

ESSEN

Alltagssituationen mit Kindern gestalten

DE 9,90 €
CH 9,30 CHF

ISBN 978-3-96791-032-2



wamiki
extra

Essens-Erinnerungen

Eklige Speisen in den Backen verstecken – Merken, dass man gekleckert hat – Tante Isoldes Kuchen loben müssen – Leise „Darfichbitte-aufstehen“ sagen – Hunger haben, aber enttäuscht denken: Ihhh, mag ich nicht – Versuchen, Pilze aus der Soße zu fischen – Kochfisch-Geruch eklig finden – Kleckse vom Tisch abwischen, während alle anderen spielen – Ausreden erfinden, warum man nicht aufgeessen hat – Warten, bis der Tischspruch endlich aufgesagt ist – Beim Restaurantbesuch feststellen: Nichts für mich dabei – Zwischendurch großen Hunger haben, aber jetzt gibt's nichts – Heimlich Süßigkeiten aus Papas Schublade klauen – Im Zug unbedingt was essen wollen – Von Mama mit dem Spucke-Taschentuch den Mund abgewischt kriegen – Heimlich mit dem Löffel aus der Kompottschüssel naschen – Die Kruste vom frischen Brot abknabbern – Sich am Kaffeetisch furchtbar langweilen, weil nur geredet wird – Mit dem Plätzchenteig spielen, weil der so schön klebrig ist – Beim Essen Heimweh kriegen, weil es zu Hause besser schmeckt – Angst haben, die Gabel in die falsche Hand zu nehmen – Angst haben, etwas zu verkleckern oder umzukippen – Angst haben, sich mit zu viel Schwung zu viel aufzutun – Angst haben, keinen Nachtisch mehr abzukriegen – Angst haben, dass es für mich Vegetarier, Allergikerin, Gemüsemäkler nix gibt – Nicht wissen, wie man kaut, ohne zu schmatzen – Keine Lust auf das harte Lätzchen haben – Sich schämen, weil man wieder ein Schweinchen war – Sich schämen, weil man immer Bummelletzter ist – Sich schämen, weil man nicht aufgeessen hat – ...

MANCHMAL KÖNNTE ICH...

Liebe Leserin, lieber Leser,

was, wann und wie habt ihr zuletzt gegessen, bevor ihr diese Zeilen lest? Die Frage ist leicht zu beantworten, denn Essen gehört zu unserem Leben. Allerdings fallen die Antworten höchst unterschiedlich aus, denn trotz aller kulturellen Prägungen haben wir beim Essen sehr individuelle Vorstellungen davon, was lecker, gemütlich und richtig ist. Nur bei der Muttermilch war das anders: Alle schluckten, was aus der Brust kam.

Hättet ihr heute nicht manchmal lieber etwas Gesünderes oder Hochwertigeres essen können, und warum am Imbiss statt daheim?

Auf eine solche Frage würden wir Erwachsenen wohl antworten: „Ich lasse mir doch nicht vorschreiben, was und wie ich esse!“ Natürlich lassen wir uns in unsere individuellen Vorstellungen nicht reinreden – aber muss das dann nicht auch für Kinder in Krippe, Kita, Hort gelten? In diesem Arbeitsheft laden wir euch zum Nachdenken darüber ein, wie ihr Essenssituationen gestalten könnt, damit Kinder genauso gerne dabei sind wie wir.

Gibt es Momente bei Mahlzeiten, an die ihr euch immer erinnern werdet?

Ganz bestimmt, denn seit jeher hat das gemeinsame Essen für Menschen auch jenseits der Nahrungsaufnahme große Bedeutung. Alle Kerzen auf der Geburtstagstorte auspusten, einander beim Candlelight-Diner tief in die Augen schauen, das Festessen nach der Hochzeit, das Abschiedsmahl nach der Beerdigung eines Verstorbenen, Banketts bei Firmenfeiern, und nicht nur die Mächtigen dieser Welt treffen so manche Entscheidungen am gut gedeckten Tisch. Das gemeinsame Essen ist einer der wichtigen Momente in unserer Menschheitskultur. Deshalb kommt man, wenn man mit Kindern über das Essen nachdenkt, auch auf Gesellschaftsthemen, und darum geht es hier: Welche Gespräche und Projekte können am Esstisch beginnen?

Nehmen wir uns Zeit, um herauszufinden, wie man diesen täglichen Moment, den wir manchmal so prosaisch „Essenssituation“ nennen, zu einem wahren Edelstein machen könnte. Damit sich heutige Kinder morgen begeistert daran erinnern: Mit euch war es immer so schön beim Essen!

Guten Appetit beim Probieren der Ideen-Gerichte in diesem Heft wünscht

eure wamiki-Redaktion

INHALT

wamiki Arbeitsheft — Thema: Essen

1.

VORSPEISE

LISTE

Essensmomente

4



BILDER

Mahl-Zeiten:
Zwischen Hummer, Hund
und Hunger

6

PANORAMA

Studien:
Fragen und Antworten
14, 15, 46, 47

2.

HAUFGANG

WISSEN

Mit Kindern essen und trinken
Impulse, Erfahrungen
und alltagsnahe Tools, inspiriert
von der BIKA-Studie

20

WISSEN

Veränderungsprozesse
gemeinsam gestalten –
mit Kindern, Team
und Familien

24

3.

NACHTISCH

METHODEN

Muss-Männer
und Elterngespräche

34

DILEMMATA

Wenn das Kind nicht essen will

36

LISTE

Tischsitten

38

SPIELWIESE

Anders essen

40

Essbare Spiele

42

Gurkenschlau

44

Raum

48

MEDIEN

Bilder- und Sachbücher

50

Projekte und Literatur

52

CHECK

Wie gut isst man bei uns?

54

Methoden-Menü

55

IMPRESSUM

55

1.

Vorspeise

RICHTIG SCHÖNE ESSENS-MOMENTE

Festessen, Familienessen, Imbissstand: Überall und jeden Tag treffen sich Menschen, um zusammen zu essen. Und selbst allein zu essen kann Spaß machen.

Welche der folgenden Momente genießt ihr, welchen der Momente habt ihr in eurer Kindheit als besonders angenehm erlebt? Und fehlen in der Aufzählung Essensmomente, die ihr schätzt?

Der gute Geruch, wenn man an der Bäckerei vorbeigeht. Bei der Familienfeier am Kindertisch Faxen machen. Bei einem großen Büfett ganz viele verschiedene Sachen ausprobieren dürfen. Sich am Geburtstag drauf freuen, dass es das Lieblingsessen gibt. Im Schnellrestaurant ohne Messer und Gabel futtern. Selbst kochen und dabei schon riesigen Appetit kriegen. Sich das größte Nachtisch-Schälchen aussuchen. Am festlich gedeckten Tisch im geschmückten Wohnzimmer sitzen. Im Restaurant vom Kellner besonders freundlich bedient werden. Bei der Familienfeier vom Tisch aufstehen und spielen gehen, während die Erwachsenen dableiben und quatschen. Nach langer Wanderung endlich an der Hütte ankommen und Kaiserschmarrn essen. Mal so viel essen, dass man denkt, man würde gleich platzen. Beim Grillfest immer dann zugreifen, wenn etwas Neues fertig geworden ist. Beim Film-Gucken Beine hochlegen und die Arme in die Chipstüte stecken. Nie gesehene Speisen im Ausland aufgetischt bekommen und gespannt sein, ob sie lecker oder ungenießbar sind. Das Lieblingsessen teilen: „Ach, du magst auch Bandnudeln so gern?“ Sich im Urlaub endlich diesen In-Cocktail gönnen, von dem schon so viele erzählt haben. Sagen: „Schmeckt sooo lecker, da könnte ich mich reinlegen.“ Aus Kartoffelbrei und Soße einen Berg-See bauen und langsam auslaufen lassen. Im Restaurant Uromas legendäres Rahmgulasch wiederentdecken. Den Tisch wunderschön eindecken und die Gäste mit einem besonderen Menü überraschen. Den ersten Hefekuchen backen und hoffen, dass der Teig wirklich aufgeht. Sich im Winter morgens am Bahnhof einen heißen Kaffee mit frischem Croissant holen. Zwischen Lina und Sina am Tisch sitzen und lustige Quatschgeschichten erzählen. Im Schwimmbad Pommes mit ordentlich Ketchup und Majo essen. Zum Geburtstag riesige Mengen Grießpudding verputzen. Gleich nach dem Start der langen Urlaubsreise die Gummibärentüte öffnen. ...

NICHT SO SCHÖNE ESSENS-MOMENTE

Es gibt viele Momente, in denen man sich beim Essen nicht wohl fühlt. Da geht es Kindern genauso wie Erwachsenen.

Welche der folgenden Situationen kennt ihr aus eurer Kindheit, welche erlebt ihr auch heute manchmal? Welche Momente gehören nun mal dazu und welche ließen sich vermeiden?

Zähes Fleisch in die Backe stecken, um es gleich ins Klo zu spucken. Das Essen loben, zu dem du eingeladen wurdest, obwohl es nicht lecker war. Im Restaurant merken, dass dir überhaupt nichts zusagt. Dem Kellner erklären müssen, warum du nur die Hälfte gegessen hast. Auf der Speisekarte des Restaurants nichts finden, was du essen darfst. Oma zuliebe nicht sagen, dass du ihre Erbsensuppe noch nie mochtest. Bei dem Krach am Kita-Esstisch keinen Bissen runterkriegen. Beim Geschäftsessen mit dem Chef und dem Team langweilige Gespräche führen müssen, statt sich auf die Speisen konzentrieren zu können. Am Tisch davon träumen, endlich mal was richtig Leckeres vorgesetzt zu kriegen. Schon beim ersten Bissen das Gefühl haben, dass dir gleich ein bisschen schlecht wird. Den unangenehmen Geruch von Kochfisch schon beim Betreten des Speiseraums in der Nase haben. Sich nach dem vertrauten Geschmack und Geruch des Essens in der Heimat sehnen. Bei jedem Essen von Mutti gedrängt werden, doch bitte auch mal die gesunden Sachen zu probieren. Merken, dass du dir viel zu viel aufgetan hast und das niemals aufessen kannst. Dir beim Essen den schönen Pulli bekleckern, obwohl du aufgepasst hast. In der Soße etwas Komisches finden, von dem du nicht weißt, was es ist. Bei Schnitzel, Torte, Kohlsuppe oder Curry besorgt denken: Ist das nicht zu fett, zu süß oder zu scharf für mich? Lieber weiterspielen oder weiterarbeiten wollen, statt wie alle zum Essen zu gehen. Beim Restaurantbesuch mit feinen Leuten merken, wie unzureichend deine Tischmanieren sind. Dich nicht trauen, nach der Butter zu fragen. Immer alles gerecht teilen müssen, statt dir den Bauch richtig vollschlagen zu dürfen. Dir den Käse selbst nehmen, weil du keine Lust hast, „Darf ich bitte...“ zu sagen. Endlich aufstehen wollen, weil du längst satt bist. ...

MAHL-ZEITEN

Zwischen Hummer, Hund und Hunger

Eine Reise durch verschiedene Bildwelten:
von opulenten Stilleben über stille Alltags-
momente bis hin zur wilden Natur.

Fünf Werke aus früheren Zeiten erzäh-
len vom Essen, von Glück, Reichtum und
Macht. Und sie laden dazu ein zu fragen:
Was bedeutet Essen – für uns, für Tiere,
für die Welt?

Wenn Essen Bühne wird

„Früchte und Hummer“ – Abraham Mignon, 1660–1679
(Rijksmuseum)

Ein roter Hummer thront wie ein Kronjuwel zwischen Trauben, Zitronen, Pfirsichen und anderen Köstlichkeiten. Starkes Hell-Dunkel-Licht bringt alles zum Glänzen und verleiht dem Stilleben eine feierliche, leicht dramatische Stimmung. Mignons extrem genaue Malweise – bis zur porigen Zitronenschale und dem glatten Hummerpanzer – zeigt Reichtum, aber auch Vergänglichkeit: Welke Blätter und kleine Insekten erinnern daran, dass Überfluss nur ein Moment ist. Das Werk wirkt zugleich prachtvoll und nachdenklich.

- Warum sitzt der Hummer mitten auf dem Obst?
- Welche Frucht würdest du am liebsten probieren – und warum?
- Glaubst du, der Hummer hat gute Laune?
- Was könnte hier gleich passieren, wenn jemand den Raum betritt?
- Welche Dinge findest du am buntesten oder am glänzendsten?
- ...





Vorne Wurst, hinten Nächstenliebe

„Fleischstand mit der Heiligen Familie“ – Pieter Aertsen (1508–1575)

Der übervolle Marktstand im Vordergrund zeigt Fleisch, Fisch und Lebensmittel in beeindruckender Fülle.

Erst beim zweiten Blick entdeckt man im Hintergrund die „Heilige Familie“ – klein, bescheiden, fast übersehen.

Aertsen spielt bewusst mit diesem Kontrast und zeigt, wie leicht weltliche Fülle das Wesentliche verdeckt.

- Was siehst du als erstes, wenn du das Bild anschaust?
- Was glaubst du, wie es in dem Laden riecht?
- Findet ihr die Würste eher lecker oder gruselig?
- Hast du die kleinen Menschen im Hintergrund entdeckt – was machen die dort?
- Wenn du etwas vom Stand probieren dürftest: Was wäre es?
- Würdest du selbst ein Tier töten, um es zu essen?
- Wer bekommt hier eigentlich etwas zu essen – und wer nicht?
- ...

Stille Momente

„Frau und Hund am Tisch“ – Pierre Bonnard, ca. 1908
(Barnes Foundation)

Eine Frau sitzt an einem Tisch mit bunten Schalen und Tellern. Neben ihr wartet ein kleiner Hund – vielleicht auf ein Leckerli, vielleicht einfach auf Aufmerksamkeit.

Die warmen, weichen Farben lassen den Raum träumerisch wirken. Ein stiller Augenblick zwischen Nähe und Einsamkeit.

