

DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN
MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG
ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW



„ANDERS ESSER“

Kindliches Essverhalten in den Blick genommen

Referentin: Elke Sohst

modifiziert nach einer Vorlage von Elke Möllenkotte
Oktober 2021



Herzlich Willkommen zum Workshop!

Bitte schreiben Sie zu diesen beiden Fragen eine kurze Antwort in den Chat:

Was möchte ich für mich bzw. meine Arbeit gern mitnehmen aus diesem Workshop?

Was interessiert mich am meisten?



Essen funktioniert instinktiv - meistens



Familienzentrumskongress
AndersEsser 10/2021 Elke Sohst

Entwicklung der Esskultur

Entwicklungsgeschichtliche Betrachtung

Esskultur 1: die Ess-Zeremonie ist **nicht so wichtig**

- Essen hat keine größere Bedeutung
- Alle Mahlzeitenbestandteile kommen gleichzeitig auf den Tisch
- Für alle reichlich vorhanden
- Ein Teller reicht für alle Speisen
- Ungezwungene, fröhliche Atmosphäre, gute Laune beim Essen
- Die größte Portion (besonders Fleisch) bekommen die Männer



Familienzentrumskongress
AndersEsser 10/2021 Elke Sohst



Entwicklung der Esskultur

Entwicklungsgeschichtliche Betrachtung

Esskultur 2: Die Ess-Zeremonie ist **wichtig**

- Essen wird zum Event
- Strenge Regeln für die Mahlzeiten
- Es wird nur am Esstisch gegessen
- Qualität geht vor Quantität
- Alle fangen gemeinsam an und beenden die Mahlzeit gemeinsam
- Jeder Gang ein neues Geschirr
- Gut angezogen zu Tisch



Esskultur

Aus welcher Esskultur komme ich?

Was ist mir in heutiger Zeit wichtig?





Warum essen Erwachsene, was bedeutet ihnen das Essen?



Warum essen Kinder, was bedeutet Kindern das Essen?





Ess-Motive: Warum essen wir?

1. Biologische Funktion
Innenreize : Hunger – Satt
2. Symbolische Funktion
Außenreize
 - Zugehörigkeit/ Bindung
 - Lust / Spaß/Frust/Langeweile
 - Wert/Image/Selbstwert/Selbstbild
 - Sicherheit /Kontrolle/Selbstbestimmung



Für Kinder spielt
das Essen eine
ganz andere Rolle
als für Erwachsene

Die unterschiedlichen
Erwartungen ans Essen
können Auslöser für
Konflikte sein, die
Kinder unterschiedlich
lösen.

„Die Anders-Esser“





Wenn Essen nicht mehr das Mittel zum Zweck ist...

... erleben Kinder eine **Entfremdung**

Das kann zur Folge haben, dass sie ihren Kontakt zum Fühlen und zu Körperempfindungen verlieren und dies ersetzen durch eine innere Vorstellungswelt.

Es können sich „Anders-Esser“ entwickeln.

Sie drücken ihre Hilflosigkeit / Ohnmacht aus mit ihrem „Handwerkszeug“:

- **Demonstrative Hilflosigkeit**
- **Aggressiver Widerstand mit dem Ziel der Selbstbestimmung**



Ess-Typen bei Kindern

Der Spatz

- isst sehr wenig oder verweigert ganz
- scheint keinen Zugang zum Hungergefühl zu haben
- hat keinen Spaß am Essen
-



(C) Dipl. oec. troph. Elke Meis-Möllenkotte



Die Schnecke

- isst seehr langsam und muss scheinbar immer wieder erinnert werden.

Der Trennköstler

- isst die Nudeln nur ohne Soße
- Speisen auf dem Teller dürfen sich nicht berühren
- zeigt sich stur und kämpferisch
- verweigert das Essen, wenn die Reihenfolge nicht passt...



