

Kinder können bezogen auf Essen und Trinken von klein auf selbst einschätzen und entscheiden, wie viel und was sie essen möchten.



Gemeinsam Essen in familienergänzenden Tagesstrukturen

Erkenntnisse eines Forschungs- und Interventionsprojekts an Berner Tagesschulen. Von **Thea Rytz**

Gemeinsame Mahlzeiten in Tagesschulen sind Momente der Begegnung. Sie nehmen einen zentralen Platz im Tagesablauf der Kinder und Jugendlichen ein. Sie können ein freudvoller Höhepunkt sein, aber auch Stress und Unwohlsein auslösen. Ein straffer Zeitplan, vorgegebene räumliche Strukturen und bis zu 150 Mahlzeiten pro Tag machen das Essen zu einer grossen Herausforderung. Während man sich beim Thema ausgewogener und gesunder Ernährung noch an Empfehlungen von Experten halten kann, ist eine Orientierung im Zusammenhang mit Faktoren, die das Wohlbefinden beim Essen beeinflussen, viel schwieriger.

«Eine gute Mahlzeit ist eine ausgewogene Mischung aus guten Speisen, Sorgfalt, Engagement, engen Bindungen, Ästhetik, einem Erleben der Sinne und aus unvorhersehbaren menschlichen Gefühlen und Stimmungen» (Juul, 2009, 11). Als Fachleute aus der Prävention und der Pädagogik fragen wir uns, welches Verhalten und welche Haltungen einer guten Stimmung beim Essen dienen? Welche Regeln sind hilfreich, welche nicht? Müssen Kinder alles probieren? Dürfen sie Essen auf dem Teller zurücklassen? Warum ja? Warum nein? Wie reagieren Erwachsene auf Kinder, die nicht essen oder zu viel essen?

Solche und ähnliche Fragen bildeten den Ausgangspunkt des Projektes «PEP –

Gemeinsam Essen», das 2014-15 von der Fachstelle PEP (Prävention Essstörungen) in Kooperation mit dem Schulamt und dem Gesundheitsdienst der Stadt Bern durchgeführt und extern evaluiert wurde. Auf der Basis einer Bedürfnisabklärung an knapp zwanzig Berner Tagesschulen, einer Literaturanalyse und zehn Interviews vor Ort wurden ein praxisnahes Handbuch verfasst, Teamweiterbildungen entwickelt und ein kollegialer Erfahrungsaustausch organisiert.*

Respektvoller Beziehungsstil

Betreuungs- und Lehrpersonen setzen sich dafür ein, dass während der Mittagssequenz alle in einer möglichst positiven Atmosphäre essen und reden können. Doch gemeinsame Mahlzeiten verlaufen nicht immer konfliktfrei und harmonisch. Die Beteiligten kommen aus unterschiedlichen Alltagssituationen und haben unterschiedliche Bedürfnisse. Einige erzählen, was sie am Vormittag erlebt haben, andere werden laut, streiten sich oder ziehen sich zurück. Manche freuen sich auf das Essen, andere haben keine Lust darauf. Die Beziehungen untereinander werden von Stimmungen beeinflusst, die sich auch auf den Appetit auswirken können. Hinzu kommen persönliche Erfahrungen und Meinungen bezüglich «anständigem», «gesundem» und «ungesundem» Essen. Das Essverhalten ist geprägt von der eigenen



Biographie, von ökonomischen Ungleichheiten sowie kulturellen oder religiösen Hintergründen; zudem essen Mädchen oft anders als Jungs, Erwachsene anders als Kinder (Bärlösius, 2011). Erwachsene wie Kinder können durch alle diese Einflüsse leicht unter Druck geraten oder selbst Druck ausüben. Wie in der Familie werden auch in Tagesschulen Beziehungskonflikte und Meinungsverschiedenheiten zum Teil am Tisch ausgetragen.

