

Liebe Familien,

Kommt Ihnen das bekannt vor? “Wenn wir die Kinder fragen würden, wollen sie sowieso jeden Tag nur Nudeln essen”, “Gegessen wird, was auf den Tisch kommt”, „Probier das und wenn du das probiert hast, dann kriegst du auch Nachtisch“. Diese Sätze haben wir sicherlich alle schon einmal gehört oder auch selbst ausgesprochen. So richtig gut fühlt sich das nie an, oft sind diese Aussagen auch eher Ausdruck von Hilflosigkeit und Überforderung. Aber wir alle lernen dazu und deshalb wollen wir diese Woche darüber sprechen, warum es so wichtig ist, dass Kinder selbstständig ihre Essenssituationen mitbestimmen dürfen. Wir machen weiter mit unserer Reihe Partizipation, dieses Mal bezogen aufs Essen:



Partizipation - Kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen

Ja, Partizipation ist ein großes Wort. Bei Partizipation geht es nicht um das Erfüllen von Wünschen, sondern vielmehr um das Recht der Kinder, an (für sie wichtigen) Entscheidungen beteiligt zu werden. Kinder haben ein Recht auf Gesundheit (Artikel 24 der UN-Kinderrechtskonvention) und Essen ist ein zentrales Element der Gesundheit. Es geht also um viel. Dabei nehmen wir zuhause als Eltern wie immer die Vorbildrolle ein und tragen somit erheblich zu den Essgewohnheiten unserer Kinder bei. Aber auch in der Kita lernen die Kinder, ob sie beim Thema Essen ein Mitbestimmungsrecht haben oder eben nicht. Der folgende Artikel macht deutlich, wie veraltete Regeln enormen Druck auf Kinder ausüben können.

Link zum Artikel: [Veraltete Ess-Regeln in Kindergärten](#)

Eine entspannte Einstellung am Esstisch ermöglicht eine positive Beziehungsgestaltung zwischen Kindern und Erwachsenen, minimiert Stressmomente und Konfliktsituationen, denn: Mahlzeiten sind immer auch Beziehungszeiten. Positive Erfahrungen bei den Mahlzeiten legen einen bedeutsamen Grundstein für ein gesundes Ernährungsverhalten. Die Bedürfnisse und Ressourcen jedes Kindes stehen an erster Stelle, wenn es um kindorientierte Essenssituationen geht. Kinder sollen wissen und erfahren, dass sie sich selbstbestimmt und selbstwirksam an Essenssituationen beteiligen können. Und was bedeutet das eigentlich? Je selbständiger die Kinder ihre Essenssituation mitbestimmen dürfen, desto größer sind ihre Erfolge und somit auch die Freude am Essen. Ein sehr anschauliches Beispiel ist hier die Beikosteinführung nach Montessori, die exemplarisch für verschiedene Essenssituationen stehen kann.

Link zum Video: [Beikost nach Montessori](#)

Kinder dürfen entscheiden: Will ich überhaupt essen? Was, wann, mit wem? Wie viel? Wann ist es für mich genug? Kinder haben also auch das Recht, Lebensmittel bzw. Speisen nicht zu essen oder nicht zu probieren. Wichtig hierbei ist, Kindern Zeit und Raum zu geben, um Selbständigkeit und Selbstwirksamkeit einzuüben. Von Anfang an wollen sie selber tun, wir

müssen sie nur lassen, ihnen dafür Zeit geben, und den Raum so vorbereiten, dass sie eigenständig handeln können, indem bspw. alles für die Kinder gut zu erreichen ist.

Link zum Podcast: [Verhalten am Esstisch und das Thema "Gesunde Ernährung"](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Kinder lieben es, wenn sie gefragt werden und selbst entscheiden dürfen, was auf ihren Teller kommt. Manchmal haben wir Erwachsene aber auf Etwas ganz anderes Appetit als die Kinder. Mit diesen zwei tollen Rezepten ist sicherlich für Groß und Klein was dabei. Warum? Na, ganz einfach, weil jede*r selbst aussucht, was auf den Teller kommt. Zum nächsten Sonntagsfrühstück versuchen Sie doch mal die Tortilla-Flammkuchen. Kleiner Tipp: lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf - werden Sie kreativ und belegen Sie die Tortilla mit Allem, was ihr Herz begehrt.

Link zum Rezept: [Eddas süße Tortilla-Flammkuchen](#)

Link zum Rezept: [Tortillas selber machen](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Gehen Sie eigentlich gerne auch mal essen oder in ein Café? Viele werden jetzt wahrscheinlich die Augen verdrehen. Natürlich! Aber mit Kindern? Viel zu anstrengend. Das muss nicht sein. Deshalb präsentieren wir Ihnen heute eine Liste mit den kinderfreundlichsten Restaurants und Cafés mit Spielplatz in Berlin. Übrigens auch ein guter Anreiz, kleine Ausflüge in andere Bezirke zu unternehmen und mal wieder was Neues zu entdecken. Ein bisschen wie Urlaub :)

Link zum Artikel: [Top10 Liste: Kinderfreundliche Restaurants und Cafés mit Spielplatz](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Wollte gerade gemeinsam mit meinen Kindern Essen kochen.
Erster Satz im Rezeptbuch: "Nehmen Sie einen sauberen Topf."
Wir haben uns dann entschieden Pizza zu bestellen.*

Da war man sich immerhin einig ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
Das Team Zukunft**