- Was denkt der Hund wohl?
- Glaubst du, die Frau würde etwas mit dem Hund teilen?
- Welche Farben siehst du am meisten?
- Wie fühlt sich der Raum für dich an? – Kühl, gemütlich...?
- Was würdest du auf den Tisch stellen?
- ...







Ein Picknick voller Licht und Leichtigkeit

„Das Frühstück im Grünen“ – Pierre-Auguste Renoir, ca. 1893
In einem sonnigen Garten genießen Menschen ein Picknick. Bunte Kleider, Obst und Körbe liegen auf der Decke, während Lichtflecken über die Szene tanzen. Renoir fängt einen Moment voller Sommer, Unbeschwertheit und Gemeinschaft ein.

- Welchen Platz auf der Picknickdecke würdest du dir aussuchen?
- Was würdest du zum Picknick mitbringen?
- Wie klingt dieser Ort – hörst du Vögel, Stimmen, Wind?
- Scheinen die Menschen Spaß zu haben? Warum?
- Welche Farben passen für dich zu einem Sommertag?
- Ist Glück eher ein großer Moment – oder viele kleine?
- ...



Was passiert, wenn Löwen tafeln

„Das Mahl des Löwen“ – Henri Rousseau, ca. 1907

Mitten im dichten Dschungel frisst ein Löwe seine Beute. Riesige Blätter umrahmen die Szene wie ein grünes Bühnenbild. Fast wie in einem verwunschenen Urwald. Die kräftigen Farben machen das Bild wild, direkt – und zugleich märchenhaft traumhaft.

- Warum hat der Löwe so großen Hunger?
- Was meinst du, wer könnte sich alles im Dschungel versteckt haben?
- Haben die anderen Tiere Angst – oder sind sie neugierig?
- Welche Geräusche stellst du dir in diesem Dschungel vor?
- Wenn du ein Tier im Bild sein könntest – welches wärest du?
- ...

Ideen für interaktive Bildreisen mit Kindern

*„Was seht ihr? Was riecht ihr?
Wer isst hier was? Wo wärt ihr gern dabei –
oder lieber nicht?“*

*Vielleicht entsteht daraus ein Gespräch.
Oder ein selbstgemaltes Bild.
Oder ein Spiel: „Picknick mit Löwe – wer überlebt?“*

Löst Bilderrätsel:

Findet das kleinste Essen im Bild. Zählt die Tiere.
Was passiert wohl eine Minute später?

Gestaltet eure eigene Festtafel:

Mit echten Zutaten, Knetmasse oder Farben.

Spielt Rollen im Bild.

Seid Gast im Bild und spielt die Geschichte weiter:
Der Hund bekommt einen Platz. Der Hummer
beschwert sich. Wo wollt ihr sitzen? Wen würdet
ihr einladen? Wer bekommt was?

Baut Ess-Bilderbücher:

Erfindet Geschichten wie „Der hungrige Löwe“,
„Der müde Hund“ oder „Der stolze Hummer“.
Wenn ihr die Bilder weiter malen oder bauen
dürftet – was passiert als Nächstes?

STUDIEN



PROBIERS AUS!
„QR-CODE-SCANNER“ ...

Fotos: Rawpixel

Fachfragen zum Thema „Essen“

Zum Thema „Kinder und Essen“ gibt es viele Studien, die sich – dem derzeitigen Forschungsstand entsprechend – häufig gestellten Fragen widmen. Sie können als Plädoyer verstanden werden, das Thema entspannt anzugehen und die Bedürfnisse der Kinder in den Mittelpunkt zu stellen.



Hilft es, wenn man bei jedem Essen „Mmh, das riecht so lecker“ sagt, um den Kindern Appetit zu machen?

Eher nicht, lässt eine Studien vermuten. Kinder spüren genau, ob Erwachsene von der Speise, die sie anpreisen, wirklich begeistert sind. Ein Ernährungspsychologe erklärt: „Kinder messen ihre Eltern daran, was sie tun, und nicht daran, was sie sagen.“ Das gilt sicher auch bei ErzieherInnen.

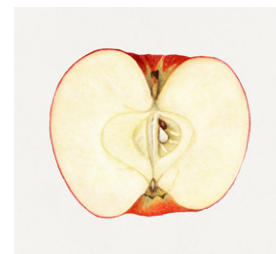
Quelle:



„Ihh, Stückchen im Quark!“, Anstellerei oder Kinderrecht?

Kleine Kinder bevorzugen eindeutig Klarheit beim Geschmack. Mix-Geschmack mögen viele nicht. Sie wollen dabei wohl den Sinnesreiz verstehen: Aha, das schmeckt wie Erbse! Problematisch ist das vor allem in der deutsche Küche, die häufig viele Speisen gleichzeitig auf den Teller bringt, mitunter sogar jeweils aus mehreren Nahrungsmitteln bestehend. Viel besser funktioniert da das südländische Modell: erster Gang Suppe, im zweiten Gang Nudeln, dann Fisch...

Quelle:





Ist es sinnvoll, Kindern ganztägig gesunde Obst- und Gemüsesnacks anzubieten?

Studien zum Thema „Nudging“, also „Anstupsen“, deuten darauf hin. Wenn Lebensmittel leicht zugänglich bereitstehen, bedienen sich auch die Kinder dort, die sie eigentlich eher nicht mögen. Was bei der Chipstüte vorm Fernseher klappt, das klappt oft auch beim Büfett mit Kohlrabi- und Selleriestückchen, und die Kinder merken: Das schmeckt mir ja doch!

Quelle:



Einfach etwas zum Futtern hinstellen statt über eine „sorgfältig vorbereitete Essenssituation“ zu grübeln – übertreiben es pädagogische Fachkräfte beim Thema „Essen“ manchmal?

Grundsätzlich ist es sinnvoll, den Anspruch an die bewusste Gestaltung von Alltagssituationen zu hinterfragen, sagen Erziehungswissenschaftlerinnen: Statt aus der Nahrungsaufnahme einen pädagogisierten „Lehr-Lern-Kontext“ zu konstruieren, in dem Ernährungswissen und Verhaltensnormen vermittelt werden sollen, wäre es sinnvoller, Kindern auch beim Essen Raum für Selbstbestimmung und Selbstbildungsprozesse zu geben. Nach dem Motto: Frei-Essen wie Frei-Spiel!

Quelle:



Hilft Selbermachen beim Essenwollen?

Unbedingt. In Studien über GrundschülerInnen mit Neophobie („Neues esse ich nicht“) zeigte sich, dass gemeinsame Speisenvorbereitung den Kindern half, ihre Angst vor bestimmten Nahrungsmitteln zu überwinden. Das klappt vermutlich genauso gut bei Kindergartenkindern.

WIE MAN KINDERN SPEISEN MADIG MACHT

„Iiuh, das sieht eklig aus!“ Kinder sind gut darin, anderen Kindern bestimmte Speisen auszureden.

Aber auch Erwachsene tragen dazu bei, dass Kinder sich nicht an Gemüse, Fleisch & Co herantrauen – zum Beispiel durch folgende Verhaltensweisen:

- Wahrheitswidrig behaupten, dass man etwas total gerne isst.
- Ständig über all die wichtigen Nährstoffe im Mangold reden: „Sooo gesund!“
- Ein schlechtes Gewissen erzeugen: „Lebensmittel darf man nicht wegwerfen!“
- Behaupten, dass die Mitarbeiter des Catering-Unternehmens traurig sind, wenn die Kinder nicht aufessen.
- Heimlich bestimmte Speisen untermixen: „Du hast nicht gemerkt, dass du die Zucchini doch gegessen hast.“
- Argumentieren, dass alle anderen Kinder der Gruppe Kohlrabi mögen.
- Erzählen, dass man Spinat früher auch eklig fand, ihn aber trotzdem mutig probiert hat und ihn seitdem mag.
- Die Speise zerlegen und das Kind darum bitten, wenigstens dieses eine kleine Stückchen zu essen.

WIE MAN KINDERN SPEISEN INTERESSANT MACHT

„Mmmh, so lecker! Ich nehme das Größte!“ Umgekehrt funktioniert das Hypen von Speisen zum Glück auch gut, bei Erwachsenen wie Kindern.

Probiert folgende Tricks aus:

- Lustvoll und fast gierig davon essen, denn Freude steckt an.
- Darüber rätseln, woher eine Speise kommt: vom Feld in der Nähe oder von weit her?
- Das Gemüse mit den Kindern selbst anbauen: Unser eigener Fenchel!
- Anbieten, ein gekochtes Gemüse auch mal roh zu probieren.
- Vorschlagen, mit dem Gemüse zu malen.
- Anbieten, mit dem Lebensmittel zu spielen, vielleicht sogar etwas daraus zu bauen.
- Erklären, dass es dir völlig egal ist, ob das Kind die Speise probiert.
- Dich mit Kindern nicht über unerwünschte Speisen unterhalten, sondern über die, die sie besonders gerne mögen, und deren Vorzüge beschreiben lassen.
- Feststellen, dass jeder Mensch halt andere Sachen besonders gern mag.
- Erzählen, dass man diese oder andere Speisen als Kind partout nicht mochte.
- Berichten, dass die meisten Leute manche Speisen erst als Jugendliche oder gar als Erwachsene entdeckten.
- Erzählen, dass man Eisbein bis heute nicht isst, obwohl man es noch nie probiert hat.
- Von der eigenen Angst berichten, unbekannte Speisen zu essen – und dadurch vielleicht bewirken, dass das Kind sich für mutiger hält.

TEAMSPIELE IM PAUSENRAUM

Viele Erwachsene haben zum Glück vergessen, wie unangenehm es sich beim Essen anfühlen kann, wenn man ein Kind ist.

Grund genug, dem bei der Fortbildung, am Teamtag oder sogar an einem Elternabend nachzuspüren.

Probiert folgende Spiele aus:

BLINDVERKOSTUNG MIT ÜBERRASCHUNG

Wie fühlt es sich an, von einem eigenartigen Geschmack überrascht zu werden? Die Antwort: eher unangenehm.

Teilt die Gruppe auf: Eine Hälfte kriegt die Augen verbunden. Die andere Hälfte bereitet Gemüse- und Obststückchen oder andere Speisen zu, die man nicht täglich roh isst, zum Beispiel Zucchini, Papaya, Austernpilze und Litchi, vielleicht auch Harzer Käse und Mozzarella. Dann werden die Stückchen verfüttert. Furchtlose bekommen – dem Kinder-Angstgericht Quark mit Stückchen entsprechend – die Gemüseteilchen mit Jogurt-Soße oder Pudding serviert.

FÜTTERTEST MIT HARTEM GRIFF

Ist es angenehm, das Essen nicht selbst in den Mund befördern zu müssen? Eher nicht, ist doch der Mund eine sensible Körperzone. Testet es aus: Eine Hälfte der Gruppe füttert, die andere Hälfte wird gefüttert wie Babys. Die Fütterer stellen verschiedene feste und flüssige Speisen bereit, um sie den Babys anzubieten, die vorher aber noch auf einen Stuhl gesetzt werden, mit hochgekrempelten Ärmeln und umgebundenen Lätzchen. Weil die Babys noch nicht sprechen können, ist es nicht leicht, herauszufinden, was sie essen möchten und was nicht. Wer deshalb seinen Mund nicht aufmacht, merkt schnell, was es heißt, mit einem Löffel voller Fruchquark drangsaliert zu werden.

BÜFETT MIT REGELN

Ist es einfach angenehmer und harmonischer, unseren Essensregeln bei einer gemeinsamen Mahlzeit zu folgen? Das kommt auf die Regeln an. Um das zu erleben, bereitet ihr ein leckeres Büfett im Teamraum vor und stellt vor dem Essen jede Menge üblicher Regeln auf: Erst eine salzige Speise essen, dann die süße. Nicht im Gehen essen. Fragen, ob jemand eine Speise zureicht, statt sie einfach zu nehmen. Nicht über Speisen zu meckern, die man nicht mag...

Nun esst ihr ungezwungen, und eine vorher ernannte „Aufpasserin“ notiert jeden unabsichtlichen Verstoß gegen die Essensregeln.



2.

Hauptgang

ESSEN UND TRINKEN MIT KINDERN – PARTIZIPATIV, ACHTSAM, ALLTAGSNAH

Wenn wir mit Kindern essen, geht es um weit mehr als Nudeln, Kartoffeln oder Brokkoli. Essen ist Beziehung, Selbstbestimmung, Identität und Gemeinschaft. Und es ist eine der Situationen im Alltag, in denen Kinder besonders deutlich zeigen, was sie brauchen – und wann wir ihnen im Weg stehen.

Impulse, Erfahrungen und alltagsnahe Tools, inspiriert von der BIKA-Studie – für eine Esskultur, die Kinder stärkt und Fachkräfte entlastet.

WARUM ÜBERHAUPT PARTIZIPATIV ESSEN UND TRINKEN?

Vielleicht kennt ihr diesen Konflikt:

Auf der einen Seite sollen Kinder gesund essen, genug trinken und neue Lebensmittel entdecken. Auf der anderen Seite sollen sie selbstbestimmt entscheiden:

„Bin ich hungrig? Mag ich das? Möchte ich das allein schaffen?“

Das wirkt vielleicht widersprüchlich? Ist es aber nicht.

Denn Kinder brauchen genau beides: körperliche Versorgung und Autonomie. Erst wenn sie spüren, dass ihre Bedürfnisse zählen, können sie lernen, Hunger, Sättigung, Vorlieben und Abneigungen wahrzunehmen – und später verantwortungsvoll damit umzugehen. Aufgabe pädagogischer Fachkräfte ist es also, einen Rahmen zu schaffen, in dem Kinder sicher, selbstwirksam und mit Freude essen und trinken können.

WIE VIEL PARTIZIPATION STECKT IN EUREN MAHLZEITEN?

Wenn ihr an eure Essenssituation denkt:

Wer entscheidet eigentlich...

- was Kinder essen?
- wie viel sie bekommen?
- wann sie beginnen?
- mit wem sie sitzen?
- und ob sie nachnehmen dürfen?

Und wie „lebendig“ ist der Tisch?

