

Caren Leonhard

# Meine Suppe ess' ich nicht!

... oder vom Essen in der Kita



Aus der Reihe „Hosentaschenpädagogik“

Meine Suppe ess' ich nicht!

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch durchgehend die weibliche grammatische Form verwendet. Selbstverständlich sind immer auch die Männer gemeint. Möge sich bitte kein Mann dadurch benachteiligt fühlen.

Dieses Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Nutzung in anderen als den gesetzlich zulässigen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Herausgeberin.

## Impressum

Verfasserin und Herausgeberin dieses Werkes ist die Pädagogin, Dozentin und Psychomotorikerin Caren Leonhard, Wittstocker Straße 1, 16837 Flecken Zechlin, [caren.leonhard@gmx.de](mailto:caren.leonhard@gmx.de)  
Layout, Satz, Inhalt und Umschlag, Jürgen Unruh  
Druck: Print Group Sp. z o.o., ul. Cukrowa 22, 71-004 Szczecin  
Titelfoto C. Leonhard,  
Fotos Inhalt AdobeStock, C. Leonhard  
Copyright: Alle Rechte liegen bei der Verfasserin

ISBN 978-3-948398-22-4  
1. Auflage  
©2023 Caren Leonhard

**Caren Leonhard –  
Pädagogin aus Leidenschaft**

# **Meine Suppe ess' ich nicht!**

**... oder vom Essen in der Kita**

**Aus der Reihe Hosentaschenpädagogik  
[www.yogamotorik.de](http://www.yogamotorik.de)**

Inhalt	Seite
Einleitung	5
Meine Suppe esse ich nicht	8
Grundbedürfnis der Nahrungsaufnahme	9
Frühstück - Mittag - Vesper	10
Partizipation beim Essen – ab wann ist das möglich?	14
Vorbereitete Umgebung	15
Echt-Zeug	17
Wir essen mit Besteck – basta!	19
Der Umgang mit Besteck als pädagogisches Angebot	25
Tischdecken	29
Lateralität	31
Selbstständiges Auffüllen – was schmeckt mir?	34
Speiseplan	37
Prinzip der Freiwilligkeit	41
Sitzordnung und Tischgespräche	42
Probierklecks – Grenzüberschreitendes	
Verhalten	45
Löffel-Mandala	47
Noch zum Schluss – Lätzchen Fixierung	49
Offenes Buffet	51
Muschelkorbchen	52
Gastgeber-Tisch	54
Das Auge isst mit	55
Über die Autorin	60

## **Einleitung – das „Warum“**

Mit diesem kleinen Büchlein möchte ich die Reihe der Hosentaschen-Pädagogik weiterführen. Eine Idee, Diskussionen und Austausch zu verschiedenen pädagogischen Themen anzuregen und die ein oder andere Argumentationsgrundlage zu geben.

In meiner langjährigen Tätigkeit als Dozentin in der pädagogischen Weiterbildung gibt es immer wieder Themen, die, unabhängig vom Inhalt meiner Seminare, zu Fragen und Diskussionen in den Gruppen und in Teams führen – Fragen zu unterschiedlichen pädagogischen Situationen im pädagogischen Alltag.

Ich stelle oft fest, dass viele dieser Themen nicht nur die Kolleginnen aus Krippe, Kita und Hort ansprechen, häufig waren es auch Erziehungsfragen und Anregungen für und von Eltern: Mittagsschlaf, Essenssituation, An- und Ausziehen, Einschlaf-Rituale, Aufräumen, Konfliktsituationen

... die Aufzählung könnte noch unendlich weitergeführt werden.

Es geht mir hierbei nicht um Belehrung, sondern vielmehr darum, die eigene Haltung zu reflektieren und Anregungen für das Team und/oder die Familie zu geben, sich über verschiedene pädagogische Standpunkte auszutauschen und Dinge in Bewegung zu bringen.

Ich erwarte nicht, dass jeder meine pädagogischen Standpunkte vertritt oder sie so umsetzt, wie ich sie umsetze oder umsetzen würde. Aber ich möchte anregen, Dinge und Situationen zu verändern.

Viel zu lange sind wir häufig schon in Verhaltensmustern verstrickt, arbeiten mit Regeln und Angeboten, die längst überholt sind. Manchmal bedarf es nur eines kleinen Impulses, um etwas zu ändern.