Eine konstruktive Auseinandersetzung mit diesen Themen und das Anpassen von Regeln trägt wesentlich zu einer wertschätzenden Stimmung beim Mittagessen bei: «Einige Kinder kamen bereits weinend in den Raum, weil sie wussten, dass es etwas zu essen gab, was sie nicht mochten. Dieser Zwang war nicht gut, es nahm ihnen die Freude. Dann haben wir die Regel abgeschafft, dass man von allem probieren muss. Seither essen die Kinder nicht weniger und auch nicht einseitiger, aber uns ist es viel wohler, weil wir sie nicht immer dazu drängen, etwas zu essen, was sie nicht wollen» (Rytz & Frei, 2015, 15).



Achten Erwachsene auf gute Beziehungen, so pflegen sie einen Erziehungsstil, der das Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen fördert. Zentral sind dabei Sicherheit im Erziehungsverhalten sowie Verhaltensweisen, die dem Kind den Aufbau von Selbstwertgefühl und Autonomie ermöglichen. Es wird als eigenständige Person respektiert und erhält bedingungslos Zuwendung. Die Erwachsenen ihrerseits setzen ihre zum Teil bestimmende Rolle konsequent um. Ein Übermass oder ein Mangel an Kontrolle dagegen verhindert, dass das Kind Selbstregulation erlernt (Tschöpe-Scheffler, 2005, 256).

Selbstregulation der Kinder – Rahmenbedingungen durch Erwachsene

Kinder können bezogen auf Essen und Trinken von klein auf selbst einschätzen und entscheiden, wie viel und was sie essen möchten. Empfohlen wird, dass sie aus dem ausgewogenen und portionierten Angebot,

das die Erwachsenen bereitstellen, selbst auswählen, was und wie viel sie essen.



Eine Reihe von Studien konnte zeigen, dass Kinder eine «unterschiedlich ausgeprägte, aber bessere Selbstregulation der Energieaufnahme besitzen als Erwachsene. Kleinere Kinder schneiden dabei besser ab als grössere» (Schmidt, 2011, 59). Eine zu starke Kontrolle stört die innere Selbstregulation, da sie das Vertrauen auf innere Reize durch eine Anpassung an Aussenreize ersetzt: «Die Kinder werden dazu angeleitet, die Autorität der Erwachsenen über ihr eigenes Empfinden zu stellen. In Notzeiten mag es dazu keine Alternative geben. Aber in Gesellschaften, in denen Überfluss die Gesundheit der Menschen bedroht, ist die Verpflichtung zum Essen kritisch zu sehen» (Schmidt, 2011, 59). Haben Kinder die Möglichkeit, gut auf ihre inneren Reize zu achten (Hunger- und Sättigungsgefühl, Geschmacksvorlieben, Appetit), erhalten sie ihre angeborne Selbstregulation in Bezug auf Essen.

Kinder spüren zwar oft, worauf sie Lust haben, es mangelt ihnen aber an Erfahrung einzuschätzen, was längerfristig gut für sie ist. Die Betreuungspersonen verfügen nicht nur über diese Erfahrung, sondern auch über Fachkenntnisse in Ernährungsziehung und Pädagogik. Sie übernehmen daher die Führung. Die Erwachsenen bestimmen also, was auf den Tisch kommt, sowie wann und wo gegessen wird. Sie bieten ausgewogen zusammengestellte Mahlzeiten an, die zu vereinbarten Zeiten und in möglichst schönen Räumen verlässlich bereit stehen. Die Kinder erkunden in diesem Rahmen eigenständig und ohne Druck ihren Appetit und entwickeln unterschiedlichste soziale Fähigkeiten: einander zuzuhören, zu teilen, sich Gehör zu verschaffen, Perspektiven zu wechseln, Konfliktfähigkeit, Eigenständigkeit und Toleranz.

