

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Religion & Ethik, Ausgabe: 27

Titel: Es schmeckt! - Essen und Esskultur (27 S.)

### Produktinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



## Es schmeckt! – Essen und Esskultur

### Inhaltsverzeichnis

#### Wissenswertes für die Erzieherin

- Warum das Thema „Es schmeckt! – Essen und Esskultur“? 1
- Inhaltliche Informationen 3
- Praktische Umsetzung 4
- Im Blickwinkel – Hinschauen und nachdenken 4

#### Plauderstündchen – Erzähl mir was!

- Weniges reicht für alle 5
- Mit Kindern philosophieren: Bin ich, was ich esse? 7
- Buchtipps 9

#### Gebete – Mit Gott auf Du und Du!

- Tischgebete bzw. -sprüche aus verschiedenen Traditionen 10

#### Kreativecke – Komm, mach mit!

- „Der Herbst“: Bildbetrachtung 12
- „Der Herbst“: Gestaltungsideen 14

#### Spielmobil – Jetzt wird's spannend!

- Internationale Speisekarte – Ein kulinarisches Länderrätsel 19
- Sprechkanon 21

#### Aktion – Gemeinsam etwas erleben!

- „Krabbelgottesdienst“ zum Erntedank 22



## Warum das Thema „Es schmeckt! – Essen und Esskultur“?

Fördert das, was Kinder mit Essen und Trinken zu sich nehmen, ihre Gesundheit oder schadet es ihr? Mit dieser Frage quälen sich viele Eltern und auch Mitarbeitende in der Kindertagesstätte. Zur Verunsicherung trägt bei, dass die Folgen bestimmter Substanzen in der Nahrung oft erst viel später beurteilt werden können. Das führt zu unzähligen Konsultationen ernährungswissenschaftlicher Experten, die dann vielfach widersprüchliche Auskünfte geben. Alle paar Jahre werden sicher geglaubte Beurteilungen revidiert oder gar auf den Kopf gestellt. In vielen Fällen werden dann die Kinder umso verbissener zum gesunden Essen gedrängt. Eltern tragen schwer an ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass das Kind genug, Richtiges und Gesundes zu sich nimmt. Der **tägliche Kampf um das Essen** ist damit aber geradezu vorprogrammiert.

Auf der anderen Seite stehen die Kinder mit ihren Empfindungen und dem Streben, sie selbst zu sein, sich ihrer **Eigenständigkeit** zu vergewissern. Eigenständig zu sein, das heißt Urheber der eigenen Tätigkeiten zu sein und nicht von anderen gesteuert zu werden. Kinder wollen sich als körperliche Ganzheit erleben, unterschieden von anderen Wesen. Das hat auch viel mit dem zu tun, was sie in sich aufnehmen: Gehört das zu ihnen, zum eigenen Handeln, auch zu ihrem Körper-Selbst oder ist es etwas Fremdes, das da in sie hineingestopft wird?

Wenn die Macht der Eltern gegen die Selbstwirksamkeit des Kindes steht, dann wird der Kampf um das Essen zum Dauerstreit. Dabei geht es überhaupt nicht mehr um das Essen selbst, sondern um den **Widerstand gegen Aufgezwungenes**. Ein solcher Machtkampf entzündet sich gerne auf dem so sensiblen Feld der Nahrungsaufnahme, oder das Essen wird zum Schauplatz, an dem der anderswo entstandene Kampf um Selbstbehauptung mit besonderer Intensität ausgetragen wird.

Die Erwachsenen haben die klugen Argumente auf ihrer Seite: Iss, damit du groß und stark wirst, iss das Richtige und viel Gesundes. Aber die Argumente gehen ins Leere. Schon die Erwachsenen selbst halten sich ja nur bedingt daran, essen das lockende „Ungesunde“ mit schlechtem Gewissen. Der theologische Begriff der Sünde hat gerade hier eine breite Anwendung gefunden (z.B. „die zarteste Versuchung“, der man nicht widerstehen kann – und mit deren Genuss man „sündigt“). Für die Kinder ist das Verständnis für die Folgen ungesunden Essens in 50 Jahren kaum zugänglich. Wie sollten sie realisieren, dass ein Zusammenhang besteht zwischen Milchtrinken jetzt und Osteoporose im Alter?

Es gibt nur einen Weg, der aus dem Kampf ums Essen herausführt: die **Kinder** nicht nur als „Subjekte ihres Lernens“, sondern auch als „**Subjekte ihres Essens**“ zu verstehen, sie in ihren Essenswünschen und Geschmacksempfindungen, ihren Zu- und Abneigungen ernst zu nehmen und die gesamte Essenssituation partnerschaftlich zu gestalten. So können die Kinder das Essen als Akt der Selbstwirksamkeit erleben – und die Elternwünsche können dabei angemessen zum Zug kommen.

