

5 Tipps, damit Kinder lernen, richtig zu essen

Essen mit Krippenkindern kann sehr anstrengend und nervenaufreibend sein. Denn viele Kinder verweigern Mahlzeiten, matschen mit dem Essen oder sind noch nicht von der Flasche entwöhnt. Sicherlich bringen Sie oder Ihre Kolleginnen viel Energie auf, um Krippenkinder zum Essen zu motivieren oder ihnen das selbstständige Essen nahe zu bringen. Folgende Tipps unterstützen Ihre Arbeit, den Kindern beizubringen, selbstständig und richtig zu essen.

1. Tipp: Entwicklung berücksichtigen

Damit das Kind selbstständig essen kann, muss es über gewisse motorische Fähigkeiten verfügen. Die folgende Übersicht zeigt Ihnen, wann Sie welches Essverhalten beim Kind erwarten können.

2. Tipp: Von der Flasche entwöhnen

Die **Entwöhnung von der Flasche symbolisiert** den **Einstieg vom Baby- in das Kleinkindalter**. In der Regel reicht es aus, wenn Sie dem Kind langsam verschiedene Arten fester Nahrung anbieten. Gegebenenfalls sollten Sie die Flaschenkost verringern.

Will sich das Kind dennoch nicht von seiner geliebten Flasche trennen, erklären Sie ihm, dass es jetzt „groß“ ist und die Flasche nicht mehr benötigt. **Überzeugen Sie es, seine Flasche selbst wegzuworfen**. Den Eintritt in diese neue Lebensphase sollten Sie anschließend mit den Kindern feiern. So kann die Entwöhnung von der Flasche zu einem festen Ritual in Ihrer Einrichtung werden.

3. Tipp: Selbstständig essen

Mit 15 Monaten sollten Sie das **Kind motivieren, selbstständig mit dem Löffel zu essen**. Achten Sie darauf, dass der Löffel gut in den Mund des Kindes passt. Während das Kind versucht, selbst den Löffel zu führen, sollten Sie es parallel mit einem zweiten Löffel füttern.

Es ist ganz normal, dass das Kind lieber seine Hände als das Besteck zum Essen benutzt. Das ist für das Kind unproblematischer und weniger anstrengend. **Gegen den Gebrauch der Hände ist nichts einzuwenden**, solange Sie das Kind weiterhin bestärken, Besteck zu verwenden.

Gerade kleine Kinder matschen häufig mit dem Essen. Betrachten Sie dieses Verhalten als experimentelles Lernen. Kinder wollen wissen beziehungsweise fühlen, was sie in den Mund stecken. Außerdem ist es für die Kinder ein sehr angenehmes Erlebnis, **mit dem Brei zu matschen**. Dieses Verhalten sollten Sie **im gewissen Rahmen akzeptieren**. Setzen Sie aber deutliche Grenzen, beispielsweise wird nicht mit dem Essen geworfen.

4. Tipp: Regelmäßiges Essen

Bereits das Krippenkind sollte einen geregelten Tagesablauf haben. Deshalb sollten Sie **feste Essenszeiten in Ihrer Einrichtung anbieten**. So geben Sie dem Kind zum einen eine zeitliche Orientierung. Zum anderen kann sich der Körper des Kindes auf feste Essenszeiten einstellen.

Dennoch sollten Sie dem Kind ermöglichen, sein individuelles **Hungerbedürfnis auch zwischen den Hauptmahlzeiten zu stillen**. Kleine gesunde Zwischenmahlzeiten wie Obst- oder Gemüsebrei bieten sich dafür besonders gut an.

Sorgen Sie beim Essen für eine angenehme Atmosphäre, sodass das Kind die Nahrungsaufnahme mit Wohlbefinden verbindet. Das Kind sollte **mit Ihnen und anderen Kindern** stets zusammen **an einem ruhigen und festen Platz seine Mahlzeit einnehmen**. Dabei hat sich der Einsatz von leiser Entspannungsmusik bewährt.

5. Tipp: Spaß am Essen

Viele Eltern sind der Meinung, dass ihre Kinder zu wenig essen. Doch oft ist eher das Gegenteil der Fall. **Entscheidend ist nicht, wie viel das Kind isst, sondern wie viel es wiegt.**

Grundsätzlich sollten Sie **Kindern das Recht einräumen, zu essen oder das Essen zu verweigern**. Es ist nicht problematisch, wenn das Kind aus Desinteresse oder Sturheit eine Mahlzeit ausfallen lässt. Hat das Kind nichts gegessen und wird es nach einiger Zeit hungrig, sollten Sie ihm das verschmähte Essen anbieten. Keinesfalls darf das Kind jedoch die Möglichkeit haben, sich an (mitgebrachten) ungesunden Knabbereien satt zu essen. Lehnt das Kind ein Nahrungsmittel grundsätzlich ab, akzeptieren Sie seine Entscheidung.

Essen soll dem Kind Spaß machen. **Motivieren Sie es zum Essen, ohne es zu zwingen**. Sonst besteht die Gefahr, dass „Essen“ negativ besetzt wird, was schlimmstenfalls zu Essstörungen führen kann. Kämpfen Sie auf gar keinen Fall um die Nahrungsaufnahme. Sie ziehen langfristig den Kürzeren. Denn das Kind wird das Essen als Druckmittel gegen Sie einsetzen.

Kinder müssen irgendwann die Essensregeln der Erwachsenen beherrschen. Der 1. Schritt dahin ist, dass ihnen das Essen Freude macht.