Ist Reden erlaubt? Dürfen Kinder sich bewegen? Können sie sehen, was es gibt? Können sie selbst zugreifen – oder bleibt Schöpfen und Portionieren weiterhin in Erwachsenenhand?

Fragen wie diese entscheiden darüber, ob Essen zur mächtigen Lernsituation wird – oder zu einem Ort von Anpassung und Fremdbestimmung.



WAS DIE BIKA-STUDIE UNS ZEIGT – UND WAS DAS FÜR DEN ALLTAG BEDEUTET

Die BiKA-Studie hat Kleinkinder beim Essen beobachtet. Was sichtbar wurde, ist ehrlich – und manchmal schmerzhaft:

- In vielen Kitas erleben Kleinkinder kaum echte Beteiligung.
- Assistenz wird oft geleistet, obwohl Kinder es allein könnten.
- Kinder bestimmen häufig nicht, wie viel sie essen oder womit.
- Das Gespräch beim Essen ist oft auf das Nötigste reduziert.
- Persönliche Erfahrungen der Kinder bleiben ungehört.
- Nur ein Bruchteil der Fachkräfte übersetzt Kinderäußerungen für andere Kinder („Linking-Up“).

Die gute Nachricht:

All das ist veränderbar – und oft mit kleinen Schritten.

Die Studie zeigt klar:

Je partizipativer die Essenssituation gestaltet wird, desto mehr profitieren Kinder sprachlich, emotional, sozial und motorisch.

ASSISTENZ – HILFREICH ODER ÜBERGRIFFIG?

Viele junge Kinder brauchen Unterstützung. Aber: Assistenz wird dann zum Problem, wenn sie ungefragt, zu früh oder zu viel gegeben wird.

Beispiele für übergreifige Assistenz:

- Ein Kind wird gefüttert, obwohl es selbst essen möchte.
- Die Wasserflasche wird aus der Hand genommen, weil „es schneller geht“.
- Ein Kind soll sauber gemacht werden, obwohl es sich selbst abwischen kann – oder möchte.

Angemessene Assistenz bedeutet:

- Ihr helft nur, wenn das Kind Hilfe will oder braucht.
- Ihr wartet auf verbale oder nonverbale Zustimmung.
- Ihr beendet eure Hilfe, sobald das Kind wieder übernehmen möchte.

Euer Leitsatz:

So viel Selbstständigkeit wie möglich – so viel Unterstützung wie nötig.

ESSEN ALS GESPRÄCHSANLASS – UND ALS BILDUNGSRAUM

Essen ist ein „Sprachbad“. Alles ist da: Wörter, Geräusche, Gerüche, Gefühle, Miteinander.



Damit Kinder davon profitieren, könnt ihr drei einfache Werkzeuge nutzen:

1. Spiegeln

Ihr beschreibt wertfrei, was Kinder tun:

„Mira nimmt sich Nudeln.“

„Oskar reicht dir die Kanne.“

So schenkt ihr Wörter, Aufmerksamkeit und Orientierung.

2. Linking-Up

Ihr übersetzt Aussagen eines Kindes für ein anderes:

„Lea sagt, sie hätte gern mehr Gurken. Magst du ihr die Schüssel geben?“

Das stärkt Beziehung, Verständnis und Dialog.

3. An Erfahrungen anknüpfen

„Ihr esst zu Hause oft Suppe? Welche?“

„Wisst ihr noch – letzte Woche mochtest du den Joghurt besonders gern.“

So wird Essen zum Ort der Identität und des Sich-Zeigens.

Die BiKA-Studie zeigt: Diese drei Werkzeuge werden im Alltag viel zu selten genutzt. Dabei verändern sie die Qualität von Tischgesprächen sofort.

CHECKT EURE ESSENSSITUATIONEN

Check: Vor dem Essen – worauf achten?

Stellt euch vor, ihr würdet die Essenssituation durch Kinderaugen sehen. Wie viel Selbstbestimmung wäre dann sichtbar?

- Können Kinder den Essensplan lesen / erkennen?
- Gibt es Wahlmöglichkeiten?
- Können Kinder mitdecken?
- Kommen sie an Schüsseln, Kannen, Besteck heran?
- Dürfen sie wählen, wo sie sitzen – und wann sie beginnen?

Partizipation beginnt vor der Mahlzeit.

Check: Während des Essens

Fragt euch:

- Sitzen Kinder bequem und nicht fixiert?
- Können sie sehen, riechen, spüren, was es gibt?
- Nehmen sie sich selbst?
- Entscheiden sie selbst, wie viel sie essen?
- Dürfen sie nachnehmen – ohne Bedingungen?
- Wird ihnen geholfen, wenn sie Hilfe wollen?

- Sprecht ihr übers Essen, über Gefühle, über Erlebnisse?

Das Ziel ist ein entspanntes, dialogisches Tischklima – kein stummes Abfüttern.

Check: Nach dem Essen

- Dürfen Kinder selbst entscheiden, wann sie aufstehen?
- Können sie sich eigenständig säubern – mit Assistenz nur nach Zustimmung?
- Werden sie nie zum Aufessen gedrängt?
- Bleibt genug Zeit für Übergänge?

Es sind die kleinen Dinge, die das Gefühl von Würde stärken.

Warum das alles?

Weil Essen eine Beziehungssituation ist.

Weil Partizipation ein Kinderrecht ist.

Weil Selbstbestimmung ein Schlüssel zur Gesundheit ist.

Und weil Kinder in jeder Mahlzeit lernen, wer sie sind, was sie mögen, wie sie kommunizieren – und dass ihr Körper ihnen gehört.

Stellt euch eine Essenssituation vor, in der Kinder sagen...

„Ich kann das!“

„Ich darf entscheiden.“

„Ich werde gehört.“

„Ich werde verstanden.“

„Ich gehöre hier dazu.“

Das ist der Kern von Partizipation beim Essen.

Nicht perfekt.

Nicht kompliziert.

Aber bewusst, achtsam und gemeinsam gestaltet.

Und ihr habt jeden Tag die Chance, genau das möglich zu machen.

F. Hildebrandt, C. Walter-Laager, M. Flöter, und B. Pergande, „BiKA – Beteiligung von Kindern im Kitaalltag. Kurzbericht zur Studie.“, Fachhochschule Potsdam und PädQuis gGmbH, 2021. Zugriffen: 22. November 2025. Online. Verfügbar unter: <https://www.pina-research.de/forschung/forschungsprojekte/bika/>

Zusammengestellt aus Gesprächen mit Frauke Hildebrandt im Rahmen von Beiträgen für wamiki.

ESSEN UND TRINKEN PARTIZIPATIV GESTALTEN – ABER WIE?

Ihr spürt: Beim Essen läuft irgendwas schief – aber ihr wisst nicht genau, wo ihr anfangen sollt? Dieser Beitrag sortiert den Prozess in vier gut gangbare Schritte: Erst ERKUNDEN, was Kinder, Eltern und Team erleben, dann ZIELE KONKRETISIEREN, im Alltag HANDELN und am Ende REFLEKTIEREN, was sich verändert hat.

Ein Leitfaden mit Ideen aus der Praxis, Impulsen für Eltern, Reflexionshilfen fürs Team und vielen Werkzeugen für einen echten Kulturwandel am Tisch. Los gehts:

SCHRITT 1: ERKUNDEN

ERKUNDEN – WAS BEDEUTET DAS?

In der Erkundungsphase geht es darum herauszufinden, wie Kinder in Essenssituationen beteiligt sind – und was diese Situationen für jedes einzelne Kind bedeuten.

Genauso wichtig ist die Sicht der anderen Beteiligten:

- Wie erleben Fachkräfte das Essen?
- Was ist Eltern wichtig?
- Welche Rolle spielen Hauswirtschafts- oder Küchenkräfte?

Alles, was ihr sammelt, haltet ihr fest – als Grundlage für die nächsten Schritte.

DOKUMENTIEREN – WAS UND WIE?

Notiert so oft wie möglich Gespräche mit Kindern – oder nehmt sie (mit Einverständnis) auf. Mit der Zeit entsteht ein Schatz an Material, den ihr zum Beispiel:

- an einer Dokuwand für Kinder sichtbar macht,
- im Team nutzt, um weiterzudenken,
- Eltern zeigt, um sie einzubeziehen.

Wenn ihr Kindern einzelne Passagen vorlest, regt das ihre eigene Auseinandersetzung mit Essen, Trinken und den eigenen Bedürfnissen an. Gleichzeitig bekommt ihr einen guten Überblick: Worüber denken die Kinder nach? Welche Themen tauchen immer wieder auf?

Diese Aussagen bringt ihr in die Teamsitzung mit:

Was ist den Kindern wichtig? Wo spüren wir Konflikte, Wünsche, Ideen?

WIE ERKUNDEN WIR MIT KINDERN?

Der Kern der Erkundungsphase sind offene Gespräche mit Kindern.

Damit ihr ihre Perspektive wirklich versteht, braucht es eine sensible Gesprächsführung:

- Kinder entscheiden selbst, was sie erzählen.
- Sie müssen nicht wiederholen, was Erwachsene gern hören möchten.



Wenn Essen bislang stark von Erwachsenen bestimmt wurde, brauchen Kinder Zeit, um zu merken: „Ich darf sagen, was ich denke.“ Es wird nicht mit einem Gespräch getan sein – eher mit vielen kleinen Gesprächsanlässen im Alltag.

Mit Kindern reden – drei Ziele

Wenn ihr mit Kindern über Essen und Trinken sprecht, verfolgt ihr im Kern drei Ziele:

Verstehen:

Wie denken Kinder über das gemeinsame Essen und Trinken?

Weiterdenken:

Wie könnte es noch sein? Welche Ideen haben die Kinder?

Stärken:

Kinder darin unterstützen, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen: „Bin ich satt? Mag ich das? Brauche ich Hilfe?“

Mit Kindern über Essen und Trinken sprechen – aber wie?

Tipps von Prof. Dr. Frauke Hildebrandt:

- Startet mit dem Vorwissen der Kinder: „Menschen essen jeden Tag. Wie ist das eigentlich bei Bäumen?“

- Oder startet bei euch selbst: Erzählt, was, wann und wie ihr gerne esst. Wie es früher bei euch war, wie heute – und wie es bei euren Kindern, Freund*innen oder Eltern ist.
- Stellt Fragen, die euch selbst beschäftigen: „Ich frage mich manchmal, warum ... Was meinst du?“
- Nutzt „Was wäre, wenn...?“-Fragen: „Was wäre, wenn wir nur noch im Liegen essen dürften?“
- Fragt nach, wenn euch etwas unklar ist: „Ich verstehe noch nicht genau, was du meinst. Kannst du das noch mal erklären?“
- Spiegelt, was ihr verstanden habt: Wiederholt mit eigenen Worten, was das Kind gesagt hat – als Überprüfung und Wertschätzung.
- Bittet um Präzisierung: „Was heißt das denn genau für dich?“
- Formuliert Warum-Fragen als eure eigenen Fragen: „Da frage ich mich: Warum ist dir das so wichtig?“
- Wenn ein Kind eine Frage stellt, gebt sie zurück: „Hast du dazu eine Idee? Was denkst du?“
- Macht Widersprüche sichtbar: „Du sagst ‚Immer zusammen essen‘, und du sagst ‚Ich esse gern allein‘. Wie passt das zusammen?“
- Vermeidet suggestive Fragen und eine lenkende Stimme. Statt „Du meinst doch bestimmt, dass ... oder?“ lieber: „Was denkst du dazu?“
- Fragt nach Begriffen, die andere Kinder vielleicht nicht verstehen: „Du hast ‚vegetarisch‘ gesagt. Was bedeutet das?“



- Zeigt, dass ihr nicht alles wisst: „Das weiß ich auch nicht. Wollen wir gemeinsam überlegen, wie das sein könnte?“ – Nicht-Wissen ist erlaubt.
- Teilt euer Wissen offen: „Das weiß ich ziemlich genau, weil ...“ – und erklärt, woher ihr es habt.
- Nehmt Kinderideen ernst – auch die fantastischen: Fragt nach, lasst euch mehr erzählen, statt sie abzuwerten.
- Fragt nach Begründungen: „Warum denkst du, dass Krähen auch gern Spaghetti essen?“
- Formuliert eure Meinung als Ich-Meinung: „Ich glaube, dass ..., weil ...“
- Wenn ihr Ursachen erkunden wollt, ersetzt „Warum“ durch „Wie kommt es dazu...?“ „Wie kommt es eigentlich dazu, dass das Essen manchmal kalt ist und manchmal heiß?“
- Vermeidet ein „oder“ am Satzende als Auswahl: Lieber: „Oder was denkst du?“

- Wenn ihr merkt, dass eure Frage ungeschickt war, korrigiert euch: „Besser gesagt ...“ – lasst Kinder sehen, dass auch Denken ein Prozess ist.
- Haltet nicht stur an einem Aspekt fest: Wenn Kinder eure Frage nicht aufgreifen, wechselt die Spur.
- Stellt Selbstverständlichkeiten infrage: „Woher wissen wir eigentlich, dass ...?“
- Lasst Kinder Beschreibungen und Bewertungen präzisieren: „Was genau war schlecht daran, als du Milch getrunken hast?“

Bilderreisen – mit Bildern ins Gespräch kommen

Bilder sind oft der einfachste Einstieg, um mit Kindern ins Denken zu kommen. Nutzt:

- Fotos, Bilderbücher, Karten, Illustrationen
- Situationen aus eurer Kita, aus anderen Ländern, mit Menschen und Tieren

Fragen können sein:

- Was denkt ihr? Wie essen und trinken Menschen – hier und anderswo?
- Essen Bäume auch?
- Woran merkt ihr, dass ihr hungrig, durstig oder satt seid?
- Was braucht ihr unbedingt zum Essen und Trinken?
- Was mögt ihr am liebsten, was gar nicht – und warum?
- Wenn ihr zaubern könntet: Was würdet ihr am Essen in der Kita verändern?

Lasst Kinder ihre Lieblingsbilder auswählen und darüber sprechen.

Was essen und trinken wir an einem Tag?

