

Die kleinen Hefte



Essen mit Kita-Kindern

Ulla Nedebock

Die
SCHNELLE
Hilfe!



Cornelsen

Die kleinen Hefte 

Essen mit Kita-Kindern

Ulla Nedebock

Die
SCHNELLE
Hilfe!

Cornelsen

Lektorat: Mareike Kerz Lektorat & mehr, Mainz
Umschlagkonzept und -gestaltung: Ungermeyer, grafische Angelegenheiten, Berlin
Umschlagfoto: Shutterstock.com / Oksana Kuzmina
Layoutkonzept und technische Umsetzung: LemmeDESIGN, Berlin

www.cornelsen.de

1. Auflage 2019

© 2019 Cornelsen Verlag, Berlin

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu §§ 60 a, 60 b UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung an Schulen oder in Unterrichts- und Lehrmedien (§ 60 b Abs. 3 UrhG) vervielfältigt, insbesondere kopiert oder eingescannt, verbreitet oder in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht oder wiedergegeben werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen.

Druck: H. Heenemann, Berlin

ISBN 978-3-589-15873-7



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten
Quellen.

www.pefc.de

Inhalt

Ein paar Worte vorab

| | |
|------------------------|---|
| Stress ums Essen | 4 |
|------------------------|---|

Gut zu wissen

| | |
|---------------------------------------------|---|
| Warum ist Essen so ein heikles Thema? | 6 |
|---------------------------------------------|---|

Die Bedeutung für die kindliche Entwicklung

| | |
|--------------------------------------------------------|----|
| Ein normales Verhältnis zur Ernährung entwickeln | 12 |
|--------------------------------------------------------|----|

Ganz praktisch

| | |
|--------------------------------------|----|
| Essen zu Hause und in der Kita | 20 |
|--------------------------------------|----|

Ein paar Worte zum Schluss

| | |
|-----------------------------------------------------|----|
| Vertrauen ins Kind und ins eigene Bauchgefühl | 44 |
|-----------------------------------------------------|----|

| | |
|---------------------------------------------|-----------|
| Literatur und Leseempfehlungen | 48 |
|---------------------------------------------|-----------|

Ein paar Worte vorab

Stress ums Essen

Bevor wir so richtig in dieses konfliktgeladene Thema einsteigen, möchte ich Sie bitten, sich ein Kind einmal in zehn Jahren vorzustellen. Wie wird es aussehen? Zu dünn, zu dick, gerade richtig? Blass oder gesund? Wird es Sport treiben und hungrig nach Hause kommen? Verbringt es viel Zeit am Tablet und isst nebenbei Unmengen von Süßigkeiten? Findet es im Restaurant nichts auf der Karte, was ihm schmeckt? Bestellt es freiwillig ein Gericht, bei dem Gemüse oder Salat dabei ist?

Und nun schauen Sie sich das Kind heute an. Spricht viel dafür, dass es zu dick oder zu dünn sein wird? Besteht Grund zur Sorge, dass es bei Süßigkeiten kein Maß findet und weder genügend Vitamine noch Mineralien zu sich nimmt?

Erwachsene machen sich manchmal eine Menge Druck, weil sie sich um die Gesundheit der Kinder sorgen. Und was können sie in erster Linie tun, damit ein Kind körperlich gesund bleibt? Für Nahrung und Schlaf sorgen. Da erstaunt es nicht, dass es genau um diese zwei Themen die größten Konflikte zwischen Erwachsenen und Kindern gibt.

► *Alles hat mich so durcheinandergebracht, dass ich gar nicht mehr wusste, was richtig ist und was gut für mein Kind ist. Da habe ich irgendwann beschlossen, jetzt mache ich das so und das so. Ein paar Sachen halt, und dabei bleibe ich jetzt, egal was die anderen sagen. Es fühlte sich gut an und wir hatten endlich nicht mehr jeden Tag Streit beim Essen. Es hat mir ja schon richtig gegraust davor. Was habe ich mir Gedanken gemacht, was ich koche, wie ich es anrichte, wie ich es schaffe, dass Lina*

wenigstens ein klein bisschen Gemüse isst oder ein Stückchen Apfel usw. Schrecklich war das. Jetzt sitzen wir einfach schön zusammen und essen. Und ich mach mich nicht fertig dafür, wie viel sie wovon isst. Der Kinderarzt sagt, sie ist gesund, und ich sehe ja, dass sie tobt und lacht und einfach ein ganz normales Mädchen ist. Irgendwann wird sie vielleicht auch andere Sachen essen, die sie jetzt eklig findet. Aber ich kämpfe nicht mehr jeden Tag. ◀

Der ehrliche Bericht von Isa zeigt, wie wichtig es ist, wieder auf sein Bauchgefühl zu hören und sich nicht von allen Seiten verrückt machen zu lassen. Lina ist kräftig, rennt herum, ist nicht übermäßig blass und einfach ein fröhliches Kind. Es gibt keine Anzeichen, dass es ihr an etwas mangelt. Dies hat bei der letzten Untersuchung auch der Kinderarzt bestätigt. Also hat Isa sich überlegt, wie sie den Druck für sich und ihre Tochter rausnehmen könnte. Sie hat ihren eigenen Weg gefunden, um den Querelen am Esstisch ein Ende zu bereiten. Sie vertraut wieder ihrer Intuition und gleichzeitig – das ist bedeutsam – gesteht sie ihrer Tochter zu, ihrem Bauchgefühl zu trauen, das heißt ihrem Hungergefühl und ihren Neigungen und Abneigungen.

Es ist wohl so: In allen Familien gibt es immer mal wieder Diskussionen am Esstisch. Das ist ein Trost, aber nur ein kleiner. Aber es gibt Wege, anders mit dem Thema Essen umzugehen. In diesem Buch werden Sie erfahren, wie Sie Ihren Ansprüchen als Eltern gerecht werden und gleichzeitig die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes respektieren.

An verschiedenen Beispielen zeige ich Ihnen, dass es immer einen Ausweg aus verfahrenen Situationen gibt, sei es zu Hause mit „schlechten Essern“ oder in der Kita mit Erzieherinnen.

Nein, das grüne Zeug auf meinem Teller esse ich nicht!

Essen ist neben Schlafen das große Thema, an dem sich Erwachsene und Kinder immer wieder aufreiben. Eltern sorgen sich um die Gesundheit und das Gewicht ihrer Kinder und machen dann sich und den Kindern (und auch der Kita) jede Menge Druck. Das führt zu Streitigkeiten, Machtkämpfen und beiderseitiger Verzweiflung. Kinder spüren eine übertriebene Erwartungshaltung der Erwachsenen. Es ist ganz wichtig zu verstehen, dass „braves“ Essen kein Liebesbeweis ist und „schlechtes“ Essen keine Ablehnung! Kinder haben auch beim Essen unterschiedliche Bedürfnisse: Manche brauchen mehr, andere weniger, Essensmenge und Geschmack ändern sich auch immer wieder. Solange das Kind gesund und voller Energie ist, ist alles in Ordnung! Dieses Heft zeigt Ihnen, wie Sie zu einem gelassenen und entspannten Umgang mit der kindlichen Ernährung in Elternhaus und Kita finden.

- ✓ **Das Wichtigste zum Umgang mit Essen im Kindergartenalter**
- ✓ **Ganz praktisch und auf den Punkt**
- ✓ **Beispiele, Checklisten und Tipps**
- ✓ **Für Erzieherinnen, Eltern und Tagespflegerpersonen**

Cornelsen

ISBN 978-3-589-15873-7



9 783589 158737