Ich möchte den Kolleginnen und Eltern den Rücken stärken, die sich für die Veränderung einsetzen wollen. Partizipation darf nicht länger nur ein theoretischer Begriff sein, über den in Kita-Teams diskutiert wird, ob er Einzug ins Konzept erhalten soll oder nicht. Partizipation ist Grundvoraussetzung für die professionelle Arbeit von Pädagoginnen und darf nicht mehr infrage oder gar zur Wahl gestellt werden. Wenn wir unsere Demokratie am Leben halten wollen, brauchen wir Kinder, die von Anfang an lernen, Verantwortung für sich und für andere zu tragen.

Ich möchte eine Idee davon mitgeben, wie Partizipation praktisch umgesetzt werden kann: jeden Tag, in jeder alltäglichen Situation, immer ... Ich schreibe niemandem vor, wie die Arbeit als Erzieherin, Tagesmutter, als Pädagogin umgesetzt wird, aber ich möchte Anregungen geben, ich möchte Wissen vermitteln und an meinen gemachten positiven Erfahrungen teilhaben lassen. Ich warne an dieser Stelle die Leserinnen vor: Ich bin in meinen Standpunkten häufig sehr krass. Seichte Argumentation liegt mir nicht unbedingt, denn ich sehe es als meine Aufgabe an, wachzurütteln, zu provozieren und mich bedingungslos für eine gesunde, ganzheitliche Begleitung unserer Kinder einzusetzen. Wenn ich etwas bewegen will, mache ich es laut und vehement – sonst hört mir keiner zu!





## **Meine Suppe ess ich nicht**

...oder vom Essen in der Kita

Vor einiger Zeit fragte mich eine Seminarteilnehmerin nach meinem Thema für den nächsten Ratgeber. Ich antwortete ihr, dass es um das Thema „Essen in der Kita“ ginge. Sie war ganz überrascht, weil sie der Meinung war, dass es hier doch gar nichts gäbe, was noch verändert oder gar verbessert werden könnte. Nun – ich denke schon!

Es geht bei unseren Mahlzeiten nicht nur um das Grundbedürfnis der Nahrungsaufnahme, es ist vielmehr auch eine Situation des sozialen Miteinanders. Es geht um kulturelle Erfahrungen, und um Kulturtechniken, um gesunde Ernährung und Partizipation. Na, wenn das nicht genug Stoff für einen Ratgeber gibt ...

Ich erwähnte ja bereits, dass ich es für notwendig halte Situationen und Standpunkte krass und provokant zu schildern, damit ich damit etwas in Bewegung bringen kann. Dennoch sind die Beispiele, die ich aus verschiedenen Einrichtungen schildere nicht erfunden, sondern traurige Realität. Erlebte Erfahrungen und auch immer wieder gelesene Beiträge in z.B. Facebook-Gruppen zeigen, dass es in unseren Einrichtungen zum Thema Essen längst 5 nach 12 ist!

## **Grundbedürfnis der Nahrungsaufnahme**

Die Nahrungsaufnahme gehört zu unseren existenziellen Grundbedürfnissen. Sauberes Trinkwasser und gesunde Nahrung sind ein körperliches, ein biologisches Grundbedürfnis eines jeden Menschen. Wird dieses Grundbedürfnis nicht erfüllt, führt es zu Mangelerscheinungen, Krankheit oder gar zum Tod. Nun müssen wir zum Glück in unserer Gesellschaft diese krassen Konsequenzen nicht fürchten. Kein Kind muss hier in Deutschland Hunger leiden bis zum Tod, da wir ein Netz aus sozialen Sicherheiten aufgebaut haben, das mit wenigen Ländern vergleichbar ist. Dennoch ist die Einnahme der Mahlzeiten viel mehr, als nur die Erfüllung des Grundbedürfnisses nach Nahrungsaufnahme. In einigen Kitas und Tagespflegestellen habe ich allerdings das Gefühl, dass dieser Faktor immer wieder vergessen wird.

Es ist noch gar nicht so lange her, dass ich in einer Kita herumgeführt worden bin und feststellte, dass auf den Tischen Namensschilder klebten. Auf Nachfrage wurde mir erklärt, dass die Kinder beim Essen feste Sitzplätze haben. Meinen irritierten Blick aufnehmend, wendete die Erzieherin schnell ein: „ja, aber dafür dürfen sie in unserer Gruppe während der Mahlzeiten miteinander sprechen“. Alleine dieses Beispiel zeigt mir einen immer noch recht großen Bedarf an Auseinandersetzung mit dem Thema.