Mit einem Essens-Tagebuch oder einem Essensbild können Kinder und Erwachsene dokumentieren, was sie über den Tag verteilt essen und trinken:

- Kinder fotografieren oder malen alle Speisen und Getränke.
- Die Bilder regen Gespräche an: Vorlieben, Abneigungen, verschiedene Esskulturen, Routinen zu Hause.

Ein schönes Material dazu ist das Kindersachbuch „Über den Tellerrand“ von Gregg Segal (Gabriel Verlag) – mit Fotos von Kindern aus aller Welt, umgeben von allem, was sie in einer Woche essen. Ein wunderbarer Anlass, um mit Kindern über Vielfalt und Esskulturen ins Gespräch zu kommen.

WIE ERKUNDEN WIR MIT ELTERN?

Auch Eltern haben klare Vorstellungen vom Essen. Essgewohnheiten und Esskulturen sind in jeder Familie anders.

Um zu verstehen, wie sich Kitamahlzeiten für Kinder anfühlen, braucht ihr auch die Sicht der Familien.

Plant Zeit für Austausch ein – zum Beispiel bei einem Elternabend.

Fragt nach Gewohnheiten: Wann wird gegessen? Zusammen oder nacheinander? Was ist wichtig?

Plant von Anfang an etwas mehr Gesprächszeit ein – und bezieht die Kinder mit ein.

Den Prozess erläutern

Informiert Eltern frühzeitig:

- dass ihr die Essenssituation überarbeiten möchtet,
- warum Partizipation dabei wichtig ist,
- welchen Nutzen das für die Kinder hat.

Macht deutlich:

Zuerst geht es nur darum herauszufinden, was eine gute Essenssituation ausmacht – aus Sicht von Kindern und Eltern.

Und kündigt an, dass ihr das Thema in den nächsten Wochen immer wieder aufgreifen werdet.

Bittet Eltern, euch Rückmeldungen zu geben, falls sie zuhause Veränderungen bemerken.

Essen und Trinken zuhause sichtbar machen

Bittet die Familien, gemeinsam mit den Kindern Fotos zu machen:

- von Mahlzeiten
- vom Esstisch
- vom Kühlschrank
- vom Herd oder Lieblingsplatz beim Essen

Die Kinder entscheiden, was sie fotografieren. So wird sichtbar, was ihnen wichtig ist.

Hängt die Fotos an die Dokumentationswand – ohne Namen, wenn ihr wollt.

Laminiert sie und nutzt sie als Bildkarten in Gesprächen.

Fragt gemeinsam:

„Was wolltet ihr zeigen? Wo fühlt ihr euch beim Essen wohl? Warum?“

Viele Familien haben Geschichten zum Thema Essen und Trinken. Bittet Eltern oder Großeltern, diese aufzuschreiben oder euch zu erzählen. So versteht ihr, wie in der Familie über Hunger, Satt sein und Essen gesprochen wird – und könnt mit den Kindern daran anknüpfen.

WIE ERKUNDEN WIR IM TEAM?

Unsere eigenen Erfahrungen prägen, wie wir mit Kindern essen. Bevor ihr etwas verändert, lohnt sich ein Blick zurück – und nach innen.

Fragen für euch und euer Team:

- Welche Erfahrungen habe ich als Kind beim Essen gemacht? Musste ich probieren? Musste ich aufessen?
- Mit wem habe ich gern gegessen – und warum?
- Welche Sätze der Erwachsenen sind mir im Ohr geblieben?
- Was sind heute meine eigenen Ess- und Trinkbedürfnisse?

Reflexion für mich – früher

Wie habe ich Essen und Trinken als Kind erlebt?

- Welche Situationen fallen mir ein – und wie fühlten sie sich an?
- Was haben Erwachsene damals getan?

Haltet eure Gedanken schriftlich oder zeichnerisch fest.

Reflexion für mich – heute

Wie erlebe ich Essen und Trinken heute?

- Welche Situationen lösen Wohlbefinden aus, welche Stress?
- Was tun andere dabei?

Auch diese Gedanken notiert ihr.

Reflexion im Team

Anschließend tauscht ihr euch in Zweiergruppen aus:

- Jede*r erzählt nur, was sie oder er erzählen möchte.
- Ihr sichert euch gegenseitig Vertraulichkeit zu.

Danach prüft ihr für euch:

Beeinflussen diese Erfahrungen meine pädagogische Haltung?

Wo möchte ich bewusst etwas verändern?

Teilt mit eurem Team nur eure Erkenntnisse für die Arbeit, nicht alle privaten Details.

Nach der Erkundungsphase – gemeinsam sortieren

Plant mit eurem Team alle 14 Tage Zeit ein, um die Ergebnisse aus der Erkundungsphase zu sichten:

Mögliche Leitfragen:

- Welche Erkenntnisse ziehen wir aus den Aussagen von Kindern, Eltern und Kolleg*innen?
- Wie geht es uns mit dem, was wir gehört und gesehen haben?
- Wo gibt es Unterschiede in den Sichtweisen?
- Wo zeigen sich Gemeinsamkeiten?

Erst wenn ihr das Bild gemeinsam verstanden habt, lohnt sich der nächste Schritt: konkrete Veränderungen planen. Und genau dafür habt ihr dann eine stabile Grundlage – aus der Sicht der Kinder, der Eltern und des Teams.

SCHRITT 2: ZIELE KONKRETISIEREN

LEITZIEL FINDEN – GEMEINSAM, KLAR UND NAH AN DEN KINDERN

Geschafft – die Erkundungsphase liegt hinter euch.

Ihr habt gesammelt, beobachtet, dokumentiert, diskutiert. Und jetzt? Konkretisiert ihr das Ziel, das zu euch passt: – zu euren Kindern, euren Räumen, eurem Team. Basis ist der Bildungsplan.

„Ziel in Essenssituationen ... ist, dass die Kinder ihre körperlichen Signale für Hunger und Satt sein spüren, Bedürfnisse erfüllen können, Tischgespräche in angenehmer Atmosphäre erleben und die Situationen selbstbestimmt gestalten. Dafür müssen sie die Menge und die Bestandteile ihrer Mahlzeit wählen und bei der Vor- und Nachbereitung so viel wie möglich von dem, was sie tun wollen, selbst tun und ihr Essen genießen können. Wichtig ist für die Kinder zudem, dass sie Essenssituationen als Momente der Gemeinschaft erfahren, in denen sie Tischgespräche und Kooperation erleben.“ (Vgl. Brandenburger Bildungsplan, S. 63 ff.)

Vielleicht sprudeln im Team schon die Ideen. Andere sind noch unsicher oder hängen gedanklich am Alten. Beides ist völlig normal.

Im Zentrum aller Überlegungen stehen die Aussagen, Wünsche und Gedanken der Kinder. Sie bilden den gemeinsamen Nenner. Alles andere – Strukturen, Abläufe, Routinen – ordnet sich diesen Kinderstimmen unter.

ZIEL PRÜFEN: PASST DAS NOCH?

Bevor ihr losrennt, lohnt ein kurzer Halt: Stimmt das Ziel, das ihr vor der Erkundung im Kopf hattet, noch? Oder hat euch das, was Kinder gesagt oder gezeigt haben, verändert?

Denn Erkunden bedeutet:

- Wir lassen uns überraschen.
- Wir werfen Routinen über den Haufen.
- Wir nehmen Kinder ernst – auch wenn ihre Sicht uns herausfordert.

Kein Team gleicht dem anderen, keine Einrichtung ist wie die nächste.

Fragt euch also:

- Welches Ziel passt jetzt wirklich zu uns?
- Was möchten wir verändern – und warum?
- Welche Bedenken gibt es?
- Wie geht es den Kolleginnen und Kollegen mit den Kinderstimmen?

Durch gemeinsames Sichten und Sortieren wird klarer, wohin ihr wollt.

ZIELE FORMULIEREN – KLAR, POSITIV, MOTIVIEREND

Jetzt wird's konkret:

Was genau soll anders werden?

Was wollt ihr mehr tun?

Und was wollt ihr nicht mehr tun?

Ein gutes Ziel schafft ein Bild im Kopf – bei allen Beteiligten: Kindern, Eltern, Fachkräften.

Beispiele für klare Zielformulierungen:

- „Wir gestalten Essenssituationen partizipativ und dialogisch anregend.“
- „Kinder entscheiden selbst, was und wie viel sie essen.“
- „Wir begleiten Kinder wertschätzend, wenn sie hungrig, durstig oder satt sind.“

Wenn das Ziel positiv formuliert ist, motiviert es – und zeigt auch nach außen: „Das wollen wir, dafür stehen wir.“

LEITGEDANKEN ENTWICKELN – UNSERE VISION IN WENIGEN WORTEN

Jetzt wird's kreativ:

Das Team sucht nach einem Titel, Motto oder Leitgedanken, der ausdrückt, wofür ihr steht. Der Slogan soll kurz, prägnant und mit den Kinderstimmen verknüpft sein.

Vorgehen:

- Jede Person bringt Ideen ein.
- Der Tisch wird voller Wörter, Bilder, Formulierungen.
- Das Team vergibt Punkte – spielerisch, gemeinschaftlich.
- Die Kinder werden gefragt: „Wie findet ihr das? Habt ihr eigene Ideen?“

Kinder erfinden oft überraschend passende Slogans. Haltet diese Schätze fest – sie stärken Identifikation und Beteiligung.



AUF DEM WEG BLEIBEN – STATT WIEDER IN ALTE MUSTER ZU RUTSCHEN

Ihr kennt das sicher:

Man fasst gute Ziele, setzt erste Schritte um – und plötzlich merkt man: „Ups ... das ist gar nicht das, was wir vorhatten.“

Oder: „Jetzt machen wir’s wieder so wie früher.“

Damit genau das nicht passiert, lohnt es sich:

- bewusst zu reflektieren,
- Feedback einzuholen,
- das Ziel sichtbar zu machen (z. B. auf einem Poster im Teamraum),
- kleine Zwischenschritte zu definieren.

Und ganz praktisch: Notiert regelmäßig kurze Gedanken – was gelingt, was irritiert, was ihr euch wünscht.

SCHRITT 3: HANDELN

Schritt 3 bedeutet: aus Zielen wird Alltag. Aus Ideen wird Praxis. Aus Kinderstimmen wird gelebte Partizipation.

Ihr nehmt eure Ziele – und überlegt zum Beispiel: Was können wir konkret tun, damit Kinder ihre Bedürfnisse kennen, äußern und leben können?

Alles, was ihr ausprobiert, tut ihr nicht allein.

Ihr tut es mit dem Team, mit den Kindern und oft auch mit den Eltern.

Haltet fest, was ihr tut – genauso wie in der Erkundungsphase. Dokumentation inspiriert, klärt, verbindet und macht Prozesse sichtbar.

INTERAKTIONEN GESTALTEN – KINDER BESTIMMEN DIE VERÄNDERUNG

Jetzt zeigen die Kinder selbst, wie sie essen und trinken möchten. Sie sind sich ihrer Bedürfnisse bewusster, wissen genauer, was ihnen guttut.



DEN KÖRPER SPÜREN – HUNGER, DURST UND SÄTTIGUNG BEWUSST WAHRNEHMEN

Kinder spüren viel – aber sie brauchen Worte, um diese Empfindungen zu sortieren.

Fragen können sein:

- Habe ich Hunger? Wie fühlt sich das an?
- Bin ich satt? Wo merke ich das?
- Was passiert im Körper, wenn wir essen?

Diese Reflexion stärkt Selbstwahrnehmung – und ist gleichzeitig echte Sprachbildung.

ESSEN ERFORSCHEN – MIT BÜCHERN, BILDERN, EXPERIMENTEN

Kinder wollen verstehen:

Was passiert eigentlich im Bauch?

Warum wird Essen warm und wieder kalt?

Warum schmeckt jeder anders?

Eure Aufgabe:

- Räume für Entscheidungen schaffen,
- euch mit Bewertungen zurückhalten,
- Zeit geben,
- Ausprobieren zulassen,
- im Gespräch bleiben.

Ja, manchmal schießen Kinder übers Ziel hinaus.

Das gehört zum Lernen dazu:

Wer sein eigenes Maß finden soll, muss überschreiten dürfen.

TÄGLICH REFLEKTIEREN – MIT DEN KINDERN, NICHT ÜBER SIE

Veränderung wird nur dann zu einer echten Erfahrung, wenn Kinder sie bewusst wahrnehmen.

Darum: Sprecht täglich mit ihnen.

Ein kleiner Nachmittagskreis kann Wunder wirken:

- Wie war das Essen heute für euch?
- Was war gut, was nicht?
- Was wollt ihr morgen ausprobieren?

Manche Kinder reden lieber einzeln – dafür schafft ihr Zeit.

Notizen helfen, Muster zu erkennen und Schritte abzuleiten.

Ihr könnt:

- Sachbücher nutzen,
- Bilderbücher anschauen,
- Fotos und Essens-Tagebücher gestalten,
- eigene Fragen einbringen,
- Theorien der Kinder sammeln.

So wird Essen ein Forschungsfeld – und nicht nur Routine.

Bücher- und Projektideen findet ihr unter: Medien in diesem Heft.

ELTERN BETEILIGEN – DAMIT DIE VERÄNDERUNGEN GELINGEN

Manche Eltern sind unsicher:

„Kann mein Kind das wirklich schon?“

„Darf es wirklich selbst entscheiden?“

Darum lohnt es sich:

- offen zu erklären, warum ihr Essenssituationen verändert, und
- regelmäßig kleine Einblicke zu geben,
- Fotos oder Kinderkommentare zu zeigen,
- Fragen ernst zu nehmen,
- Esskulturen der Familien einzubeziehen,
- Geschichten, Fotos und Erfahrungen der Eltern zu sammeln.

Besonders hilfreich: ein Elternabend zum Thema Esskultur, Hunger, Sättigung und Kinderrechten.

Was wir nicht mehr tun – und was wir tun

Nicht mehr:

- Kinder zum Essen oder Probieren überreden,
- bestimmen, wann sie hungrig oder satt sind,
- über Essen streiten,
- Druck machen.

