Aktivität Checklists Nr. 3

Tisch-Regeln im Team hinterfragen

In jedem Kindergarten, jeder Schule gibt es bestimmte Regeln und Umgangsformen bei Tisch. Oft weiß niemand mehr, woher die Regeln genau kommen, wer sie festgelegt hat. Hin und wieder ist es wertvoll die eingeführten Regeln und Ernährungsgewohnheiten im Kindergarten zu hinterfragen. Diskutieren Sie im Team, ob alle Regeln notwendig sind und wie zukünftig damit umgegangen wird.

Regel: Ich muss darauf achten, dass es am Esstisch diszipliniert zugeht.

Thema: Erzieherisches Verhalten kann Kindern Appetit und Stimmung verderben.

Besser: Mit den Kindern beim Tisch sitzen, mit ihnen das **Essen genießen** und ein **nettes Tischgespräch** anregen, statt zu rügen – seien sie ein Vorbild, lassen Sie die Kinder sehen, dass das gemeinsame Essen mit Vergnügen verbunden ist.

Regel: Kinder müssen alles probieren.

Thema: Kinder lehnen neue Speisen häufig ab (Neophobie, besonders im Alter von 2-5 Jahren). Sie müssen **neue Geschmäcker kennenlernen** und immer wieder probieren, um sich daran zu gewöhnen. Aber sie zu zwingen kann kontraproduktiv sein.

Besser: Freundlich einladen, motivieren und **ermutigen Neues zu probieren**. Das nimmt die Angst und öffnet die Kinder für neue Erfahrungen. Selbst zu kochen oder zu schöpfen kann hilfreich sein. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, neue, unbekannte Speisen immer und immer wieder anbieten. Es ist besonders wichtig schon in der frühen Kindheit Kinder mit einer großen Vielzahl an Lebensmitteln vertraut zu machen. Wenn etwas **immer wieder angeboten** wird, wird es normal für die Kinder und sie probieren eher davon (mere exposure effect).

Seien Sie auch hier ein Vorbild, probieren Sie von neuen Speisen und kommentieren Sie die den Geschmack. Aktivitäten wie „**Geschmacks-Partys**“ können Kinder spielerisch an Neues heranführen. Den meisten Kindern macht es Freude zu erforschen, Unterschiede zu erschmecken. Laden Sie die Kinder auch ein zumindest zu riechen, vorsichtig mit der Zunge zu kosten - das ist oft der erste Schritt um wirklich zu probieren.

Regel: Was auf dem Teller ist, wird gegessen.

Thema: Pädagogen/innen wollen nicht, dass Lebensmittel weggeworfen werden. Sie möchten Kindern Respekt vor dem Wert der Nahrungund der Arbeit der Köche/innen vermitteln. Unter Zwang aufessen zu müssen, kann aber das natürliche Gefühl von Hunger und Sättigung stören und Widerstand auslösen.

Besser: Erklären, dass man sich meist zu viel nimmt, wenn man sehr hungrig ist. Besser erst eine kleine Portionauf den Teller geben und bei Hunger nachnehmen. Wenn es einmal wirklich zu viel war, darf auch etwas übrig gelassen werden. Planen Sie auch genug Zeit zum Essen ein und respektieren Sie, wenn Kinder sagen, dass sie satt sind.

Regel: Keine Süßigkeiten... mehr Gemüse

Thema: Um Kindern ein gesundes Essverhalten anzutrainieren, werden Süßigkeiten verboten. Doch was verboten ist, wird meist besonders attraktiv.

Besser: Besprechen Sie mit den Kindern Geschmack und Wohlgefühl bei allen Speisen, nicht nur bei Süßem. Desserts oder Nachspeisen sollten da nicht herausgehoben werden („das ist aber besonders gut“, „das habt ihr aber besonders gern“). Keine Doppelmoral (Kinder merken, wenn Erwachsene heimlich naschen, es ihnen aber verbieten). Servieren Sie Salat oder Gemüsesticks vorm Hauptgericht. Der erste Hunger wird so mit Gemüse gestillt. Servieren Sie Früchte als Dessert.

Regel: Pseudo-rationale oder moralische Argumente

Thema: Iss... das ist gesund für dich. Es schmeckt vielleicht nicht so gut, aber es ist gesund. Iss nicht zu viel, sonst wirst du dick. – solche Argumente verwirren Kinder und führen dazu, dass sie sich beim Essen schuldig fühlen.

Besser: Bieten Sie im Kindergarten vielfältige, ausgewogene Mahlzeiten an. Seien Sie ein Vorbild und zeigen Sie, dass Ihnen das Essen schmeckt. Beginnen Sie schon in frühen Jahren, den Kindern eine große Vielfalt anzubieten.