Esserfahrungen beginnen nach der Geburt mit dem Füttern nach Bedarf. Das Baby spürt seinen Hunger, äußert ihn und bekommt nährenden Antwort. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich beim Füttern nach Bedarf bei den Säuglingen schneller ein stabiler Tag-Nacht-Rhythmus entwickelte, als wenn im strengen Vier-Stunden-Rhythmus gefüttert wurde. Mit der sich nach und nach eröffnenden Vielfalt an Nahrungsmitteln sollte die kindliche Selbstwirksamkeitserfahrung beim Essen und Trinken weitergehen. Studien haben ergeben, dass kleine Kinder, die ihr Essen selbst auswählen durften, mit ihrer (den Erwachsenen oft absonderlich erscheinenden) Auswahl an Nahrungsmitteln auf lange Sicht ziemlich genau den ernährungswissenschaftlich bestimmten Bedarf deckten. Das eröffnet den Kreis der pädagogischen Überlegungen, wo überall Kinder mit ihren Entscheidungen beteiligt werden können: beim Einkauf, bei der Zubereitung der Speisen, bei der Gestaltung der Essenssituation wie auch bei der Überlegung, wie viel wovon auf den eigenen Teller kommt.

## Es schmeckt! – Essen und Esskultur

### Wissenswertes für die Erzieherin

Essen beginnt mit der innigen Beziehung zwischen Mutter und Kind, ist Ausdruck umfassender Geborgenheit. **Essen und die Erfahrung entspannter Beziehung gehören zusammen.** „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, heißt es. Beim Essen werden Beziehung, Gemeinsamkeit und Zusammengehörigkeit besonders eindrücklich erlebt. Umgekehrt gilt auch, dass solche Essenserlebnisse nur in einer Vertrauensbeziehung gedeihen können. Anspannung schnürt dagegen den Magen zu. Wenn es einem die Sprache verschlägt, kann einem auch der Appetit vergehen. Das Gegenteil davon ist das „Frust-Essen“, bei dem man in Ermangelung von Gemeinschaft viel zu viel in sich hineinstopft.

Der „Kampfplatz“ Essen muss umgestaltet werden zu einer Atmosphäre, in der man sich wohlfühlen kann, in der man erlebtes Vertrauen gerne mit anderen teilt. Dabei geht es auch um eine Esskultur **mit Ritualen und Regeln** wie z.B. dem gemeinsamen Anfangen oder bestimmten Tischsitten, die das Essen für alle angenehm machen. In überschaubaren Mahlgemeinschaften können Tischgespräche und das Achten aufeinander gedeihen – Schritt für Schritt von der Zweierbeziehung beim Füttern bis zum Zusammensitzen mit Freunden am Sechsertisch. Wichtige Elemente einer Esskultur sind auch Tischschmuck, gutes Essgeschirr und ansehnlich präsentierte Gerichte. Fastfood-Ketten und Werbung zeigen uns ja, wie die Lust auf bestimmte Speisen geweckt wird. Da kann mit dem „Blubb“ sogar der so oft verhasste Spinat zum Lieblingsgericht werden.

Zuneigung und Abneigung gegen Speisen sind weitgehend erlernt. Dabei geht es in besonderer Weise um die **Vorbildwirkung**: Wie gestalten die Erwachsenen ihr eigenes Verhalten zwischen dem Hang zum Lieblingsgericht einerseits und der Lust auf Neues andererseits? Wie steht das Reden von gesunder Ernährung dem eigenen Handeln gegenüber? Wo erliegen die Vorbilder der Lust auf das verpönte „Ungesunde“? Wie zeigen sie ihre Freude am Essen? Was schmeckt, beurteilen Kinder oft mit Blick auf die anderen: Da schmeckt das Essen auswärts ganz anders und interessanter als zu Hause, oder die Kleinen in der Kindertagesstätte haben eine Vorliebe für das, was ihnen bewundernswürdige Ältere vormachen.

Insgesamt also geht es darum, die Essenssituation nicht auf den Vollzug gesunder Ernährung einzuzwingen. **Essen ist viel mehr als Nahrungsaufnahme.** Es ist ein Gesamtgeschehen, in dem sich Erfahrungen der Geborgenheit wie auch der Weg in die Eigenständigkeit spiegeln. Eine Fixierung auf das „Was“ des gesunden Essens achtet zu wenig auf das „Wie“ einer genussvoll-entspannten Mahlzeit und stört damit beides. Die gemeinsam mit den Kindern gesuchte Balance zwischen beiden Aspekten schafft gute Bedingungen dafür, dass die Mahlzeiten zu Höhepunkten im Tageslauf werden können.

