss schon ein bisschen was mehr passieren. Aber was mich stutzig machen sollte, ist, wenn mein Kind zum Beispiel nicht mehr wächst, wenn ich das Gefühl hab, Mensch, das ist ja schon ewig in der gleichen Kleidergröße oder es sehr dünn wird oder auch sehr zulegt, dann sollte ich natürlich schauen, woran kann das liegen. Auch wenn es von den Konsistenzen her so Schwierigkeiten hat, dass es zum Beispiel eher nur breiige Sachen ist. Dann könnte man sich auch mal vorstellen, mal eine Logopädin oder einen Logopäden aufzusuchen, um mal zu schauen, gibt es da vielleicht irgendwelche organischen Ursachen, die vielleicht da Schwierigkeiten machen, mit bestimmten Konsistenzen umzugehen. Werden ganze Lebensmittelgruppen rausgelassen? Das passiert mir hier schon mal öfter, dass zum Beispiel Milchprodukte komplett rausgelassen werden oder Fleischprodukte und man hat irgendwie das Gefühl, ja, das wird gar nicht ausgeglichen durch andere Lebensmittel. Dann macht es zum Beispiel Sinn, wirklich mal zu einer Ernährungsberatung zu gehen, um zu schauen, was gibt es da noch für Alternativen und überhaupt mal zu schauen, sind die Nährstoffe bedarfsgerecht, kann sich mein Kind altersgerecht entwickeln? Und das heißt, eine Ernährungsberatung ist nicht nur für das Kind gut, sondern in erster Linie auch für die Eltern, um die zu beruhigen. Denn beruhigte Eltern sind auch am Tisch meistens entspannter. Dadurch kann die Esssituation sich auch wieder verändern. Eine andere Sache ist natürlich, wenn das Kind sehr oft krank ist, sich schlapp fühlt, oft über Bauchschmerzen klagt, dem übel ist, es öfter aus der Kita vielleicht abgeholt werden muss. Deswegen auch in diesem Fall wäre natürlich wichtig, dass der Kinderarzt oder auch mal eine Ernährungsberatung durch ein Protokoll mal schaut, woran kann es denn liegen?

[00:18:13] Silvi Schlötzer: Ja, danke schön. Also auch hier sehen wir wieder ganz viele verschiedene Ansatzpunkte, Stellschrauben, also auch der Hinweis, dass es tatsächlich eine organische Ursache haben kann. Ich denke, dass ist manchen Eltern vielleicht auch noch nicht so bewusst. Manchmal ist einfach das Schlucken, die Schluckmuskulatur, die Zungenmuskulatur vielleicht auch beteiligt. Auch dahingehend kann man natürlich untersuchen lassen und dann entsprechend die Expertinnen aufsuchen. Würde ich mich als Elternteil als erstes an den Hausarzt wenden?

[00:18:51] Claudia Thienel: Ja, in der Regel geht man ja zum Kinderarzt oder zur Kinderärztin und die kann wieder eine Überweisung auf eine Ernährungsberatung oder logopädische Begleitung ausstellen. Man kann das zwar auch von sich aus, aber vielleicht kann ja auch der Kinderarzt da oder Kinderärztin da ja auch schon beruhigen.

[00:19:11] Silvi Schlötzer: Super, vielen Dank für die Hintergründe dazu. Jetzt würde ich gerne



mal Richtung der Tipps gehen, die wir dann den Pädagogen und den Eltern, Erziehungsberechtigten auch mitgeben können. Jetzt haben wir schon ganz viel beleuchtet, was so die Hintergründe sind und wie kann es jetzt gelingen? Fangen wir vielleicht mal bei der Einzelsituation am Familien Esstisch an. Wie kann ich da in der Situation am besten reagieren? Denn häufig ist diese Situation ja auch emotional aufgeladen. Vielleicht wird das Kind auch wütend oder traurig, Vielleicht ist die Erziehungsperson in dem Moment ärgerlich über das Kind. Wie kann man das gut entschärfen?