Zum Probieren einladen

Kinder zu ermuntern, neue Geschmacksrichtungen zu erkunden, erfordert Geduld und eine lockere Atmosphäre. Nahrungsmit-

tel und Getränke, die Kinder mögen, sind für sie mit angenehmen Gefühlen verbunden: Genuss, Freude, aber auch Geborgenheit und Sicherheit. Für viele Kinder erfordert es daher Mut, etwas Neues zu essen oder zu trinken, weil es Unsicherheit auslösen kann. Am besten ist es, wenn Erwachsene Vorbilder sind und zeigen, wie sie selbst Unbekanntem gegenüber neugierig und offen sind. Die freundliche Einladung, etwas zu probieren, baut Scheu und Angst ab und unterstützt Kinder, sich für neue Eindrücke beim Essen (Geschmack, Konsistenz, Farbe, Form) zu öffnen.

Zwang, sei er noch so subtil, weckt Gegenwehr; gerade beim Essen kann er das Zugehörigkeitsgefühl stören und den Genuss verderben (Galloway u.a., 2005).

Für uns alle gilt zugleich, dass wir nicht essen, was wir mögen, sondern lernen zu mögen, was wir essen (Pudel & Wesenhöfer, 2003). Es kann daher sinnvoll sein, immer wieder neue Speisen anzubieten, etwa zehn- bis fünfzehnmal verteilt über einige Monate. Dass sich dadurch das Spektrum an Nahrungsmitteln, die wir gerne essen, erweitert, funktioniert jedoch bei energieärmeren Speisen weniger gut als bei energiereichem Essen (Jansen & Tenney, 2001). Das Probieren-Müssen könnte daher im Hinblick auf das Ziel, das Spektrum an geschätzten Speisen zu erweitern, längerfristig gerade bei Gemüse und Salat versagen.



Mit Essen weder belohnen noch bestrafen

«Nur wer alles aufisst, bekommt auch ein Dessert» ist eine weit verbreitete «Regel». Viele Erwachsene halten es für logisch, das Dessert ans Aufessen der Hauptmahlzeit zu koppeln; damit wäre es aber eine Belohnung für erwünschtes Verhalten. Wir essen ein Dessert nur selten, um unseren Hunger zu stillen, sondern meist, um die Mahlzeit mit einem süssen Geschmack zu krönen. Wer davon ausgeschlossen wird, wird bestraft. Unserer Ansicht nach sollte sogar ein Kind, das vorher gar nichts gegessen hat, ein Dessert bekommen. Das Dessert sollte

allerdings so portioniert sein, dass es nicht den Hunger stillt, sondern den Wunsch nach einem süssen Genuss befriedigt.

«Auch heute gilt noch: Wir möchten, dass die Kinder aufessen, was sie sich selber geschöpft haben. Sie werden aber nicht mehr gezwungen oder bestraft. Seit dieser Druck nicht mehr da ist, sind die Kinder auch viel eher bereit, einmal etwas zu probieren, wenn man sie freundlich und positiv dazu auffordert. Auch die Schüsseln mit Essen, die vor ihnen auf den einzelnen Tischen stehen, regen sie dazu an, im Verlauf der Mahlzeit vielleicht doch das ein oder andere zu probieren» (Rytz & Frei, 2015, 23).

Bei Süssigkeiten und fettreichen Speisen ist es nötig, die Menge einzuschränken. Eine zu starke Beschränkung kann sich aber ungünstig auswirken: «Verbotene» Nahrungsmittel werden so nicht nur attraktiver, sondern lösen beim Essen Schuldgefühle aus. Interessanterweise ist dieses psychische Verhaltensmuster typisch für Menschen, die an einer Essstörung leiden. Werden die Kinder und Jugendlichen als ExpertInnen in eigener Sache respektiert, weicht ihr Essverhalten manchmal erheblich von den vernünftigen und ausgewogenen Idealen der Erwachsenen ab. Kinder, die wählerisch, wenig bis nichts

oder zu viel essen, stellen Erwachsene oft vor eine grosse Herausforderung: Hier ist es wichtig, nicht wieder eine allgemeine Regel einzuführen, sondern möglichst authentisch jedem Kind und jeder Situation zu begegnen und selber weiterhin mit Freude zu essen, was man gerne hat. ■