Den **Bildungsplänen** entspricht das Thema in verschiedenen Bereichen:

- Kinder erleben durch eigene Entscheidungen in Essenssituationen ihre Selbstwirksamkeit.
- Kinder nehmen ihre Verantwortung für das Essen als ein für alle wichtiges Gemeinschaftserlebnis wahr.
- Kinder erleben den Weg der Nahrungsmittel von Entstehung und Einkauf über die Verarbeitung bis zum einladend gestalteten Gericht mit und erkennen den besonderen Wert des Zubereiteten.
- Kinder erfahren ihre Individualität auch in persönlichen Essensgewohnheiten.
- Kinder lernen gesunde Ernährung nicht durch Verbote oder Zwang, sondern durch das Vorbildverhalten anderer kennen.
- Kinder nehmen die Bedeutsamkeit von Festen auch anhand ihrer besonderen Speisen wahr.
- Kinder machen sich Nahrung als wertvolle Lebensgabe auch im Dank an Gott bewusst.



## Inhaltliche Informationen

Der **Griff nach Süßem** ist evolutionsbiologisch angelegt. Denn Süßes ist in der Natur nie giftig und kann daher risikolos gegessen werden. Was aber früher für die tägliche, oft mühsame Suche nach Nahrung galt, verkehrt sich heute angesichts des allgegenwärtigen Überflusses ins Gegenteil: Das früher oft überlebenswichtige Anlegen von Fettspeichern im Körper wird heute zum Sorgenpaket. Ein Sättigungsgefühl stellt sich erst ein, wenn die Nahrungsaufnahme die aktuelle Bedarfsgrenze schon deutlich überschritten hat. Dann geht es darum, den Schwerpunkt vom Fett zu den Kohlehydraten hin zu verlagern.

Genetisch ist im Menschen auch das **Festhalten am Gleichbleibenden** angelegt. Was ohne negative Folgen verzehrt worden war, konnte auch weiterhin bedenkenlos gegessen werden – das erhöhte die Ernährungssicherheit. Umgekehrt schützte Überdruß gegen häufig verzehrte Speisen vor Mangelerscheinungen durch zu viel Einseitigkeit. Auch heute geht es darum, die angemessene **Balance von Gleichbleibendem und Abwechslung** zu finden. Dabei ist zu berücksichtigen, dass Verknappung die Vorliebe für etwas grundsätzlich erhöht, während ein Dauerangebot sie verringert. Ernährungserziehung gelingt also gerade nicht, wenn man versucht, einen gewünschten Speisenwechsel durch Verknappung des Bisherigen zu erreichen, sondern umgekehrt: wenn man die angestrebten Nahrungsmittel eher knapp hält. Es geht um die kluge Dosierung von beidem.

In allen **religiösen Traditionen** spielen **Mahlgemeinschaften** eine zentrale Rolle. Sie stärken die Zusammengehörigkeit und die Verbundenheit im Glauben. Die jeweiligen Feste haben dabei ihre spezifischen Speisen. Interreligiöse Begegnungen in den Einrichtungen beginnen meist damit, dass Eltern aus anderen Religionen zu typischem Festgebäck u.a. einladen. Beim gemeinsamen Essen und Trinken entsteht das Gefühl der Zusammengehörigkeit, und das Interesse an den religiösen Hintergründen wächst.

Auch im **Neuen Testament** gibt es zwei eindruckliche Beispiele für Mahlgemeinschaft: Jesus fordert Zachäus, der von den Stadtbewohnern Jerichos gemieden wird, auf, ihn zum Essen einzuladen. So will er ihm seine Freundschaft zeigen, ihn seine Verbundenheit mit ihm und die Gemeinschaft mit Gott erleben lassen (Lk 19, vgl. Ausgabe 19: „Der Zöllner Zachäus – Vergebung und Neuanfang“). Jahre später moniert der Apostel Paulus, der die Christengemeinde in Korinth gegründet hatte, in seinen Apostelbriefen heftig einen Missstand: Vor den Gottesdiensten trafen sich die Begüterten zum gemeinsamen Mahl. An dessen Ende stießen die Arbeiter vom Hafen hungrig dazu, um nun gemeinsam mit den anderen Gott zu loben und das Abendmahl zu feiern. Für Paulus war das ein Skandal. Die Mahlfeier der Gemeinschaft untereinander und mit Jesus Christus setzt seiner Meinung nach die sättigende Mahlzeit aller Beteiligten voraus (1 Kor 11,17 ff.).

Zum Feiern der christlichen Feste gehört das Essen und Trinken dazu. Es lohnt sich, die jeweils passenden Speisen zuzubereiten und auch die zur Kindertagesstätte gehörenden Familien mit anderen religiösen Bindungen einzuladen. Ihr Mitfeiern bereichert das zwischenmenschliche Geschehen und dient dem Kennenlernen und Miterleben der für sie vielleicht noch unbekanntem christlich-religiösen Zusammenhänge.