[00:19:59] Claudia Thienel: Ja, das ist manchmal gar nicht so einfach, weil man ja auch selber natürlich sich wirklich auch Mühe gemacht hat, in der Regel etwas herzustellen für die Kinder. Und das ein großes Bedürfnis ist, dass dieses Kind auch wirklich was isst überhaupt und natürlich auch gerne was Gesundes. Aber das Kind in der Situation entscheidet, das möchte ich jetzt nicht essen. Eine wichtige Regelung ist auf jeden Fall, dass die Essatmosphäre entspannt ist, ruhig ist, dass da kein Zwang erfolgt und dass das Kind auch nicht essen muss. Letztendlich bedeutet das auch, dass das Kind entscheiden kann, auch wenn das Essen noch so mühsam zubereitet ist, ich möchte nichts essen. Und dass man das als Eltern akzeptiert, ist nicht immer leicht, aber wir kennen es vielleicht auch von uns selber, dass wir manchmal einfach das, was es gibt, nicht mögen oder keinen Appetit haben oder keine Lust. Wichtig ist, dass dann nichts mit Ablenkung passiert. Es gibt immer wieder Eltern, die zu mir kommen und sagen ich weiß schon, ist eigentlich nicht richtig, aber wir lesen dann vor beim Essen oder es gibt schon mal Spielzeug auf dem Tisch oder das Handy, Fernsehen, kleine Computer werden eingesetzt, damit die Kinder dann vielleicht auch überhaupt essen oder das Essen, was die Eltern gekocht haben. Und das ist eine ganz, ganz wichtige Sache in der heutigen Zeit, dass man wirklich Essenszeiten und Spiel- bzw. Medienzeiten trennt. Denn wenn das nicht mehr der Fall ist, können die Kinder nicht in Ruhe genießen, auch keine Essentscheidungen treffen, sondern essen vielleicht einfach nur, weil das da steht und weil sie dann Medien konsumieren können. Wichtig ist, dass die Eltern einfach alle Speisen regelmäßig anbieten, auch wenn sie vom Kind erstmal abgelehnt werden. Denn schon allein das Optische macht etwas aus. Das Kind sieht dieses Lebensmittel kommt immer wieder auf den Tisch und irgendwann kann es dann auch entscheiden OK, heute bin ich mutig und probiere das mal. Von daher sollten sie auf jeden Fall auf den Tisch, auch wenn das vielleicht vor drei Monaten mit dem Zucchini nicht geklappt hat. Und ein wichtiger Trick ist auch immer vertraute Speisen von den Kindern, die sie gerne haben, immer auf dem Tisch zu haben. Denn wenn sie vertraute Speisen haben, dann sind sie ruhiger und haben vielleicht auch mehr Interesse daran, das einfach mal zu kombinieren. Also wenn ein Kind Himbeeren isst, kann es sein, dass es diese Himbeeren mal über einen gekochten Reis gibt und dann den Reis mitprobiert. Also das wäre für mich auch ein ganz wichtiger Tipp, dass das Kind nicht das Gefühl hat, hier gibt es nichts auf dem Tisch, was ich mag und schon fühlt es sich abgegrenzt und dann kommt auch schon so ein Druckgefühl auf. Das kann eben auch dazu führen, dass es sehr unbequem wird am Esstisch.

[00:23:13] Silvi Schlötzer: Ja, also insgesamt wirklich eine sehr komplexe und auch herausfordernde Situation. Das vielleicht erstmal als kleine Beruhigung auch vorweg an alle Eltern, die damit zu kämpfen haben. Gerade diese emotionale Komponente können wir, glaube ich, auch als Erwachsene gut nachempfinden. Ganz wichtig auch dieser Hinweis mit der Medienzeit, gerade wenn wir darauf blicken, wie sich das im weiteren Leben weiterentwickelt. Wie lernen wir auch, wie unsere Essumgebung ist oder was ich ans Essen noch für Gewohnheiten kopple, finde ich einen sehr, sehr wichtigen Punkt. Und wie kann ich



mir das jetzt vielleicht auch in der Kita noch vorstellen? Jetzt ist es ja noch eine Schippe drauf. Jetzt haben wir schon gesagt, okay, vielleicht ist es besser, wenn die Kinder unter ihren sozialen Kontakten sind. Sie sehen dann, okay, hier isst mein Freund, meine Freundin eben auch das Gemüse oder die Soße und ich probiere das jetzt mit. Aber auf der anderen Seite habe ich natürlich dort vielleicht eine Fachkraft, die hier in Thüringen zwischen 6 bis 12 Kinder im Optimalfall betreut. Welche Tricks und Kniffe gibt es da, um den Ablauf da zu optimieren, falls es da Probleme gibt?