Dafür tun wir:

- über Hunger, Durst und Sättigung sprechen,
- Einladungen statt Forderungen aussprechen,
- angenehme Essensorte schaffen,
- Selbstbestimmung ermöglichen,
- zuhören, Fragen stellen, nachdenken, ausprobieren.



STRUKTUREN VERÄNDERN – SCHRITT FÜR SCHRITT

Wenn ihr zu einem Leitziel gekommen seid, beginnt die Testphase (ca. zwei Wochen).

Ihr probiert aus, beobachtet, notiert – und passt an.

Wichtig: täglich kurze Notizen, vor allem zu Organisation und Abläufen.

Impulse aus der Praxis – Anregungen, die funktionieren

- Impuls 1: Mehrere Größen und Formen bei Geschirr, kleine Schüsseln, kleine Kannen – damit Kinder selbstständig handeln können.
- Impuls 2: Getränkespender in jedem Gruppenraum und bald auch am Mittagstisch.
- Impuls 3: Besteckwahl durch die Kinder – Gabel für Suppe? Warum nicht. Auch Messer schon in der Krippe.
- Impuls 4: Spiegel und Waschstation im Essraum – zum selbst Reinigen, Lachen und Erkunden.
- Impuls 5: Kinderkonferenzen zum Speiseplan – echte Mitgestaltung statt „Essen von oben“.

SCHRITT 4: REFLEKTIEREN

MIT KINDERN REFLEKTIEREN

Vielleicht war „Essen und Trinken“ in den letzten Tagen gar nicht mehr großes Thema – weil ihr vieles geklärt und verändert habt. Trotzdem lohnt es sich, mit den Kindern noch einmal bewusst zurückzuschauen.

Ihr könnt euch mit ihnen vor die Dokumentationswand setzen und Schritt für Schritt nachverfolgen:

- Was haben wir verändert?
- Was hat euch gefallen – und warum?
- Was findet ihr heute gut?
- Was würdet ihr noch anders haben wollen?

Sind die Kinder mit der aktuellen Situation zufrieden, könnt ihr gemeinsam überlegen, wie ihr das feiert – zum Beispiel mit einem kleinen Fest, einem besonderen Buffet oder...?

Interessieren sich einige Kinder weiterhin stark für das Thema oder sind noch unzufrieden, begleitet ihr sie in den nächsten Tagen gezielt. Ihr sucht gemeinsam nach dem, was fehlt – und nach Ideen, wie es besser werden kann.





MIT ELTERN REFLEKTIEREN

Auch Eltern nehmen Veränderungen wahr – und haben dazu eigene Gedanken. Um herauszufinden, wie sie die neuen Essenssituationen erleben, könnt ihr:

- das Thema auf einem Elternabend aufgreifen,
- eine kurze schriftliche oder digitale Umfrage starten,
- im Tür-und-Angel-Gespräch gezielt nachfragen.

Wichtige Leitfragen:

- Was fällt Ihnen bei Ihrem Kind auf – hier und zu Hause?
- Was gefällt Ihnen an den Veränderungen?
- Wo gibt es Unsicherheiten oder Kritik?

Sind Eltern noch unzufrieden, könnt ihr mit ihnen vereinbaren, das betreffende Kind noch einmal genauer zu beobachten – und eure Beobachtungen gemeinsam auszuwerten.

IM TEAM REFLEKTIEREN

Im Team lohnt es sich, noch einmal bewusst zurückzuschauen:

- Was haben wir mit den Kindern und Eltern unternommen?
- Was ist gut gelungen – und warum?
- Wo hakte es?
- Welche Maßnahmen haben Kindern geholfen, Kompetenzen zu vertiefen oder neu zu entwickeln?

Vielleicht entstehen dabei neue Ideen für weitere Schritte.

Fragt euch im Team ganz konkret:

- Seid ihr mit dem aktuellen Stand zufrieden?
- Wo drückt noch der Schuh?
- Welche Fragen sind offen?

Wenn Kolleg*innen noch unzufrieden sind, nehmt euch Zeit, geduldig an die Ursachen zu gehen, statt nur an Symptomen herumzuschrauben.

Adaptiert aus: Katrin Macha, Frauke Hildebrandt:
Wir müssen mittags nicht mehr schlafen.
Veränderungsprozesse mit Kindern gestalten.
120 Seiten, wamiki, ISBN 978-3-945810-98-9,
19,90 Euro

3.

Nachtisch

MUSS-MÄNNER

Muss man den Kindern nicht wenigstens ...?
Gerade beim Thema „Essen“ sind viele pädagogische Fachkräfte und Eltern überzeugt, dass manche Dinge einfach Pflicht sind.

Sammelt im Team Muss-Männer – und diskutiert, welche Argumente dagegensprechen.

Muss man ...

- ... die Kinder auffordern, jede Speise wenigstens zu probieren?
- ... Kinder so früh wie möglich an die Benutzung von Messer und Gabel heranzuführen?
- ... jedes Kind jeden Tag satt kriegen?
- ... Eltern Bericht erstatten, ob ihr Kind „gut gegessen“ hat?
- ... jeden Tag aus der Nahrungsaufnahme ein Gemeinschaftserlebnis machen?
- ... den Tischdienst immer nur die Kinder machen lassen, die dran sind – und nicht die, die heute Lust haben?
- ... so tun, als ob man alle Speisen beim Mittagessen ganz besonders lecker findet?
- ... die Kinder immer wieder darüber informieren, welche Speisen nicht so gesund sind?
- ...

ELTERN STRESSEN WEGEN ESSEN?



Stress mit Eltern ums Essen kommt erfahrungsgemäß häufig vor. Kein Wunder, denn beim Essen wird deutlich, was Erziehungspartnerschaft heißen kann: Wir als Eltern entscheiden über die Ernährung unseres Kindes, sind bei den Mahlzeiten aber nicht dabei.

Folgende Situationen könntet ihr nachspielen und dabei ausprobieren, mit welchen Argumenten ihr Eltern die kindgerechte Gestaltung von Essenssituationen nahebringen könnt.

Argumente könnt ihr anfordern unter:
redaktion@wamiki.de

SITUATION 1: KEIN FLEISCH FÜR LARA?

Im ersten Elterngespräch berichtet Laras Mutter, dass die Familie sich vegan ernährt. Ihr ist es wichtig, dass ihre Tochter sich von klein auf an die Ernährung ohne Fleisch und ohne von Tieren stammende Produkte wie Milch oder Honig gewöhnt. Der Caterer ist bereit, für Lara vegane Speisen als Sonderkostform zu liefern. Weil Lara aber „ihren eigenen Kopf hat“, befürchtet die Mutter, dass die Vierjährige sich bei den Speisen der anderen Kinder bedienen könnte, denn beim Frühstück liegen Brote mit veganen wie nicht veganen Aufstrichen bereit. „Achten Sie bitte darauf, dass mein Kind nur seine Sachen isst“, sagt die Mutter. „Schließlich ist es ja unser Recht, über die Ernährungsform unseres Kindes zu bestimmen.“

SITUATION 2: GEFAHR FÜR HENRI?

Henris Eltern sind mit dem offenen Essenskonzept der Kita unzufrieden. Dass die Kinder sich morgens am Büfett bedienen und sich in Gruppen hinsetzen können, während nur eine Erzieherin dabei ist, halten sie für gefährlich. Sie befürchten, die Kinder könnten einander mit den Messern verletzen oder sich verschlucken. Noch bedenklicher finden sie, dass die Kinder zwischen 11.30 und 13.00 Uhr selbst entscheiden können, wann sie zum Mittagessen kommen. Ihr Sohn hatte das schon mehrmals vergessen und beim Abholen großen Hunger. „Das war furchtbar stressig“, klagt die Mutter. „Ich möchte, dass Sie überblicken, wer beim Essen war, und unseren Sohn daran erinnern, dass er essen gehen müssen.“

SITUATION 3: DARF PIA NICHT KLECKERN?

Pias Vater ist sauer. Gleich nach dem Abholen steht der Besuch bei Tante Nadine an. Aber Pias Kleid ist voller Essensflecke, und da wird das wohl nichts. „Wenn Pia ein Baby wäre“, schimpft er, „dann wär das kein Ding! Aber von einer Vierjährigen kann man verlangen, dass sie wie ein vernünftiger Mensch ist, ohne Kleckern, mit Messer rechts und Gabel links.“ Er wundere sich, sagt der Vater, dass es den Erzieherinnen offenbar nichts ausmache, wenn die Kinder wie die Ferkel essen. Anscheinend werde heute ja nicht mehr für Ordnung gesorgt, schlechter Benimm habe keine Konsequenzen, und man müsse sich nicht wundern, wenn die Kinder später nur noch machen, was sie wollen.

WENN DAS KIND NICHT ESSEN WILL ...


Text: Michael Fink



„SO EIN MISTTAG“, STÖHNT SVEA.

Alle Kinder mögen Nudeln mit Tomatensoße. Nur ich nicht. Dabei will ich auch mal das gut finden, was alle anderen Kinder gut finden. Ich kann doch nichts dafür, dass ich die Stückchen in der Soße so eklig finde! Eigentlich mag ich Tomatensoße, zu Hause. Weil meine Eltern die mit Tomatenmark machen, und da sind nie Stückchen drin. Aber noch schlimmer als Stückchen in der Soße finde ich das Theater, das es in der Kita immer gibt.

Erst wundern sich alle Kinder, dass ich die Kita-Soße nicht mag. Dann drängelt meine Freundin Jasmin, ich soll doch wenigstens probieren. Ich weiß aber ganz genau, dass es mir nicht schmeckt, und wenn ich doch probiere, und dann habe ich die Stückchen auf der Zunge, muss sie ausspucken und werde angemeckert, weil ich mein Essen ausspucke. Ich habe Papa schon gesagt, er soll mich an dem Tag, an dem es Nudeln mit Tomatensoße gibt, vor dem Essen abholen. Aber Papa sagt, dass es nicht geht, weil er arbeiten muss. Manchmal habe ich schon so getan, als ob mir schlecht ist. Da brauchte ich nicht mitzuessen. Doof war nur, dass ich an dem Tag dann so viel Hunger hatte.



„SANFTER DRUCK HILFT“, SAGT SANDRA.

Kinder zum Essen zwingen? Geht gar nicht. Ich bin da zu 100 Prozent eins mit dem Bildungsplan. Trotzdem finde ich, dass man Kindern wie Svea Speisen auch mal schmackhaft machen muss. Schließlich ist es ja oft gar nicht der Geschmack der Speisen. Den kennen die Kinder gar nicht, weil sie das noch nie probiert haben. Oft geht es wahrscheinlich eher darum, sich von den anderen abzusetzen und was Besonderes zu sein. Als Kind wollte ich eine Zeitlang gerne Vegetarierin sein, obwohl ich immer Fleisch mochte.

Viele Eltern lassen die Kinder aus Angst vor Konflikten gewähren. Und die lieben Kleinen essen dann wie Svea nur noch ganz wenige Speisen. Dadurch entgehen ihnen erstens jede Menge sinnliche Genüsse. Zweitens fehlen ihnen wichtige Spurenelemente. Drittens gewöhnen sie sich ein schwieriges Essverhalten an, essen also nur das, was sie lecker finden. Oft sind das dann fettige, überzuckerte Sachen – Adipostas vorprogrammiert.

Was ich dagegen mache? Niemals Zwang, aber kleine Tricks. Ich sage Svea zum Beispiel: „Wenn du dich traust, das zu probieren, gibt's heute den größten Nachtisch für dich.“ Oder ich mixe Speisen, die ein Kind nicht mag, in sein Essen und sage hinterher: „Weißt du, was du gerade gegessen hast? Spinat! War das so schlimm?“ Das nimmt den Kindern die Angst vor fremden Speisen und hilft ihnen.

Alle Kinder freuen sich auf das Essen; es gibt Nudeln mit Tomatensoße.
Alle Kinder? Nein. Svea mäkelte mal wieder rum und will nicht essen.
Zulassen und später Reiswaffeln anbieten? Oder Druck ausüben?

Lest die Argumente und überlegt, was ihr richtig findet und warum.



„WIR GEBEN AUF“, GESTEHEN EVA UND RAOUL.

Svea und Essen – das ist echt ein Kapitel für sich. Anfangs haben wir ja versucht, ihr alle möglichen Speisen anzubieten. Bis sie zwei Jahre alt war, klappte das auch gut. Dann begann die Sache mit der Mäkelei, und jetzt sind meine Frau und ich manchmal ganz verzweifelt. Es gibt unendlich viele Speisen, die Svea entweder generell nicht mag oder aus denen sie Bestandteile aussortiert: Schalenstücke in der Tomatensoße, Brokkoli und alles andere Grüne sowieso, winzige Spuren von Knoblauch, zu scharfe Gewürze oder kleine Petersilienfussel. Das Glitschige an Gnocchi und das Klebrige an Reis – immer heißt es: „Mag ich nicht.“ Lange haben wir versucht, ihr das schmackhaft zu machen, aber das Theater wurde dadurch nur immer größer.

Inzwischen kriegt Svea bei uns notgedrungen oft ein Extra-Gericht, in aller Regel Nudeln mit Tomatenmark. Ja, wir wissen selbst, dass das nährstoffmäßig absolut fragwürdig ist. Deshalb hoffen wir auf die Kita. Oft lassen sich Kinder ja auf das ein, was alle anderen machen, quasi Gruppenzwang. Wenn Svea also in der Kita merkt, dass es für sie keine Ausnahme gibt, und wenn alle anderen Kinder kein Problem mit dem Essen haben, könnte das doch auf die Dauer helfen, oder? Zumindest wenn die Erzieherinnen da mitgehen.



„LASS SIE DOCH MACHEN“, SCHLÄGT MAREN VOR.

Svea mit Tricks zum Probieren drängen? Sozusagen Zwang, den man nicht merkt? Fällt bei mir aus. Ich mache es, wie es im Bildungsplan steht, und verzichte konsequent darauf, den Kindern irgendwelche Speisen aufzuquatschen. Es ist nämlich sonnenklar, dass wohl noch kein Kind der Welt einem Erwachsenen zuliebe Brokkoli probiert hat und ihn dann so gut fand, dass es ihn immer wieder gegessen hat. Übrigens würde kein Erwachsener wegen seiner Mitmenschen plötzlich Rinderleber essen und die super-lecker finden.