## **Frühstück - Mittag - Vesper**

In den meisten Einrichtungen nehmen die Kinder mindestens zwei Mahlzeiten ein: das Frühstück und das Mittagessen. In vielen Einrichtungen wird aber ergänzt. Je nach Betreuungszeit gibt es auch in der ein oder anderen Kita Vesper und manchmal, wenn die Kita eine Spätbetreuung hat, sogar Abendessen. Sehr häufig gibt es aber auch in den Kitas zwischen den Mahlzeiten noch eine Obst-Zeit. Wenn wir dann Ausflüge machen oder auf den Spielplatz gehen, gibt es ebenfalls oft noch einen Snack: Apfelschnitten, Kekse oder Reiswaffeln. In einigen Einrichtungen sind wir hier schon recht fortschrittlich, den Kindern wird die Teilnahme an den einzelnen Nahrungsaufnahme-Ritualen freigestellt. In anderen Einrichtungen sind sie nach wie vor verpflichtend. Wir

erziehen unsere Kinder also dahingehend, die Nahrung zu bestimmten Zeiten aufzunehmen. Was macht das mit unserem Grundbedürfnis nach Nahrungsaufnahme?

Wenn unsere Grundbedürfnisse nicht erfüllt werden, dann kann es zu Störungen, Mangelercheinungen, zu Krankheiten führen. Wird das biologische Grundbedürfnis nach Nahrung nicht befriedigt, kann es sogar zum Tod führen. Was aber, wenn wir dieses Grundbedürfnis gar nicht mehr spüren. Wenn wir nicht mehr lernen unsere Bedürfnisse selbst zu erfüllen, weil wir nicht mehr lernen darauf zu achten? Essen, weil wir Hunger verspüren oder essen, weil es 12 Uhr ist? Trainieren wir unseren Kindern in den Einrichtungen an, zu bestimmten Uhrzeiten Nahrung aufzunehmen, anstatt hier bedürfnisorientiert zu handeln? Um 8Uhr Frühstück, 10Uhr Obstpause, 11.30Uhr Mittagessen, 14Uhr Vesper... Haben unsere Kinder tatsächlich im zwei Stunden-Rhythmus Hunger oder ist das der Tagesablauf, den wir als Orientierung benötigen? Wir konditionieren die Kinder zum Essen im zwei- oder dreistündigem Rhythmus, nicht nach ihrem Hungergefühl. Warum wundern wir uns dann, wenn unsere Kinder im Grundschulalter adipös sind? Laut dem Bundesministerium für Gesundheit sind fast 10% der Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 3 und 17 Jahren übergewichtig und fast 6% sogar adipös\*. Wenn Kinder also nicht

mehr nach echtem Bedarf essen, sondern zeitlich eingetaktet werden, dann müssen wir uns doch nicht wundern, wenn Kinder auch später, einfach aufgrund einer antrainierten Regelmäßigkeit, Nahrung aufnehmen ohne jemals das Gefühl des Hungers zu verspüren.

Ich stelle also in Frage, ob es z.B. notwendig ist für alle Kinder noch eine Obst-Pause einzufügen oder ob Kinder nach der Mittagsruhe gleich vespern müssen?



*\*<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/kindergesundheit/praevention-von-kinder-uebergewicht.html>*

Kann statt einer Obst-Pause nicht grundsätzlich ein „frisches Angebot“ zur Verfügung stehen? Äpfel oder Möhren nach Bedarf, bei Hunger? Bei

uns zuhause steht auch immer eine Schale mit frischem Obst auf dem Tisch – und wenn ich sichergehen möchte, dass es auch gegessen wird, dann schneide ich es auf ...

Muss nach der Mittagsruhe gleich eine weitere Mahlzeit eingefügt werden, weil einzelne Kinder vielleicht nicht zu Mittag gegessen haben? Reicht es nicht aus hier auf die Bedürfnisse, das Hungergefühl einzelner einzugehen?

Ich bitte auch zu bedenken, ob wirklich jedes Kind den gleichen Rhythmus nach Nahrungsaufnahme verspürt? Ist es nicht vielmehr so, dass manche Kinder schon nach zwei, andere Kinder erst nach vier Stunden ein erstes leichtes Hungergefühl verspüren? Wie steht es also um die anderen Mahlzeiten wie das Frühstück oder Mittagessen? Muss die Teilnahme daran verpflichtend sein? Sollte sie verpflichtend sein?