[00:24:31] Claudia Thienel: Ja, manchmal ist der Schlüssel noch viel größer, dann hat eine Erziehungskraft manchmal 20, so erlebe ich das im Moment auch in der Kita. Sehr wechselnde Situationen, auch in der Betreuung. Und das ist natürlich schon mal das Wichtigste, dass man sich im Team einig ist. Also ich mache ja ganz viele Team Workshops, wo wir über Essen sprechen, weil jeder der Erzieher bringt ja schon eine eigene Essbiografie und Vorstellungen von Regeln, probieren müssen. Das muss natürlich abgestimmt werden. Und ich habe die Erfahrung gemacht, wenn sowas gilt in einer Kita, wie jedes Kind muss probieren, dann wird es ja schon auch schwierig. Wenn wir die Kinder sehen, die eher so Angst haben, neue Lebensmittel auszuprobieren und ich setze sie dadurch unter Druck, dann ist das natürlich eine ganz schwierige Geschichte und kann auch wirklich dazu führen, dass die Kinder Angst vor dem Essen haben. Also da muss erstmal eine Teamabsprache sein und ich wäre dringend dafür, dass wir die Kinder ein bis zweimal fröhlich und freundlich auffordern. Und wenn sie nicht wollen, dann ist das so. Das ist erstmal was, was man akzeptieren muss. Viele Erzieher wollen das ja unbedingt auch, dass sie das mit dem Probieren fördern, damit die andere Geschmäcker kennenlernen. Aber wir wissen auch, dass es oft nicht nachhaltig ist. Die machen das dann an dem Tag oder für die Erzieherin, aber nicht unbedingt heißt das dann, dass sie das für ihr Leben lang machen. Also das müssen wir uns immer auch noch mal klar machen. Ich würde den Probierlöffel auch nicht auf den Hauptteller legen, weil der liegt ja dann da und dann kommt vielleicht das andere Essen und das, was ich nicht mag, liegt immer noch auf meinen Teller. Ich würde es immer davon separat machen. Und gerade Kinder, die auffallen, weil sie bestimmte Dinge nicht mögen, genau zu befragen. Das heißt, am Esstisch wird nicht über das, wie man isst, gesprochen, sondern über das Essen selber. Also wenn ein Kind auffällt, dass es viele Sachen nicht mag, einfach mal zu fragen: Was ist es denn? Ist es die Farbe? Soll das nicht andere Lebensmittel berühren? Großes Thema. Kinder, die noch so drei, vier sind, die mögen es nicht, wenn sich da Lebensmittel berühren, ist es vielleicht einfacher, wenn du es nacheinander aus einer Schüssel isst. Oft sind die Lösungen ganz einfach, wir müssen nur genau hinhören. Und da ist es eben wichtig, mit den Kindern darüber zu sprechen. Würdest du es lieber mit dem Löffel essen? Ist der Geruch für dich ein Problem? Möchtest du lieber woanders sitzen? Vielleicht stört das Kind, dass das Nebenmädchen vielleicht alle drei Sachen zusammen auf dem Teller hat. Manchmal sind die Lösungen sehr einfach und ob man darüber dann Rücksicht nimmt oder nicht, kann man ja noch mal drüber sprechen. Aber man versteht das Kind eher und kann das natürlich auch an die Eltern weitergeben. Und auch noch mal selber zu reflektieren, was ist mir denn wichtig? Will ich überhaupt mit probieren oder mag ich Spinat selber nicht und habe da auch gar keine Lust und zeigt das auch in meinem Gesicht? Oder Kohlenhydrate sind für mich ganz schlimm, weil ich selber gerade eine Diät mache? Übertrage ich das irgendwie auf die Kinder und Sorge ich nicht dafür dann auch, dass die Kinder da eher zurückhaltend sind?