Ich halte mich also völlig raus, wenn Kinder sich ihr Essen auftun. Und damit Svea nicht den Tag über Hunger schiebt, biete ich jederzeit kleine Snacks an, an denen man sich bedienen kann. Ich vermute, dass sie durchaus manchmal ein Stück Gurke oder Möhre nascht. Zwar lernt sie bei mir nicht, wie Brokkoli schmeckt, aber sie lernt, dass Essen ein Moment ist, in dem man sich gut fühlt, wenn man das Recht hat, sich entsprechend der eigenen Bedürfnisse zu verhalten.

Wie seht ihr die Sache?

SCHLECHTE IDEEN, UM TISCHSITTEN ZU VERMITTELN

„Das macht man nicht, Punkt!“ Beim Thema „Tischsitten“ sind Kinder und Erwachsene meist uneins. Das liegt nicht nur an unterschiedlichen Vorstellungen von gesittetem Essen, sondern oft an der Art und Weise der Vermittlung.

Folgende Varianten funktionieren eher nicht:



- Erzählen, dass man sich ohne Tischsitten später blamiert.
- Behaupten, dass es wichtig ist, beim Essen den Mund zu halten.
- Behaupten, dass man am Tisch stillsitzen muss, um andere Kinder nicht zu stören.
- Für schlechte Tischsitten diese Vergleiche verwenden: „Iss nicht wie ein Ferkel, wie die Bauarbeiter...“
- Urteilen, dass das Geräusch des Schmatzens oder das Kleckern beim Essen eklig ist, obwohl die Kinder nicht so empfinden.

GUTE IDEEN, UM TISCHSITTEN ZU VERMITTELN

Auch kleckernde Kinder haben klare Vorstellungen, was ein schönes Essen miteinander ausmacht. Probiert, das Entstehen von Tischsitten anzuregen:

- Fragt die Kinder, welche Verhaltensweisen am Tisch ihnen wichtig sind: weniger Krach und weniger Gemecker? Akzeptiert die Wünsche der Kinder.
- Erlaubt, dass die Kinder mal verschiedene Gegenstände ausprobieren, um Speisen in den Mund zu befördern.
- Schlägt vor, mal herauszufinden, wer etwas besonders gut mit dem Löffel – Eierlauf – oder mit Messer und Gabel – Schokoladen-Wettessen – transportieren oder aufnehmen kann.
- Spielt mit den Kindern mal „Feierliches Diner im Schloss“, bei dem ihr euch ganz geziert verhalten müsst.
- Erzählt, was für euch zu einem guten gemeinsamen Essen gehört: dass der Tisch sauber ist, dass jemand ihn schön gedeckt hat, dass man freundliche Tischnachbarn hat und sich aussuchen kann, was man essen möchte...
- Erprobt mit den Kindern im Rollenspiel besonders höfliches Verhalten am Tisch und übertreibt dabei: „Darf ich dir einige Kartoffeln anbieten? Würdest du mir vielleicht ein Stückchen Möhre abgeben? Allerherzlichsten Dank! Würdet ihr mir erlauben, zu eurer Unterhaltung ein kurzes Gedicht vorzutragen?“

ANDERS ESSEN

Morgens immer die gleichen Brotbeläge beim Frühstück, mittags immer der gleiche Sitzplatz am gleichen Tisch, vor dem Essen immer die gleiche Abfolge aus Tischspruch, Hauptgericht, Nachtisch, Abräumen. Die Mahlzeiten in der Kita verändern sich nie. Wie wäre es, die Routine aufzubrechen und jeden Monat oder jede Woche einen Tag festzulegen, an dem ganz anders gegessen wird – und doch so, wie es Menschen, die lustvoll essen, es manchmal tun?

DER FOOD-TRUCK-TAG

Ein Wagen kommt vorbei, an dem man was zu essen kriegt. Was für eine schöne Spielidee! Probiert aus, ob es funktioniert, ein paar Kinder mit dem Bollerwagen und einem Speisenangebot durch den Garten oder durch die Spielräume zu schicken. Messer und Gabel müssen nicht sein – Holzspieße wie am Imbiss-Stand reichen aus.

DER PICKNICK-TAG

Endlich Frühling, endlich Sommer, endlich Herbst oder endlich Schnee – schöne Draußen-Tage sind viel zu schade, um drinnen zu essen. Leicht waschbare Decken eignen sich hervorragend, um als Picknick-Unterlage zu dienen. Stellt Schälchen aus Plastik oder ausnahmsweise mal aus Pappe auf die Decken, die alle Speisen enthalten. Gegessen wird mit den Fingern. Mal sehen, ob die Kinder genauso schnell „Darf ich bitte aufstehen?“ sagen wie beim Drinnen-Essen am Tisch?

DER GEDECKTE LEUCHT-TISCH

Huch, wie sehen denn das Obst und die Radischen aus? Ungewohnt appetitlich, wenn sie in dünnen Scheiben auf dem Leuchttisch oder dem OH-Projektor liegen und im Licht erstrahlen. Ein geradezu spektakulärer Anblick, der zum Zugreifen verlockt. Genauso fantastisch: Gemüse, angestrahlt vom OH-Projektor mit Farbfolien, verändert plötzlich die Farben und wirkt wie verzaubert. Übrigens auch im Dunkeln.



DER KINDERKUCH-TAG

Kinder kriegen das Essen meist fertig vorgesetzt. Viel spannender ist es, mal selbst zu kochen. Am Kinderkoch-Tag können Koch-Gruppen zusammen im Supermarkt leckere Zutaten aussuchen, zusammen mit den Erwachsenen kochen, probieren und austeilen, was es gibt. Das sind dann sicherlich keine perfekten Speisen, aber vielleicht bewirkt der Selberrmach-Effekt, dass die Kinder auch mal Ungewohntes probieren. Jeder Hygieneinspektor würde wahrscheinlich die Stirn runzeln, aber die Erfahrungen der Kinder zählen aus pädagogischer Sicht mehr.

DER ARBEITS-ESSEN-TAG

Die Kinder bauen gerade eine große Murelmbahn im Garten und haben keine Zeit zum Essen-Gehen. Gut, wenn sie dann wie Bauarbeiter essen dürfen: Die Suppe gibt's direkt aus dem Topf in einem Plastikschälchen, sie wird im Stehen oder auf der Wiese ausgelöffelt, bekleckert wird nur die Outdoor-Jacke. Lange Gespräche sind unbeliebt, denn es gilt, schnell weiterzumachen. Niemand muss essen, aber die meisten Kinder tun es, weil es draußen einfach besser schmeckt.

DER RESTAURANT-TAG

Jeder lässt sich gerne mal bedienen – und hat manchmal Lust, andere Menschen zu bedienen. Verabrede mit den Kindern einen Restauranttag, bei dem sie sich vorher überlegen können, ob sie lieber kellnern oder bedient werden möchten. Wer kellnert, kann sich überlegen, wie der Raum geschmückt wird, wer welche Speisen hineinträgt und wer den Nachtsch serviert. Wer Gast ist, kann ausprobieren, wie man sich im Restaurant höflich und würdig verhält. Besondere Speisen sind nicht nötig, denn Kartoffelbrei, Soße und Schokopudding sind sowieso die Renner.

ESSBARE SPIELE

Mit Lebensmitteln spielt man nicht, erklärt Tante Agathe. Nie gelernt oder vergessen hat sie, dass Kinder alles im Spiel erforschen müssen, um herauszufinden, was man damit machen kann.

Vielleicht isst nur Brokkoli, wer sich im Spiel von seiner Harmlosigkeit überzeugt hat?

Probiert es aus, indem ihr Kinder zum Spiel mit Lebensmitteln einladet, zum Beispiel:

DIE ALTEN GEBURTSTAGSFRESS- SPIELE VARIIEREN

Schokokuss-Essen mit Besteck, Handschuhen, Schal und Mütze klappt auch mit leicht geöffneten Bananen.

Ebenso das Wurst-Schnappen mit aufgehängten Radieschen oder Tofu-Wienern.

Eierlauf macht mit Kumquats, Kirschen oder Kürbissen auch Spaß.

ESSBARE LANDSCHAFTEN BAUEN

Weicher Teig könnte der Untergrund sein, darauf Brokkoli-Röschen-Bäume und Rosenkohl-Büsche. Daneben Häuser, gemauert aus zu Würfeln geschnittenen Möhren, Rote Beten, Käsestücken, Gurken und Tiere wie die Kartoffel-Monster-Gang. Ein gutes Hilfsmittel sind Zahnstocher und Schaschlik-Stäbe, um aus geschnittenem Gemüse Türme, Brücken und Schiffe zu bauen oder ein Auto mit Bananenkarosserie und Rettich-Rädern... Wer mag, kann auch Salami-Räder aufstecken.

MIT GEMÜSE MALEN ODER DRUCKEN

Kartoffeldruck kennt man, aber andere Gemüse lassen sich genauso gut aufschneiden, zurecht schnibbeln, mit Farbe abdrucken und stempeln – etwa ein halber Blumenkohl. Richtig gut stempelt sich eine halbierte Aubergine, in die man etwas hineinritzen kann. Rote Bete bringen die Stempelfarbe gleich mit. Rotkohl kann man mit Schmirgelpapier aufrauen, Zitrone drauftropfen und ergiebigen roten Farbsaft herausdrücken. Der wird türkis, wenn man Natron dazu gibt. Oder ein Wirsing-Blatt, mit Druckfarbe eingerollt und abgedruckt...

FARBE HERSTELLEN

Bevor der Mensch die Sache mit den Chemikalien probierte, bestanden Farben meist aus Lebensmitteln. Das kann man erproben: Für Eitemperaturfarbe mixe man ein Ei mit Leinöl, gebe Kurkuma hinzu – tolles Gelb. Oder man mixe einen Brei aus Wasser, Mehl, Salz, Zucker und erhitze ihn – fertig ist der Grundstoff für schmierfähige Puddingfarbe, bunt durch Lebensmittelfarbe. Oder man nehme Quark, gebe pürierte Petersilie dazu – tolles Grün. Lässt sich super malen und vergeht nach dem Trocknen nicht.

GESELLSCHAFTSSPIELE MIT OBST & CO

Schneide acht Kiwi auf, lege die 16 Hälften mit der Schnittseite nach unten auf ein Tablett und spiele Kiwi-Memory, indem du je zwei Hälften aufklappst: Welches Kiwi-Teil passt zu welchem?

Oder zerlege eine Gurke, zwei Möhren oder einen Blumenkohl in Abschnitte, um das Gemüse danach korrekt zu puzzeln.

Der Gewinner darf aufessen, die Verlierer dürfen mitessen.

VERHACKSTÜCKEN NACH ALTER SITTE

Wer mag schon vorgeschnittenes Obst und Gemüse, wenn er es selbst zerkleinern kann? Schäle mit den Kindern Äpfel und Orangen so, dass nur ein langes Stück Schale entsteht. Besorge dir einen Kirschen-Entsteiner, um – rums, rums – viele Kerne herauszuschleusen. Jagt Äpfel durch Fleischwölfe, hackt große Kürbisse zu Brei, mahlt Körner in der Kaffeemühle: Es gibt wenige Dinge, die man so lustvoll zerkleinern kann wie Obst und Gemüse. Danach kann man auch noch alles auffuttern.

GURKENSCHLAU

Jedes Lebensmittel ist ein toller Denk-, Forsch- und Sprachanlass. Sprecht mit den Kindern über das, was da auf dem Teller liegt.

Wo kommt die Gurke her? Aus unserem Garten, aus unserem Ort, dem Spreewald, von irgendwoher in Deutschland, von sehr weit her? Überlegt zusammen, wo die Heimat der Gurke sein könnte.

Wie ist die Gurke gewachsen? Am Baum, im Wald, auf dem Beet – es gibt viele Orte, an denen Obst und Gemüse wachsen. Wie sah wohl die Gurken-Pflanze aus?

Wie pflanzt sich die Gurke fort? Pflanzen haben Samen. Wo sitzen sie bei Gurken? Und wie könnten sie auf und in den Erdboden gelangen, um dort zu wachsen?

Was hat die Gurke erlebt? Zug, Lastwagen, Flugzeug, Schiff – und Korb: Womit war die Gurke unterwegs? Wie oft hat sie das Transportmittel gewechselt? Wie lange ist es her, dass sie gepflückt wurde?

Wie sieht die Gurke ganz genau aus? Legt sie unter ein Mikroskop oder auf den Leuchttisch.

Kennt jemand gute Gurken-Geschichten?

Wer mag Gurken gerne, wer nicht?

Was kann man aus Gurken herstellen? Eingelegt, als Salat, vielleicht auch angebraten oder gar frittiert, als Limo genossen oder als Gurken-Torte: Was könnte man alles aus dem Gemüse herstellen? Was davon trauen wir uns zu probieren?

Welche Familie hat die Gurke? Nicht nur Menschen, sondern auch Gurken haben Verwandte. Wer kennt Gemüsesorten, die der Gurke ähneln, sowohl im Aussehen als auch im Geschmack?

Was passiert, wenn die Gurke alt wird?

Was braucht die Gurke, wenn sie wächst? Viel Wasser, Sonne, Dünger? Und hat sie Angst vor Raupen, die sie auffressen – oder vielleicht vor dem gierigen grünen Gurkenkäfer?

STUDIEN



PROBIERS AUS!
„QR-CODE-SCANNER“ ...

Fachfragen zum Thema „Essen“

Zum Thema „Kinder und Essen“ gibt es viele Studien, die sich – dem derzeitigen Forschungsstand entsprechend – häufig gestellten Fragen widmen. Sie können als Plädoyer verstanden werden, das Thema entspannt anzugehen und die Bedürfnisse der Kinder in den Mittelpunkt zu stellen.



Kann man Kinder durch gutes Zureden überzeugen, gesunde Speisen zu essen?