Ja, ich bin eine Verfechterin der offenen Arbeit und damit auch der offenen Mahlzeiten. Nicht in jedem Haus, nicht in jeder Situation - aber grundsätzlich!

Die offene Arbeit und damit auch die offenen Mahlzeiten ermöglichen es uns besser auf die individuellen Ess- und Hungerbedürfnisse einzugehen.

Immer wieder höre ich, dass eine „offen gestaltete Mahlzeit“ ungemütlich sei oder nicht genügend Ruhe zum Essen da wäre, dass nicht gebetet werden könne (in konfessionellen Einrichtungen) oder, dass die Erzieherinnen keinen Überblick darüber hätten, wer überhaupt am Essen teilnimmt.

Ja natürlich kann das alles passieren, aber es muss nicht passieren. Nach meiner Erfahrung sind das alles eher Argumente, die aus unserer Unsicherheit heraus entstehen. Wenn ich mich innerlich gegen eine offene Essenssituation sträube, dann wird sie schnell unübersichtlich, laut und ungemütlich. Wenn ich mich aber darauf einlasse, dann kann ich auch hier für Struktur und Wohlfühl-Atmosphäre sorgen.

An späterer Stelle werde ich noch einmal auf diese Situation zurückkommen.

## **Partizipation beim Essen – ab wann ist das möglich?**

Wenn ich mit Kolleginnen aus der Krippe über dieses Thema spreche, dann sind sich viele einig: Partizipation ist grundsätzlich wichtig, aber nur da wo man sie auch umsetzen kann. Viele Erzieherinnen sind sich hier einig: in der Krippe geht das noch nicht! Wie kann denn ein zweijähriges Kind schon selbst entscheiden, was es

essen möchte? Ganz klar: indem es aussuchen darf! Wie kann es denn entscheiden, wie viel es essen möchte? Indem es selbstständig auffüllen darf! Wie kann es denn entscheiden, ob es essen möchte? Indem es uns durch Laute, Gesten und Handlungen mitteilt, ob es Hunger hat oder nicht!

Schon Säuglinge zeigen recht eindeutig, wenn sie nicht essen wollen, indem sie die Flasche, später dann den Teller oder Löffel wegschieben. Ein eindeutiger Hinweis darauf, dass sie die Mahlzeit für beendet halten. Es ist unsere Pflicht und Aufgabe, diesem Bedürfnis stattzugeben. Stellt euch vor, ihr sitzt in einem Restaurant und seid satt und der Kellner kommt und schiebt euch noch ein „Löffelchen für die liebe Mama“ in den Mund.

## **Vorbereitete Umgebung**

Damit schon in der Krippe die Partizipation umgesetzt werden kann, ist es notwendig die Grundvoraussetzungen hierfür zu schaffen. Eine dieser Grundvoraussetzungen ist die vorbereitete Umgebung.

Ursprünglich stammt dieser Begriff aus der Montessori-Pädagogik und bedeutet, dem Kind den physischen und psychischen Raum zu geben, indem die entscheidenden Schritte seines seelischen und geistigen Wachstums selbstständig



und selbsttätig vollzogen werden können. Hierzu bedarf es einer entsprechenden pädagogischen Haltung, aber eben auch eine tatsächliche räumliche und materiale Ausstattung. So wie wir inzwischen wissen, dass das Mobiliar in der Krippe der Körpergröße der Kinder angepasst sein muss, so müssen wir auch darauf achten, dass z.B. das Geschirr den kindlichen Proportionen angepasst ist. Teller, Gläser und natürlich auch Besteck müssen mit Kinderhänden gut benutzt werden können. Gläser dürfen nicht zu groß sein, so dass ein Kind sich nicht strecken muss um es zu befüllen oder es gefüllt zu schwer ist, um es sicher an den Mund führen zu können. Zum Eingießen müssen kleine Kannen oder Krüge verwendet werden, die schon die Jüngsten gut händeln können. Der Kipp-Moment sollte kontrollierbar für die Kinder sein. Auch sollte die Kanne durchsichtig sein, damit das Kind sehen kann, wie sich die Flüssigkeit beim Gießen verhält. Löffel und Kellen zum Auffüllen müssen für kleine Hände greifbar sein. Tiefe Teller benötigen einen Rand, damit sie besser getragen werden können.