[00:28:05] Silvi Schlötzer: Ja, also ganz wichtig, sich da auch noch mal frei zu machen von den Vorstellungen, die man selber so ans Essen hat oder an die Situation, wie gegessen wird. Oder



vorhin auch, als Sie erwähnt ja gut, dann sind die Himbeeren halt auf dem Reis drauf. Und wir haben jetzt schon so ein paar Sachen rausgehört, zum Beispiel separiert die Sachen zu probieren oder vielleicht auch nach Konsistenzen, nach Farben zu trennen. Gibt es generell noch Tipps zur Heranführung an neue Lebensmittel oder an unbekannte Lebensmittel? Wir haben ganz am Anfang haben Sie schon mal das Wort Neophobie auch genannt, also die Angst vor Neuem generell. Was ich aus meinem bekannten Elternkreis auch so mitbekommen habe, ist, was gut funktioniert, ist, dass man gar nicht so großartig drauf eingeht, wenn jetzt auch Dinge vorher schon mal abgelehnt wurden, dass man nicht explizit sagt, es gibt jetzt wieder das oder gar nicht so ein großes Ding draus macht. Dazu können Sie gerne eine kleine Einschätzung geben oder vielleicht noch andere Tipps ergänzen, die sich erprobt haben.

[00:29:13] Claudia Thienel: Ja, also das nicht groß zum Thema machen, sondern einfach nur auffordern, wenn du magst, probier doch mal oder „schmeckt super lecker“ selber das sagen, das hilft schon mal. Und einfach auch fremde Sachen in Sachen zu integrieren, die die Kinder gerne mögen. Das habe ich jetzt auch in der Kita Aktion erfahren. Hülsenfrüchte waren für viele ganz neu. Dann haben wir eben Brownies gebacken mit Kidneybohnen und Apfelmus und dann habe ich den erzählt, dass das da drin war und dass man die auch so knabbern kann. Und dann haben wir das in der dritten, vierten Stunde haben wir dann einfach mal Kichererbsen vom Blech oder Kidneybohnen so probiert. Muss man natürlich wegen dem Verschlucken ein bisschen aufpassen, die Kinder sollten alt genug sein, aber hat super funktioniert. Das ist auch noch mal eine ganz wichtige Geschichte. Also das heißt hier die Neugierde rauszunehmen, aber auch das, was die Kinder selber erleben, also sie auch in Herstellung von Speisen mit zu integrieren. Wir haben Experimente gemacht, indem wir Haferflocken selber gepresst haben und die in vielen Lebensmitteln, die wir nachher verköstigt haben, ob das der Bananenshake war oder den Keks, diese Haferflocke immer wieder auch mit durchgezogen in den Stunden auch das heißt, Experimente sind toll, aber auch so was wie schnippeln, Quark rühren oder auch einkaufen gehen. Und auch hier ist es so, dass Kitas ja mit Kindern einkaufen gehen können und vielleicht da auch lernen, zum Beispiel, welche Farbe mögen bestimmte Kinder oder worauf schauen sie schon mal? Und dass man das versucht noch mal auszuprobieren. Und wenn man jetzt hier noch mal in die kulturellen Hintergründe angeht, ist das ein Riesenschatz in der Kita und könnte noch mehr genutzt werden. Eine Aktion war zum Beispiel: Bringt doch mal aus eurem Land eine Spezialität zum Frühstück mit. Und das war eine ganz tolle Aktion. Wir haben viele neue Geschmäcker ausprobiert und die Kinder fühlten sich auch da besser gesehen, auch in dem, was zu Hause passiert. Also es gibt viele Ansatzmöglichkeiten und das ist eben wichtig, in kleineren Dingen in den Kita Alltag zu integrieren.

[00:31:37] Silvi Schlötzer: Ja, vielen lieben Dank. Das war ein ganzer Blumenstrauß an Ideen und ich musste gerade auch selber an unsere Ernährungsprojekte in Thüringen denken. Wir fahren ja auch in die Kitas, auch in Grundschulen, wo wir gemeinsam auch mit den Kindern über das Thema Ernährung sprechen, aber natürlich immer auch was zubereiten. Und ganz häufig erleben wir das auch, dass die Kinder vorher, wenn die Lebensmittel genannt werden oder vielleicht das, was so auf dem Tisch liegt, dann wird noch so ein bisschen argwöhnisch geschaut oder manch einer sagt vielleicht, das esse ich auf gar keinen Fall. Und dann wird es selbst verarbeitet, wird selbst hergestellt in der Kleingruppe und dann essen es vor allem auch, fast alle, sag ich jetzt mal. Und dann gibt es gar kein Thema mehr. Also gerade auch dieses Selbermachen, selbst Hand anlegen, anfassen, das wirklich begreifbar machen, nimmt Hürden. Und wenn dann trotzdem ein Kind okay, ich mag das nicht, dann lässt du es raus,



dann sortierst raus oder du bekommst eine Alternative.