Eher nicht, lässt eine Studien vermuten. Zumindest nicht, wenn du die Speise selbst nicht magst. Ein Ernährungspsychologe erklärt: „Kinder messen ihre Eltern daran, was sie tun, und nicht daran, was sie sagen.“ Das Gleiche gilt sicher auch für ErzieherInnen, die lustlos am Kohlrabi nagen, aber dessen Vorzüge preisen.



Liegt es nur am Geschmack, wenn Kinder bestimmte Nahrungsmittel ablehnen?

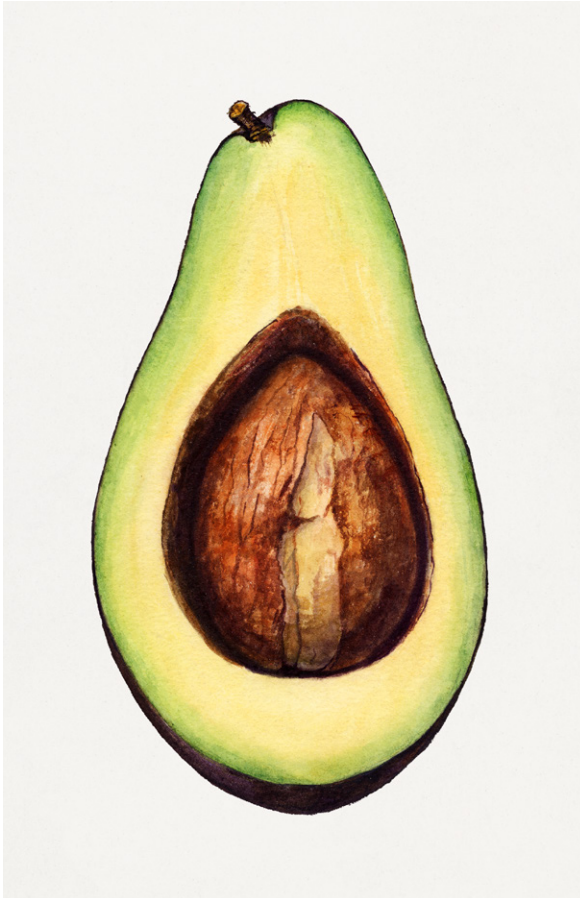
Kinder nehmen die Welt vielsinnig wahr, auch beim Essen. Studien deuten darauf hin, dass Kinder vor bestimmten Nahrungsmitteln Angst haben, wenn ihnen die Farbe, der Geruch oder die Textur unangenehm erscheint. Gegen ein „unangenehmes Mundgefühl“ hält auch der beste Geschmack nicht stand.

Das könnte umgekehrt heißen: Du kannst Kindern Nahrungsmittel näherbringen, wenn du ihnen ermöglichst, sie anzufassen, sie genau zu betrachten, mit ihnen zu spielen. Ist der Brokkoli vertraut, essen Kinder ihn irgendwann auch. Verbinden sie mit seinem Geruch positive Erlebnisse aus dem Spiel, dann schätzen sie ihn – und essen ihn.

Einmal Brokkoli probieren, um ihn zu mögen – klappt das?

Nein, ergab eine europäische Studie: Acht- bis zehnmal müssen Eltern ihren Kindern ein zunächst abgelehntes Nahrungsmittel vorsetzen, bevor sie es wirklich mögen. Dabei ist weniger die Anzahl wichtig, sondern eher, wie frei sich die Situation anfühlt: Nur wenn kleine Kinder etwa zehnmal ohne Druck und Pflichtgefühl Brokkoli essen, kann sich der Effekt einstellen. Das spricht gegen Überreden und für ein Büfett.

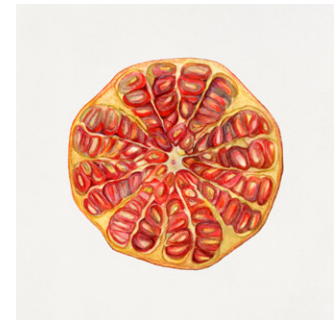




Entsteht Nährstoffmangel, wenn man wählerische Kinder essen lässt, was sie wollen?

„Picky eating“, bei dem Kinder phasenweise nur wenige Lieblingsgerichte essen, ist oft überhaupt kein Problem. Die meisten wählerischen Kinder hatten ein durchschnittliches Körpergewicht. Übergewicht kam überraschenderweise selten vor.

Quelle:



Warum sind manche Kinder mäkeliger oder heikler als andere? Sind die Eltern schuld?

Irgendwie schon, sagen Forscher, nämlich durch Weitergabe entsprechender Gene. In Untersuchungen fanden Wissenschaftler eine Genvariante, die offenbar dafür sorgt, dass manche Menschen bittere Gemüsesorten wie Kresse, Kohl, Kohlrabi, Brokkoli oder Meerrettich nur ungern essen.

Eine weitere Studie deutet darauf hin, dass Kinder beim Essen um so mäkeliger werden, je dringender Eltern auf gesunde Ernährung bestehen. Werden Kinder regelmäßig aufgefordert, gesunde Speisen zu probieren, nimmt ihr Konsum ungesunder Standardgerichte wie Pizza und Pommes sogar zu.

Quellen:



Kann man Kindern den Wert von Lebensmitteln nahebringen?

Das ist schwierig, denn Kindergartenkinder stehen am Anfang ihrer moralischen Entwicklung. Soziale Wertvorstellungen übernehmen sie meist nur den Erwachsenen zuliebe. Wenn überhaupt, werden solche Vorstellungen durch Modell-Lernen und positive Verstärkung übertragen. Willst du also vermitteln, dass Lebensmittel nicht verschwendet werden, musst du den Kindern diese Haltung glaubwürdig und ohne jeden Druck vorleben. Du kannst zum Beispiel sagen: „Ich esse deine Kartoffeln gerne auf, damit sie nicht weggeschmissen werden.“

Quelle:



WAS KINDER BEIM ESSEN GUT GEBRAUCHEN KÖNNEN

Auch beim Essen gilt: Ob Kinder viel selbst tun und viel entscheiden können, liegt auch am Material. Hier findet ihr Dinge, die zu einem schönen und aktiven Essen beitragen.

KLEINE GEFÄSSE MIT GROSSEN LÖFFELN

Kann ich bitte noch mehr Nudeln haben? Erwachsene müssen die Kinder, die das schon selbst können, nicht bedienen. Voraussetzung: Es gibt kleine Schüsseln, die sich leicht von der Tischmitte heranziehen oder -schieben lassen, und große Löffel zum Auftun.

SPEISEPLAN MIT BILDKARTEN

Was gibt's heute? Damit Kinder sich auf Speisen einstellen können, brauchen sie Zeit und die Möglichkeit, sich selbst informieren zu können. Besser als mündliche Auskünfte Erwachsener, die man sich schlecht merkt, hilft eine Infotafel mit laminierten Fotos von den Gerichten, die in den nächsten Tagen auf dem Speiseplan stehen.

BEWERTUNGS-SMILEYS

Genau wie Erwachsene wollen auch Kinder für gutes und schlechtes Essen Feedback hinterlassen. Deshalb gibt es am Speiseplan Platz für bereitliegende Aufkleber, die positive oder negative Einschätzungen wiedergeben: Heute erhielt das Essen 25 Lachsmileys, gestern leider nur zwei lachende und zehn wütende Smileys. Wichtig ist, dass schlechte Bewertungen ernst genommen werden.

TISCHDEKO

Ja, auch Kinder lieben schön gedeckte Tische. Tischdeko zeigt, dass das gemeinsame Essen mehr als ein Treff an der Futterraufe ist. Sorgt dafür, dass die Deko entweder von (einzelnen) Kindern stammt oder ihrer Ästhetik entspricht. Statt braver Deckchen kann das mal Konfetti, verschiedenfarbiges Besteck oder eine Tierfiguren-Gruppe sein. Hauptsache, die Kinder merken am Tisch: Hier machen wir es uns schön.

BESTECK ZUR AUSWAHL

Kartoffeln nie mit dem Messer schneiden, Fisch nur mit dem Fischmesser? Wie Besteck richtig benutzt wird, müsst ihr nicht vermitteln, sondern könnt es die Kinder individuell herausfinden lassen. Zum Beispiel können sie versuchen, die Suppe mal mit der Gabel zu essen oder den Nachtisch mit einer Kelle. Legt zu diesem Zweck Besteck, große Löffel und Kellen bereit, sodass die Kinder ausprobieren können, womit sich die Nudeln am besten essen lassen.

ESSENSWAGEN

Kinder zwischen zwei und sechs Jahren lieben es, Fahrzeuge zu schieben. Erst recht, wenn man sich dabei auch noch wichtig fühlen kann! Gebraucht werden ein oder mehrere Essenswagen im Kinder-geeigneten Format, mit denen der Tischdienst die Teller und Schalen würdevoll an die Plätze schiebt und das benutzte Geschirr am Ende wieder zurückrollen darf. Kommt noch eine Tischdienst-Mütze dazu, wird aus dem Dienst ein hoch angesehenes Amt.

PRO-KLECKER-POSTER FÜR ELTERN

Lätzchen verderben vielen Kindern das Essen – und schützen die Ärmel sowieso nicht vor Soße. Aufpassen-Müssen beim Essen verhindert, dass Kinder genießen können. Dagegen hilft, Eltern zu erklären, dass tägliche Kleckerei beim Essen-Lernen genauso dazu gehört wie Hinplumpsen beim Laufen-Lernen. Ein Hingucker ist ein Poster, das beim Essen wie beim Malen klarstellt: Ist der Pulli Ihres Kindes nachmittags noch sauber, lief was verkehrt.

CHILL-ECKE NEBENBEI

Auch wenn es sinnvoll ist, zusammen mit dem Essen zu beginnen – ein gemeinsames Ende ist eher ungünstig. Dann warten die Schnellen, werden laut und hibbelig, während die Langsamen nicht in Ruhe aufessen können. Wenn es in der Kita oder Krippe nicht passt, dass die Schnellen den Raum verlassen dürfen, bietet sich eine Chill-Ecke an, mit Büchern zum Anschauen oder einfachen Spielzeugen: „Fertig? Dann setz dich da gemütlich hin, wir brauchen noch in Weilchen...“

MUSIKANLAGE

Lärm gehört beim Essen leider oft dazu. Dagegen anzuschreien bringt nichts. Besser helfen ausgleichende Klänge, denen Kinder gerne lauschen und die Lautstärke automatisch senken. Mit einer guten Musikanlage kann man auch den Appetit der Kindern steuern: Immer wenn der „Baby Elephant March“ durch die Räume schallt, gibt es Essen für die Elefantengruppe...



WIE GUT ISST MAN BEI UNS?

Genug gelesen über Essen in Kita, Tagespflege oder Hort?
Dann ist es Zeit, darüber zu sprechen, was man verändern und was man so lassen könnte. Checkt eure Essenssituation im Haus oder in der Gruppe mit diesem Selbst-Fragebogen und benutzt dabei folgende Bewertungsmöglichkeiten: Superklasse! / Das ist ziemlich gut. / Das könnte besser sein. / Da müssen wir etwas ändern!

Können sich
die Kinder gut darüber
informieren, was es
in den nächsten Tagen
zu essen gibt?

Können sich
die Kinder bei der
Vor- und Nachbereitung
der Mahlzeiten ihren
Interessen entsprechend
beteiligen?

Entsprechen das
Angebot und die Qualität
der Speisen den Bedürfnissen
der Kinder?
Ist es selbstverständlich,
dass die Kinder darüber
entscheiden können,
was und wie viel
sie essen?

Haben die Kinder auch
außerhalb der Mahlzeiten
Möglichkeiten, selbstbestimmt
Hunger und Durst
zu stillen?

Können Kinder mit
Ernährungsbesonderheiten
das Essen wie alle anderen
Kinder genießen?

Herrscht am Tisch
meistens eine für die Kinder
angenehme Atmosphäre?
Wird das Thema
„Essen“ am Tisch und
danach immer wieder als
Bildungsthema
aufgegriffen?

Welche
Verbesserungen
nehmen wir
uns vor?

...

BILDER- UND SACHBÜCHER, PROJEKTE

Hier eine Auswahl empfehlenswerter Bücher zum Thema Essen und Trinken.



Alles lecker?

Wer isst was und wer frisst wen? Was finden wir eklig? Wann und wo genießen wir welches Essen besonders, und warum lieben alle Kinder auf der ganzen Welt Süßigkeiten? Wo kommen die Tischmännchen her, und warum gelten in fremden Ländern andere? „Alles lecker!“ ist ein Kinderbuch voller spannender Fakten, Geschichten und Bilder rund ums Essen, das vor allem Lust auf genießerische Vielfalt macht. Ab 5.

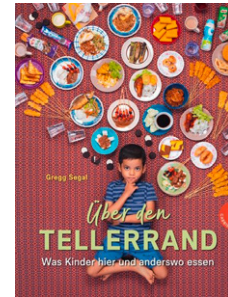
Monika Osberghaus, Anke Kuhl:
Alles lecker! Von Lieblingsspeisen, Ekelesen, Kuchendüften, Erbsenpupsen, Pausenbrotten und anderen Köstlichkeiten.
40 Seiten, gebunden, Klett
Kinderbuch



Alle Welt zu Tisch

Ein Augenschmaus durch 26 Länder: Deren Küchen, Nahrungsvorlieben und Geschichte werden auf prall gefüllten Doppelseiten vorgestellt und natürlich mit Rezepten flankiert. Für Deutschland stehen Kartoffelsalat, für den Iran Safranreis und für die Türkei İmam bayıldı. Erneut ist dem polnischen Grafikerpaar auf ihrem Weg, Kindern die Welt umfassend zu erklären, ein großer Wurf gelungen! Ab 6.