**„Nicht das Kind soll sich der Umgebung anpassen, sondern wir sollen die Umgebung dem Kind anpassen.“**

Maria Montessori

## **Echt-Zeug**

Ich plädiere auch für den Einsatz von Porzellan-Geschirr und richtigen Gläsern.

Vor vielen Jahren habe ich aus der skandinavischen Pädagogik den Begriff „Echt-Zeug“ mitgenommen. In den skandinavischen Ländern, vor allem in Schweden, wird den Kindern sehr frühzeitig zugetraut mit Glas und Porzellan zu spielen und zu arbeiten. Schon in der Puppenecke befindet sich in Schweden Puppengeschirr aus Porzellan. Wir stellen den Kindern noch rotes und gelbes Plastik-Geschirr zur Verfügung. Erstrecht wird den Kindern beim Einnehmen der Mahlzeiten zugetraut, mit diesen durchaus zerbrechlichen Materialien zu hantieren. Keine Plastik-Teller, keine Blech-Becher, alles genau so, wie es auch Erwachsene nutzen. Hier wird also sehr früh ein achtsamer Umgang mit Geschirr geübt. Eine sinnvolle Umsetzung der Selbstwirksamkeit! Einen unzerbrechlichen Teller aus Kunststoff kann ich achtlos vom Tisch schieben, kann ihn fallen lassen oder damit einfach auf dem Tisch heraus-

klopfen – es hat keine Konsequenzen, es passiert nichts. Mit „echtem“ Geschirr kann ich das nicht machen.

Manch eine Erzieherin wird beim Lesen dieser Zeilen wahrscheinlich die Hände über dem Kopf zusammenschlagen. „Das können wir uns gar nicht leisten. Da würde viel zu viel kaputt gehen. Das ist ja auch viel zu gefährlich wegen der Scherben.“

Auch hier kann ich nur sagen: bitte ausprobieren! In einer Berliner Kita, mit der ich viele Jahre zusammengearbeitet habe, habe ich hierzu Rücksprache mit der Kita-Leitung gehalten. Dort essen die Kinder seit den 90er Jahren von Porzellan-Tellern und trinken aus Gläsern. „Ja, es ist hin und wieder mal ein Teller, eine Schüssel oder auch ein Glas kaputt gegangen, aber alles hält sich in einem soliden Rahmen. Die Kinder gehen einfach behutsamer mit dem Geschirr um. Selbst die Kleinen (Krippe) räumen ihr Geschirr selbstständig weg und schaffen es, ohne dass hier täglich etwas zu Bruch geht. Sie werden sehr früh an die Selbstständigkeit herangeführt und lernen eben, dass es Konzentration und Aufmerksamkeit fordert den Teller zum Geschirrwagen zu tragen und sich unterwegs nicht von Spielsachen, Freunden oder anderen Dingen ablenken zu lassen. Wir haben hier keinen extra Etat für Geschirr – aber wir brauchen diesen auch nicht!“ Das Benutzen von „Echt-Zeug“ hat für mich aber auch etwas mit Ästhetik und Kultur zu tun. Ich

lehne bis heute in Kitas dankend ab, wenn wir mein Schluck Wasser oder Tee aus dem Plastikbecher angeboten wird. Ich mag den Geschmack nicht und ich finde es unkultiviert aus einem solchen Gefäß zu trinken. Ich denke, so geht es vielen Erwachsenen, denn warum sonst sehe ich in den Kitas immer wieder, wie Erzieherinnen ihren Kaffee aus einem Porzellanbecher trinken, während auf dem Tisch für die Kinder die Plastikbecher stehen.

Mir kommt es zudem bigott vor, dass wir den Kindern nicht zutrauen mit Porzellan oder Glas umgehen zu können, gleichzeitig aber von ihnen verlangen mit Messer und Gabel zu essen.