[00:32:41] Claudia Thienel: Ich glaube zum Beispiel, wenn man die Option lässt, wenn es dir nicht schmeckt, darfst du es wieder aus dem Mund tun. Und man hat da so ein Tuch daneben liegen, dann haben die Kinder auch eher so ein Vertrauen darin, dass sie es probieren können. Und alleine, dass sie es einmal im Mund haben, ist schon eine Einzahlung in die Geschmacksdatenbank, wie ich sie immer nenne. Sie haben das schon mal gehabt, aber sie müssen es nicht unbedingt kauen oder runterschlucken. Sie haben das schon mal gehabt, aber sie müssen es nicht unbedingt kauen oder runterschlucken. Und das ist schon ein Erfolg. Und wenn sie es dann nicht wirklich essen wollen, können sie es beiseitelegen. Und das erhöht auf jeden Fall die Bereitschaft, in der Zukunft auch neue Sachen auszuprobieren.

[00:33:17] Silvi Schlötzer: Stimmt. Wenn ich wie so ein Backup habe, so eine Sicherheitsoption, dass ich einfach das dann auch wieder im Nachgang quasi wieder ausspucken kann. Auch eine gute Idee. Genau. Ja, sehr schön. Jetzt haben wir über viele verschiedene Settings schon geredet. Haben Sie vielleicht noch abschließend einen Tipp für Bücher, für Webseiten, für andere Podcasts? Wenn jemand jetzt nach dem Hören weiter interessiert ist, noch tiefer eintauchen möchte, dann teilen sie gerne mal und ich würde es dann am Ende auch wieder in die Show Notes nehmen, damit natürlich alle dann noch mal nachlesen können.

[00:33:56] Claudia Thienel: Ja, ich finde sehr schöne Texte über dieses Thema und auch über Esstypen und auch Essverhalten habe ich beim Bundeszentrum für Ernährung angetroffen. Und da angegliedert ist ja auch das Gesund ins Leben, das Netzwerk Junge Familie, das auch sehr schöne Texte darüber geschrieben hat. Ich selber betreue ja beim Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit die Seite Kindergesundheit Info. Da machen wir auch viel zu diesen Themen. Und ich habe auch Podcasts gefunden für Kinder. Das heißt, die können sich auch mal so etwas anhören über Ernährung. Und zwar heißt die Serie Hör dich fit von der Stiftung Kindergesundheit. Sehr schöne Podcasts auch. Auch in der ARD Mediathek gibt es einen Podcast über Picky Eating - Was tun, wenn das Kind nicht essen mag? Fand ich auch sehr schön. Und als Buchtipps habe ich ein Buch auch über dieses Thema gefunden von Tatje Bartig-Prang „Picky Eaters“. Und das fand ich wirklich auch sehr spannend, hat auch viele Aspekte, die ich heute genannt habe und auch noch etwas darüber hinaus, was allgemeine Ernährungsempfehlungen angeht, kann ich auch sehr empfehlen. Also es gibt auf jeden Fall auf verschiedenen Ebenen etwas und da werden verschiedene Aspekte auch immer wieder besprochen, die sehr interessant sind.

[00:35:35] Silvi Schlötzer: OK, vielen lieben Dank. Das werden wir gleich noch mal zusammentragen und dann hoffe ich, dass alle, die heute schon mal buchstäblich auf den Geschmack gekommen sind, sich da noch mal weiter Reinhören oder auch reinlesen können. Und damit möchte ich so langsam zum Ende unserer heutigen Folge kommen. Ich sage noch mal ein ganz herzliches Danke nach Bonn an Claudia Thienel. Vielen Dank für die Einblicke aus der langjährigen Erfahrung mit den Kindern, mit den Pädagogen, mit den Eltern natürlich auch. Danke, dass sie sich heute Zeit dafür genommen haben.

[00:36:12] Claudia Thienel: Vielen Dank auch.

[00:36:13] Silvi Schlötzer: Und wenn ihr jetzt noch weitere Fragen habt zu dem Podcast



Thema heute, dann findet ihr auch unsere Adresse in den Shownotes. Ich freue mich, wenn ihr Feedback hinterlasst, wenn ihr Anregungen für mich habt für weitere Folgen und ich freue mich, wenn wir uns beim nächsten Mal wieder hören. Vielen Dank fürs Zuhören und tschüss.

[00:36:39] Claudia Thienel: Tschüss.