Thea Rytz ist Geisteswissenschaftlerin. Sie arbeitet als Präventionsfachfrau im Verein PEP und leitet die Projekte Papperla PEP und PEP – Gemeinsam Essen. Als Körperwahrnehmungstherapeutin ist sie am

Inselspital Bern tätig, spezialisiert auf Behandlung von Menschen mit Essstörungen. Thea Rytz ist zudem Autorin und Dozentin an Fachhochschulen Gesundheit und Pädagogik.

Literaturnachweis

Bärlösius, Eva (2011). Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung, JUVENTA-Verlag.

Galloway, Amy T. u.a. (2005). Parental pressure, dietary patterns and weight status among girls who are «picky eaters». In: Journal of the American Dietetic Association 105, 541-548.

Jansen, Anita & Tenney, N. (2001). Seeing mum drinking a «light» product: is social learning a stronger determinant of

taste preference acquisition than caloric conditioning? In: European Journal of Clinical Nutrition 55, 418-422.

Juul, Jesper (2009). Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familien stark, Beltz.

Pudel, Volker; Westenhöfer, Joachim (2003). Ernährungspsychologie. Eine Einführung. 3. Auflage, Hogrefe.

Rytz Thea & Sophie Frei (2015). PEP – Gemeinsam Essen. Ein praxisnahes Handbuch für Leitungs- und Betreuungspersonen, hrsg. von der Fachstelle PEP, Bern. Download: www.pepinfo.ch, Rubrik: PEP – Gemeinsam Essen.

Schmidt, Sabine (2011). Wie Kinder beim Essen essen lernen. In: Schönberger, Gesa & Methfessel, Barbara (Hrsg.): Mahlzeiten. Alte Last oder neue Lust, VS-Verlag, 55-70.

Tschöpe-Scheffler, Sigrid (2005). Elternkurse auf dem Prüfstand. Wie Erziehung wieder Freude macht, Leske und Budrich.

Bildnachweis: Alle Fotos und Zeichnungen sind von Franziska Nyffeler. Manuel Rytz hat zusammen mit Kindern aus einer seiner Theaterimprovisationsklassen Szenen rund um Ess- und Tischkultur gespielt. Franziska hat diese fotografiert und mit Zeichnungen kombiniert. Die Eltern und Kinder sind einverstanden, dass die Bilder im Rahmen des Projektes verwendet werden.

* Das Handbuch sowie alle weiteren Unterlagen stehen Interessierten kostenlos auf der Homepage zur Verfügung, Teamweiterbildungen werden auf Anfrage angeboten:

www.pepinfo.ch
Rubrik: PEP – Gemeinsam Essen



Gesunde und nachhaltige Kinderverpflegung...

menuandmore steht als führende Verpflegungsanbieterin Horten und Mittagstischen kompetent und gerne zur Seite.

- Einzige kindergerechte Anbieterin mit Gold-Zertifizierung
- Kinderspezifische Menüplanung und separate Zubereitung
- Frische und schonende Zubereitung für optimalen Erhalt der Vitalstoffe
- Belieferung mit hauseigener Kühllogistik in die ganze Deutschschweiz
- Umfangreiche Gesundheitsförderung und vielfältige Serviceleistungen
- Allergie-Gütesiegel für besonders allergikerfreundliche Dienstleistungen
- Höchste Verpflegungssicherheit zu günstigen Konditionen
- Persönlicher Kundendienst – alles aus einer Hand
- Nachhaltiges und klimaneutrales Unternehmen

menuandmore
Küche in Bewegung

Menu and More AG
Sihlquai 340
8005 Zürich

Tel. 044 448 26 11
info@menuandmore.ch
www.menuandmore.ch

Ein Unternehmen
der Eldora-Gruppe