## **Wir essen mit Besteck – basta!**

Oft sind es dieselben Kolleginnen, die sich für das Kunststoff-Geschirr einsetzen, die dann im nächsten Satz erklären, dass wir „hier bei uns mit Messer und Gabel essen!“ Mit Fingern essen ist unkultiviert! Diesen Kommentar habe ich



*Plastikbecher vs Keramik Porzellanbecher*

gerade wieder in einer Gruppe von Erzieherinnen auf einer Social-Media-Plattform gelesen – und war entsetzt! Mich welcher Arroganz wird hier geurteilt. Nur, weil wir hier in unseren Breiten-graden meist mit Besteck essen, heißt es doch noch lange nicht, dass das Essen mit Händen unkultiviert und unzivilisiert ist! Das Essen mit Besteck gehört tatsächlich zu unseren Kultur-techniken. Ich unterstütze auch, dass es zu unseren Aufgaben als Pädagoginnen gehört, dass wir den Kindern den Umgang mit diesem Werkzeug vermitteln – aber bitte alles zu seiner Zeit! In der Krippe stehen erstmal ganz andere Kompetenzen im Vordergrund. In den ersten Lebensjahren ist es unumgänglich, dass das Kind für eine gesunde Entwicklung möglichst viele Sinne in den Lernprozess einbezieht. Essen ist ein sehr sinnlicher Prozess! Das Kind muss die Dinge, die es isst, sehen, riechen, fühlen – begreifen! Wenn ich lernen soll, was eine Kartoffel ist, dann reicht es nicht nur die Kartoffel zu schmecken. Ich muss daran riechen können und ich muss ihre Beschaffenheit fühlen können. Ist sie weich oder hart, gibt sie auf Druck nach, kann ich sie zerdrücken, wie ändert sich dann ihre Beschaffenheit, kann ist sie klebrig, matschig, zerfällt sie, ist sie nass oder trocken, warm oder kalt? Diese Eigenschaften gehören alle zur Kartoffel, nicht nur der Geschmack. Wenn wir das Kind also lernen lassen wollen, müssen wir dem Kind alle diese Erfahrungen ermöglichen. Essen in der Krippe bedeutet also

nicht nur reine Nahrungsaufnahme, es bedeutet dem Kind alle sinnlichen Möglichkeiten bereitzustellen und anzubieten.



*Es muss auch mal ohne gehen ...*

Manchmal frage ich mich, warum es uns so viel wichtiger ist schon den Jüngsten unserer Gesellschaft lieber mitzugeben, dass bei uns immer eine Kombination aus Fleisch/Fisch, Kartoffeln/ Reis/Nudeln, Gemüse und Sauce auf dem Teller liegen müssen. Anstatt dafür zu sorgen, dass Kinder jedes einzelne dieser Bestandteile erst einmal ausgiebig zu erfahren und auszuprobieren können?

Besteht die Sorge der Mangelernährung, wenn

Kinder erstmal nur eine Gemüse- oder Beilagensorte probieren dürfen? Und noch einmal: Probieren bezieht sich nicht nur auf den Geschmack-Sinn! Der taktile, propriozeptive und thermozeptive Wahrnehmungssinn funktioniert übrigens primär am besten über die Hände und den Mund. Werkzeug in Form von Besteck sollte also erst sekundär eingesetzt werden!

Besteck hat eine besondere Form der Aufmerksamkeitsforderung des Kindes. Kinder wollen in erster Linie einen Löffel oder eine Gabel in der Hand halten, weil sie gerne nachahmen. In der Regel ist ihre Auge-Hand-Koordination noch gar nicht gut genug ausgeprägt, als dass sie mit dem Besteck schon „korrekt“ umgehen können. Es dauert eine geraume Weile, bis das Kind den Löffel oder die Gabel so sicher zum Mund führen kann, dass es damit Nahrung aufnehmen kann oder gar satt werden kann. Trotzdem möchten sie beim Füttern oder auch beim selbstständigen Essen mit der Hand gerne schon einen Löffel in der anderen Hand halten.

Es macht also schon Sinn, den Kindern möglichst frühzeitig einen Löffel in die Hand zu geben. Wir sollten aber nicht zu früh erwarten, dass es damit auch essen kann. Das kindliche Bedürfnis mit Besteck zu essen kommt dann von ganz alleine und bedarf keiner Motivation der Erwachsenen. Und wenn das Kind dann endlich Besteck benutzt, dann sollten wir ihm hier die freie Wahl

des Werkzeugs überlassen!

Warum benötigen wir Kinder mit Messer und Gabel zu essen, wenn es mit dem Löffel besser klappt? Die Fläche des Löffels ist in der Regel viel größer, als die einer Gabel. Wenn ich also Kartoffeln und Fisch zusammen in den Mund führen möchte, dann ist es mit dem Löffel doch viel einfacher.