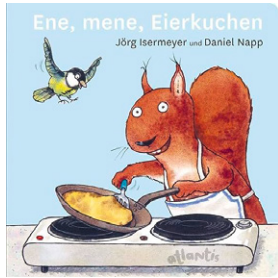
Aleksandra Mizielinscy, Daniel Mizielinscy, Natalia Baranowska:
Alle Welt zu Tisch.
A. d. Polnischen v. Thomas Weiler.
116 Seiten, gebunden, Moritz Verlag



Über den Tellerrand

Ein Kindersachbuch mit faszinierenden Fotos von Kindern aus der ganzen Welt mit ihrem Essen. Was essen Kinder in einer Woche? Und wie sähe das aus, wenn man diese Mahlzeiten um sie herum anordnet und sie mittendrin fotografiert? Der Fotograf Gregg Segal hat über 50 Kinder weltweit von Kalifornien bis Mumbai besucht, interviewt und anschließend mit ihren jeweiligen Mahlzeiten fotografiert. Entstanden sind außergewöhnliche Fotos, auf denen es viel Spannendes zu entdecken gibt: Gerichte und Früchte, von denen wir vielleicht noch nie gehört haben. Eine Reise um die Welt, die die Vielfalt unserer Speisepläne und damit auch unserer Lebensweisen zeigt. Ab 5.

Gregg Segal: Über den Tellerrand.
120 Seiten, gebunden, Thienemann,
22,00 Euro



Ene Mene, Eierkuchen

Eichhorn hat alles zurechtgelegt und legt los beim Eierkuchenbacken. Doch wo sind jetzt die Eier? Wo steckt das Mehl? Bei „Ene, mene Hühnerdreck, wieso sind denn die Eier weg“ steigen Kinder ab zwei Jahren in den Rhythmus der Verse und den Refrain ein: „Eier, Eier (oder was sonst gerade gesucht wird) seid so lieb, sagt doch einmal Piep.“ Der Text eignet sich zum Mitklatschen. Jede Doppelseite ist ein gelungenes Suchbild. Ab 2.

Jörg Isermeyer, Daniel Napp:
Ene, mene, Eierkuchen.
18 Seiten, Atlantis, 12,00 Euro



Susi Schimmel

Sie hat eine Mission, sie ist unerbittlich und sie ist nicht allein: Susi Schimmel. Sie und ihre Artgenossen haben sich dem Verfaulen und Vergammeln verschrieben. Es gibt nur wenig, vor dem sie halt machen. Ein spannendes Sachbuchbilderbuch über schimmelige Angelegenheiten. Ab 5.

Leonora Leitl: Susi Schimmel.
Vom Verfaulen und Vergammeln.
24 Seiten, gebunden, Tyrolia,
18,00 Euro



Die Kackwurstfabrik

Vom Bissen im Mund bis zur Wurst im Klo – eine spannende Werkbesichtigung unseres Verdauungsapparats. Unser Körper ist eine faszinierende Kackwurstfabrik auf zwei Beinen. Zusammen mit den Kindern Pim und Polly machen wir einen Rundgang durch diese Fabrik – vom Kontrollraum ganz oben über das Säurebad des Magens und die achterbahnartige Fahrt durch den Darm bis hinunter zu den Pförtnern des Enddarms. Wegen Überlastung und Verstopfung steht die Kackwurstfabrik allerdings kurz vor dem Aus. Pim und Polly sind fest entschlossen, sie zu retten. Ab 7. Für Kinder ab 2 gibt es seit 2025: Die kleine Kackwurstfabrik als Pappbilderbuch.

Marja Baseler, Annemarie van den Brink, Tjarko van der Pol:
Die Kackwurstfabrik. A. d. Niederländischen v. Meike Blatnik,
48 Seiten, gebunden, Klett
Kinderbuch, 18,00 Euro

Für Kinder ab 2:
Die kleine Kackwurstfabrik.
A. d. Niederländischen v. Meike Blatnik, 24 Seiten, Pappbilderbuch, Klett Kinderbuch, 12,00 Euro



In aller Welt

Wollt ihr Land und Leute in aller Welt kennenlernen?

Dann kommt mit auf den Wochenmarkt. 24 Märkte laden zu einer großartigen reich bebilderten Weltreise ein. Hier können sich alle Generationen kaum sattsehen. Vom schwimmenden Markt in Thailand bis zum Fischmarkt in Chile, vom Gewürzmarkt in Israel bis zur großen Markthalle in Ungarn: An jeder Ecke gibt es aufregende Dinge zu entdecken. Neben vielen tollen Tipps und landestypischen Rezepten bietet dieses Buch noch viele weitere Anregungen für den Marktbesuch. Die wimmeligen, mit überraschenden Details gestalteten Marktszenen bringen uns die Kulturen anderer Länder auf sinnliche Weise ganz nahe. Ab 6.

Anna Desnitskaya, Maria Bakhareva:
Märkte in aller Welt.
A. d. Russischen v. Thomas Weiler,
80 Seiten, gebunden, Gerstenberg,
26,00 Euro



100 Ideen für eine bessere Welt

Wie kommt das Essen auf unseren Teller? Warum schmeißen wir Essen weg? Und andere hungern? Was essen wir in hundert Jahren? Wie haben die Leute früher gekocht, gebacken und gebraten? Was isst du, was essen andere Kinder am liebsten?

Ein Projektbuch zu diesen und vielen weiteren Alltagsfragen rund um das Thema Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Michael Fink:
100 Ideen für eine bessere Welt.
112 Seiten, wamiki,
19,90 Euro



Gespräche, die verbinden

Essen und Ausruhen gehören zu den vertrautesten Momenten im Alltag mit Kindern – und gleichzeitig zu den spannendsten. Denn hier geht es nicht nur um satt oder müde, sondern um Selbstbestimmung, Achtsamkeit und Vertrauen. Das Bildkartenset lädt Kinder und Erwachsene ein, diese Alltagssituationen neu zu entdecken: im Erzählen, Staunen und gemeinsamen Nachdenken. Jede Karte zeigt vorne ein ausdrucksstarkes Bild, das Kinder sofort anspricht. Auf der Rückseite finden sich offene Fragen und Impulse – neugierig, humorvoll, respektvoll. Die Karten bieten zwei Bildreisen:

- Essen & Trinken – über Genuss, Autonomie und Gemeinschaft
- Schlafen & Ruhen – über Müdigkeit, Träume und Geborgenheit.

Ein Set voller Möglichkeiten, das Alltagsgespräche zu kleinen Entdeckungsreisen macht – für mehr Sprache, Selbstwahrnehmung, Partizipation und Beziehung im Alltag.

Essen und Schlafen.
Ein Bildkartenset von wamiki.
36 Karten, A5 in Faltschachtel,
ISBN 978-3-96791-031-5,
Bezug: wamiki.de/shop

SPIEL

PÄDAGO-GO

Das Reflexionsspiel für den pädagogischen Alltag
Für Teams mit Humor, Haltung und Bildungsplan

Du meinst, du kennst dich aus in der Pädagogik?
Dann zieh eine Karte – und entdecke
dein persönliches NO-GO!

PÄDAGO-GO legt die Klassiker des Alltags
auf den Tisch: echt, schräg, lehrreich.

Diskutiert, lacht, wundert euch – und findet heraus,
wie es besser geht. Ideal für pädagogische Fachkräfte
in Praxis, Ausbildung und Studium.

PÄDAGO-GO

Das Reflexionsspiel
für den pädagogischen Alltag

Für Teams mit Humor, Haltung und Bildungsplan

PÄDAGO-GO

Das Reflexionsspiel für den
pädagogischen Alltag
1 Spielanleitung, 56 Ereigniskarten,
40 Wendekarten NO-GO/GO-GO
in der Faltschachtel
wamiki 2026
ISBN 078-3-96791-030-8
19,90 Euro

Bestellungen unter:
www.wamiki.de/shop

IMPRESSUM

Verlag und Redaktion
Was mit Kindern GmbH
Redaktion wamiki
Heinrich-Mann-Str. 31, Haus 2
13156 Berlin
Telefon: 0 30 48 09 65 36

FRAGEN, KRITIK, IDEEN:
E-Mail: info@wamiki.de oder redaktion@wamiki.de

Geschäftsführung: Lena Grüber, Eva Grüber
HRB 161374B

ISBN 978-3-96791-032-2
© 2026 Was mit Kindern GmbH – Der pädagogische Fachverlag, Berlin – Alle Rechte vorbehalten
Weitere Exemplare könnt ihr kostenpflichtig nachbestellen unter: www.wamiki.de

Titelbild: Sarah Illenberger
Texte: Seite 1, 4, 5, 14–18, 34–49, 54–55 Michael Fink, alle anderen Texte
redaktionell zusammengestellt aus den angegebenen Quellen
Redaktion und Lektorat: Eva Grüber, Erika Berthold
Gestaltung: Erik Neumann — studio luxabor
Druck: Umweltdruck Berlin



Gefördert vom

KOSTENFREIE METHODENSAMMLUNGEN

Ab 2026 findet ihr auf bildungsplan-brandenburg.de schrittweise kostenfreie Methodensammlungen zu den wichtigsten Alltagssituationen in Kita, Hort und Kindertagespflege.

Was könnt ihr damit tun?

Ihr stellt euch euer eigenes „Methoden-Menü“ zusammen, das zu eurem Team passt – und startet eure Fortbildung direkt im Alltag. Zu jeder Methode gibt es:

- eine kurze Beschreibung,
- Hinweise zu Material und Ablauf,
- Ideen, wie ihr das Gelernte in der Praxis vertiefen könnt.

Entwickelt werden Methoden-Sammlungen zu allen 18 Alltagssituationen: von zentralen Situationen, in denen Kinder selbst entscheiden, über Situationen, in denen Themen der Kinder im Mittelpunkt stehen, bis hin zu organisatorischen und herausfordernden Situationen.

Beispiel Essen

Die Fortbildung zur Alltagssituation „Essen“ lädt euch ein, Mahlzeiten nicht nur als Versorgungszeit, sondern als Bildungs-, Beziehungs- und Beteiligungsraum zu sehen. Ausgangspunkt ist der Brandenburger Bildungsplan:

Ihr arbeitet euch Schritt für Schritt durch zentrale Themen:

• Einstimmung und Biographiearbeit

Mit Bilder- oder Traumreisen erinnert ihr euch an eigene Ess-Erfahrungen und merkt, wie stark sie eure Haltung prägen.

• Fachlicher Input

Ihr schaut auf Ziele und „Pädagogisches Handeln“ im Bildungsplan und klärt: Worum geht es bei Essenssituationen eigentlich?

• Praxisreflexion

Mit Arbeitsblättern, Praxisbeispielen (z. B. „Kinderrestaurant“, „Brokkoli“) und Beobachtungsaufträgen nehmt ihr euren Alltag unter die Lupe: Was gelingt gut? Wo erleben Kinder wenig Mitbestimmung? Wo werden Routinen grenzüberschreitend?

• Kinder- und Familienperspektiven

Ihr arbeitet mit echten Kinderaussagen, sammelt eigene Fragen an die Kinder und bezieht Familien über Plakate, Rückmeldungen oder Elternabende ein.

Ein wichtiger Baustein sind die „**Vorsicht-Sätze**“: kein Druck zum Kosten oder Aufessen, keine Bewegungseinschränkung, keine Assistenz ohne Einverständnis der Kinder, kein Essenszug als Strafe. Gemeinsam entwickelt ihr Alternativen: *Was können wir stattdessen tun?* – und haltet sie sichtbar fest.

Am Ende der Fortbildung habt ihr eure Haltung geschärft, konkrete Ideen für eine partizipative Essensgestaltung ausgetauscht und nächste Schritte, Zuständigkeiten und feste Reflexionszeiten vereinbart. So wird Essen nach und nach zu einem Raum, in dem Kinder **Rechte, Selbstbestimmung und Beziehung** unmittelbar erleben – und ihr als Team klar, professionell und entlastet handeln könnt.

Mehr Infos, Materialien und Fortbildungen zu allen wesentlichen Alltagssituationen findet ihr auf bildungsplan-brandenburg.de.



19 FRAGEN,

die du dir mal
stellen kannst.

Welche Ermahnungen deiner Eltern am Esstisch hast du heute noch im Ohr?

Wie oft am Tag isst du auf eine Weise, die du pädagogisch nicht vertreten könntest?

Fandest du als Kind Tischgespräche der Erwachsenen unheimlich interessant oder sterbenslangweilig?

Ist ein lieblos gestalteter Raum ein geeigneter Ort, um genussvolles und gesittetes Essen zu vermitteln?

Beweist du auch vorbildliche Essmanieren, wenn du ganz allein isst?

Würdest du es als besonderen Service empfinden, wenn der Kellner dir im Restaurant den Stuhl eng an den Tisch schiebt und dir eine Serviette umbindet?

Würdest du es für übergriffig halten, wenn dich der Imbissbudenbetreiber auf schlechte Manieren hinweist?

Glaubst du bis heute, dass die Kellnerin im Bistro traurig ist, wenn du die Hälfte der versalzenen Gemüsequiche auf dem Teller liegen lässt?

Würde es dich überzeugen, wenn die Frau an der Essensausgabe dir erklärt, welche Speisen besonders gesund für dich sind?

Freust du dich darauf, irgendwann wieder gefüttert zu werden?

Was kennst du besser, das Hunger- oder das Völle-Gefühl?

Gibt es Speisen, die du bis heute eklig findest, obwohl du dich nicht erinnern kannst, sie jemals probiert zu haben?

Würdest du – uns zuliebe – wenigstens ein klitzekleines Stückchen Hundefleisch, Mutterkuchen oder diesen norwegischen Stinkefisch probieren?

„Jeder esse, was er kann“ – ist das bei euch nur ein Tischspruch oder eine Rechtoproklamation für Kinder?

Wären eure Elternabende und Teamsitzungen anders, wenn man sich an der gedeckten Tafel trafe?

Futterst du manchmal heimlich Süßigkeiten?

Kommst du dir lügnerisch vor, wenn du vorm Kitaessen „Mmmh, lecker Milchnudeln!“ rufst?

Kannst du dich noch an den Moment erinnern, in dem du zum ersten Mal eine Kiwi, Papaya oder Sternfrucht gegessen hast?

Was könnte leckerer sein als die runzlige, krumme Möhre, die du selbst im Hochbeet gezogen hast?