Das Äffchen

- macht gern Quatsch beim Essen
- steht ständig auf beim Essen
- tut sich schwer mit Esskultur



Das Faultier

- kaut nicht gern
- möchte am liebsten nur die Milchflasche, Joghurt oder (gesüßte) Getränke
- lässt sich gerne füttern





Die wählerische Katze

- mag nur wenige Lebensmittel
- probiert nichts Neues
- zeigt sich stur und kämpferisch
- meidet oft Gemüse und auch Obst



Die Süßmaus

- verlangt ständig etwas Süßes
- Speisen und Getränke müssen süß/ kohlenhydratlastig sein



(C) Dipl. oec. troph. Elke Meis-Möllenkotte

Familienzentrumskongress
AndersEsser 10/2021 Elke Sohst



Der Vielesser

- isst große Mengen – von nahezu allen Lebensmitteln
- scheint kein Sättigungsgefühl zu haben oder dieses zu ignorieren
- schlingt das Essen
- zeigt „Futterneid“
- sitzt gern lange am Esstisch und genießt die Situation
- ist eher zu schwer



(C) Dipl. oec. troph. Elke Meis-Möllenkotte

Familienzentrumskongress
AndersEsser 10/2021 Elke Sohst



Der Adler

ist ein „selbstbewusste Esser“:

- Er weiß, wann er hungrig ist
- Er hört auf zu essen, wenn er angenehm satt ist
- Ihm gelingt es, sich bis zur nächsten Mahlzeit satt zu essen
- Er isst vielseitig und ausgewogen
- Er ist interessiert und neugierig bei neuen Speisen
-



(C) Dipl. oec. troph. Elke Meis-Möllenkotte

Familienzentrumskongress
AndersEsser 10/2021 Elke Sohst



Wenn Kinder anders (als der Adler) essen...

- ist ihnen Essen überwichtig – oder nicht so wichtig
- fehlen hilfreiche Vorbilder zur Orientierung
- fehlt ihnen Mut und Vertrauen
- fühlen sie sich nicht eingebunden in den Mahlzeitenablauf
- ...



(C) Dipl. oec. troph. Elke Meis-Möllenkotte

Familienzentrumskongress
AndersEsser 10/2021 Elke Sohst



Wenn Kinder anders essen, suchen sie

- Fairness, Achtsamkeit: „ Bitte achtet meine Gefühle und helft mir (so) euch vertrauen zu können... “
- Beteiligung / Mitsprache/ Partizipation am Prozess
- Selbstständigkeit / Eigen-Verantwortung / Schutz
- Stärkung der Selbstwirksamkeit: Unterstützung / Ermutigung / „Helft mir, es selbst zu tun“



(C) Dipl. oec. troph. Elke Meis-Möllenkotte

Familienzentrumskongress
AndersEsser 10/2021 Elke Sohst



Was können Sie tun ?

- Druck rausnehmen
Bewahren Sie Ruhe und sorgen Sie für „Streßless-Rituale“.
- so wenig Kontrolle wie nötig - soviel Verwirklichungschancen wie möglich
- Wahrnehmungssequenzen/Aktionsangebote gestalten
- authentisch Vorbild sein
- Elterngespräch:
„eigenes“ Thema zurücknehmen



Familienzentrumskongress
AndersEsser 10/2021 Elke Sohst



Gruppenaufgabe:

Welches „Thema“ hat der ausgewählte „Anders-Esser“? Bitte besprechen Sie sich in der Kleingruppe.

Wie könnten Sie dem „Anders-Esser“ helfen, seine Kompetenzen zu optimieren?

Stellen Sie Ihre Gruppenergebnisse vor.



Ziele

Den Kindern ein positives Esserlebnis gönnen:

- Mir schmeckt das Essen, es tut mir gut
- Ich fühle mich wohl

Resilienz der Kinder stärken!





Zusammenfassung

- Eigene Erwartungen ans Essen reflektieren
- Kinder ernst nehmen in dem, was sie tun
- Das eigene „Thema“ überprüfen, ist es mit dem des Kindes kompatibel
- Welche Methoden habe ich als pädagogische Fachkraft, um den Anders Esser in ihrer jeweiligen Ausprägung zu begegnen?
- Steht das positive Esserlebnis im Vordergrund?



Feedback

Bitte schreiben Sie ein kurzes Feedback zum Workshop in den Chat:

1. Kann ich etwas in meine tägliche Arbeit mitnehmen?
2. Sind die Dinge, die mich interessierten, angesprochen worden?





Kontakt zur Referentin:

Elke Sohst (Diplom Oecotrophologin)

E-Mail: e.sohst@gmx.de

Informationen zum

ANERKANNTEN BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

Vanessa Drösser (Kordinatorin des Angebotes)

E-Mail: ernaehrung@bewegungskindergarten-nrw.de

VIELEN DANK!

