

# So gestalten Sie das Essen mit den Krippenkindern

**B**ei Krippenkindern nehmen Grundbedürfnisse wie Essen und Schlafen noch viel Raum ein. So müssen Sie **bei der Gestaltung des Tagesablaufes** darauf achten, dass Sie **dem Bedürfnis der Kinder nach Nahrungsaufnahme nachkommen**.

## Unterschiedliche Essgewohnheiten

**Jedes Kind bringt** von zu Hause **andere Essgewohnheiten mit** in die Krippe. Für Sie ist es wichtig, diese Gewohnheiten zu kennen, denn oft bestehen gerade jüngere Kinder darauf, dass eingeführte Rituale eingehalten werden. Wenn Sie z. B. wissen, dass Leas Stoffhund beim Essen immer unter Ihrem Stuhl sitzen muss, wissen Sie, wonach Sie schauen müssen, falls Lea nichts isst.

In der Eingewöhnungsphase, wenn die Bezugsperson des Kindes noch zusammen mit dem Kind in der Gruppe anwesend ist, **lassen Sie sich von der Bezugsperson** zeigen und **erzählen, was Sie bezüglich des Essens wissen müssen**. Halten Sie diese Informationen schriftlich fest, damit sich auch eine andere Erzieherin informieren kann.

## Regeln und Rituale rund um das Essen

Klare Regeln geben den Kindern Orientierung und Halt. Liebevoll eingeführte Rituale lassen das Essen zu einem angenehmen Erlebnis werden.

**Kündigen Sie den Kindern** immer rechtzeitig **an, wenn eine Mahlzeit bevorsteht**. Dazu können Sie sich eines akustischen Signals, z. B. Gong, Wecker oder Spieluhr, bedienen. Die Kinder wissen dann, dass sie ihr Spiel beenden beziehungsweise unterbrechen müssen, weil das Essen bald fertig ist. Vor jeder Mahlzeit **waschen die Kinder ihre Hände** und nehmen erst dann am Tisch Platz. Achten Sie darauf, dass die Kinder sich wirklich **erst dann** an die Tische **setzen, wenn es mit dem Essen sofort losgeht**. Zu langes und unnötiges Sitzen am Tisch ermüdet die Kinder, engt sie in ihrem Tatendrang ein und schafft damit Unruhe. Auch wenn Sie die Wartezeit mit Fingerspielen oder Singen überbrücken, kann dies nicht darüber hinwegtäuschen, dass gerade jüngere Kinder durch das lange Warten in Stress geraten.

Sicherlich spricht nichts dagegen, sondern ist im Gegenteil ein schönes Ritual, wenn Sie das **Essen mit einem kurzen Spruch**, einem Gebet oder einem Lied **beginnen**. Hier 2 Vorschläge:

## Gebet

*Lieber Gott,  
mit dem Essen, das Du uns heute gibst,  
zeigst Du uns, dass Du uns liebst.  
Wir sitzen zusammen und werden alle satt,  
hilf, dass wir den nicht vergessen, der  
nichts zu essen hat.  
Rolle, Rolle, Rolle,  
mein Teller, der ist volle,  
mein Magen, der ist leer und brummt wie ein Bär.*

Sofern Sie nicht durch Füttern und Helfen der anderen Kinder zu sehr eingespannt sind, sollten Sie **gemeinsam mit den Kindern** am Tisch sitzen und auch mit ihnen zusammen **essen**. Hier kommt Ihnen eine große Vorbildfunktion zu. Die Kinder sehen, wie Sie mit dem Besteck hantieren, dass Sie am Tisch sitzen bleiben und die verschiedenen Speisen probieren.

Wenn die Kinder mit ihrem Essen fertig sind, lassen Sie sie am besten aufstehen und spielen gehen. Es überfordert die Geduld der Kinder, wenn sie am Tisch sitzen müssen, bis alle aufgegessen haben.

### **Übertragen Sie den Kindern Aufgaben**

Sofern die **Kinder** bereits in der Lage dazu sind, das heißt, wenn sie sicher laufen können, beziehen Sie sie in die **Vorbereitungen und die Aufräumarbeiten rund um das Essen** mit ein. Die Kinder sind stolz darauf, wenn sie Ihnen helfen dürfen. Gleichzeitig fördern Sie die Selbstständigkeit und das Selbstwertgefühl der Kinder.

Ihr Ziel sollte sein, dass die **Kinder die Essenssituation als angenehm empfinden** und nicht als lästige Unterbrechung ihrer Spielzeit. Wenn sie mit Zeit und Ruhe essen und der Geräuschpegel am Tisch nicht zu hoch ist, empfinden die Kinder die Situation als angenehm.