*Besteck präsentieren*





*Andere Länder – andere Werkzeuge – oder einfach die Finger*

Wer kennt nicht die Situation, wenn wir Sushi essen gehen? Da bekommen wir Stäbchen – die klassischen Ess-Werkzeuge aus Asien – gereicht. Mal Hand aufs Herz: wer greift hier nicht doch lieber zur Gabel? Selbst ich, die ich relativ geschickt und geübt mit Stäbchen umgehen kann, habe Tage, an denen ich die Stäbchen dann doch gerne gegen unser Besteck austausche, auf welches ich konditioniert worden bin – da werde ich manchmal schneller und einfacher satt!

Für unsere Kinder in der Krippe und Kita ist es nichts anderes: Der Umgang von Werkzeug ist oft noch ungeübt und anstrengend und deshalb greifen sie auf Techniken zurück mit denen sie sicherer sind, zum Beispiel das Essen mit den Händen.

Wie schön, dass eine Kellnerin, ein Kellner im asiatischen Restaurant uns nicht zurechtweist, wenn wir statt der Stäbchen die Gabel nehmen.

## **Der Umgang mit Besteck als pädagogisches Angebot**

Damit die Kinder das Essen mit Besteck leichter erlernen und üben können, sollte es möglichst nicht unter Druck passieren. Wenn die Kinder allerdings hungrig am Tisch sitzen und wissen, jetzt müssen sie das Besteck benutzen, dann ist der Druck teilweise immens. Daher empfehle ich hier – angelehnt an die Montessori-Pädagogik – diese Übungen zu einer anderen Zeit anzubieten. Der Umgang mit Besteck als pädagogisches Angebot! In der Montessori-Pädagogik spricht man von den „Übungen des täglichen Lebens“.

Warum geben wir Kindern nicht einfach die Zeit, das „Aufpieken“ und „Zum-Mund-Führen“ entspannt mit Obst zu üben: Bananen und Äpfel o.ä. in kleine Würfel oder Scheiben schneiden und in entspannter Situation mit den Kindern spielerisch das Essen üben. Das Führen eines Löffels kann auch über ein Aktions-Tablett geübt werden: zum Beispiel mit dem Löffel Flüssigkeit in verschiedene Schalen füllen.

Verschiedene Aktions-Tabletts können insgesamt die Essenssituation fördern und damit entspannen: gießen und schütten, löffeln, aufpicken, schneiden, schmieren ...

# Übungen des täglichen Lebens

Die Übungen des täglichen Lebens setzen sich zusammen aus den Bereichen

- Übungen zur Pflege der eigenen Person (z.B. an- und ausziehen)
- Übungen zur Pflege der Umgebung (z.B. Blumenpflege)
- Übungen zur Pflege der sozialen Beziehungen (z.B. Rollenspiele zu Umgangsformen)
- Übungen der Bewegung (z.B. Einhaltung von Regeln im Sportunterricht)
- und Übungen der Stille (z.B. eine Kerze von Kind zu Kind im Kreis herumgeben).

Die Übungen des täglichen Lebens sind die Grundlagen um im sozialen und kulturellen Leben selbständig und eigenverantwortlich handeln zu können. Des Weiteren schulen sie durch ihre Bewegungsaspekte das Gleichgewicht, Grob- und Feinmotorik, Hand-Auge-Koordination und die Sensomotorik. Die Übungen des täglichen Lebens beinhalten eine ganzheitliche Bewegungserziehung.

<https://www.montessori-material.de/lexikon/uebungen-des-taeglichen-lebens>

## Über die Autorin



Caren Leonhard ist Pädagogin aus Leidenschaft und Mutter von drei Kindern. Sie leitete von 2006 bis 2022 die Zusatzqualifikation Fachpädagogin für Psychomotorik für den Psychomotorik-Verein Berlin-Brandenburg e.V. und sie ist seit 2005 mit einer Vielzahl von Themen deutschlandweit als Dozentin für den Kita- und Grundschulbereich unterwegs. Seit 2015 hat sie, zusammen mit ihrem Mann Jürgen Unruh, viele Sach- und Bilderbücher veröffentlicht und ein Konzept zur Entspannung mit Kindern entwickelt, für das sie auch eine Online-Ausbildung anbietet: YogaMotorik®

[www.yogamotorik.de](http://www.yogamotorik.de)