



**Partizipation beim Essen -
Lernchancen erkennen,
Freude, Genuss und
Selbstwirksamkeit
während der Mahlzeiten**

*Impuls: Sabine Sölbeck
Beraterin für Partizipation im
Modellprojekt „Der Teilhabe-Rabe und die
Schatzkiste frühkindlicher
Demokratieerfahrung“*

Wenn wir als allgemein täglich genießende Menschen an eine wirklich gelungene Mahlzeit (z.B. mit Freunden) denken, haben wir sowohl eine anregende Gemeinschaft, gutes Essen, einen ansprechend gedeckten Tisch als auch Zeit und jederzeit verfügbare Speisen auf dem Tisch vor Augen. Wenn wir an Mahlzeiten denken, verbinden wir das gerne mit einer positiven Atmosphäre, die wir genießen ebenso wie die gemeinsame Zeit.

Im Grunde sind das wesentliche Bestandteile beim Blick auf die Alltagspartizipation in Kita. Prinzipiell suchen Kinder ähnliche Aspekte und Lernerfahrungen im Bereich Mahlzeiten. Sie wollen fördernd begleitet werden, das Essen als etwas Schönes erleben, Speisen testen, in Gemeinschaft sein sowie kompetent im Umgang mit Materialien und Essensutensilien werden.

Interessant: Bei Mahlzeiten & Ernährung setzen Fachkräfte qualitativ bis zu sechs Leitgesichtspunkte um (u.a.: Nationaler Kriterienkatalog). Sie beachten Qualitätsgesichtspunkte wie räumliche Bedingungen, die pädagogische Fachkraft-Kind-Interaktion, die Planung, die Vielfalt und Nutzung von Material und die Berücksichtigung individueller Bedürfnisse sowie Gruppeninteressen. Alle Leitgesichtspunkte im Alltag beinhalten dabei die Umsetzung von alltäglicher Partizipation. Ein Beispiel aus den räumlichen Aspekten:

Qualitätskriterien (Beispiele)	Fachkräfte reflektieren gemeinsam
Allen Kindern und Erwachsenen stehen zu den Mahlzeiten Tische und Stühle zur Verfügung, die ihrer Körpergröße entsprechen. Die Tische eignen sich für kleine Tischgemeinschaften wie auch für kleinere Tafeln.	Sitzen die Fachkräfte bequem? Wie optimal steht der Tisch für die Kinder? Wann und warum stehen und bewegen sich Fachkräfte im Raum?
Hochstühle für Kleinstkinder sind verstellbar, so dass sie auch an Gemeinschaftstischen stehen können.	Dürfen Kinder stehen am Tisch? Sind die Lehnen der Stühle zu hoch? Existieren Ängste bei den Fachkräften?
Servierwagen erlauben den Kindern, Speisen und Getränke selbstständig zu transportieren.	Was hindert Kinder am Hereinholen des Servierwagens? Decken Kinder zusammen ein?



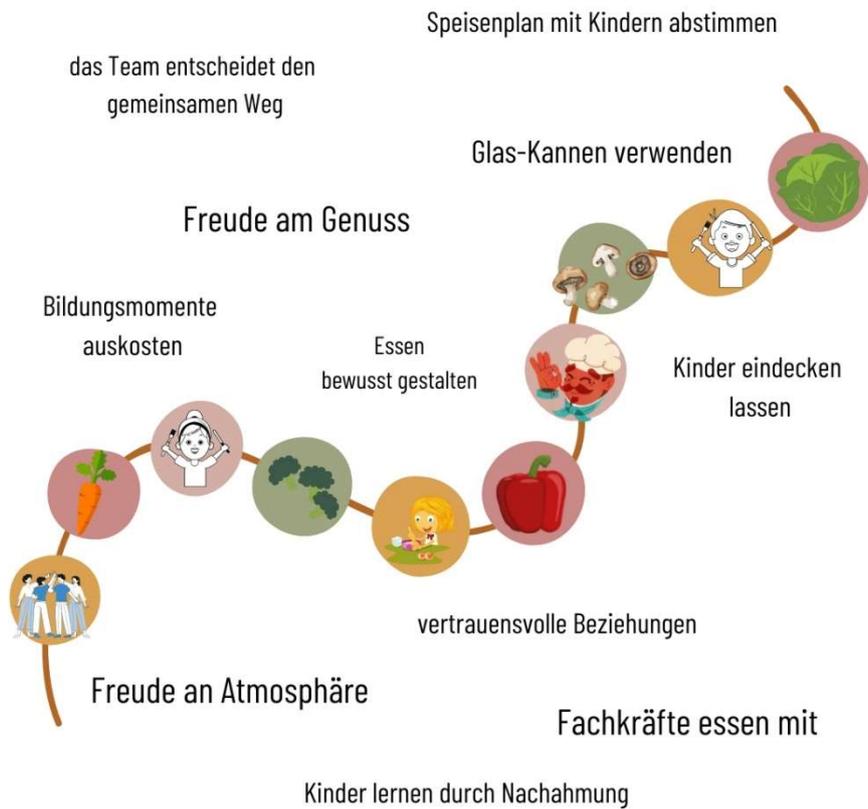
Weitere Merkmale für Qualität finden sich in der Fachkraft-Kind-Interaktion, z.B.:

Qualitätskriterien (Beispiele)	Fachkräfte reflektieren gemeinsam
Die pädagogische Fachkraft achtet darauf, dass sich die Kinder während der Mahlzeit, den Gesprächen und der gesamten Situation bei Tisch wohl fühlen.	Setzen Fachkräfte eine freudige Atmosphäre während der Mahlzeit um? Wie können Fachkräfte (Rituale) auf das gemeinsame Essen einstimmen?
Die pädagogische Fachkraft achtet auf sprachliche und nichtsprachliche Signale, mit denen Kleinstkinder und jüngere Kinder beim Essen ihr Wohlbefinden oder Missbehagen mitteilen.	Wie nehmen Fachkräfte Signale wahr?
Während des Fütterns der Kleinstkinder achtet die pädagogische Fachkraft darauf, in welchem Tempo das jeweilige Kind essen will, ob es die Speise mag und wann es satt ist.	Was bedeutet eine kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen?

Eine wichtige Herangehensweise ist, die Kinder als Subjekte kompetenter Lerner*innen anzusehen, denn die Kita ist ein Lern- und Erfahrungsort und im Alltag passieren ständig Entwicklungs- und Lernprozesse im Alter von 0-6 Jahre.

Unser **Modellprojekt „Der Teilhabe-Rabe und die Schatzkiste frühkindlicher Demokratieerfahrung“** hat sich ein Jahr in einer Modell-Kita bevorzugt mit *Partizipation und Mahlzeiten* befasst. Das Kita-Team reflektierte nach videobasierter, teilnehmender Beobachtung in Workshops diese Themen. Die einzelnen Fachkräfte der Modellkita wurden beim Frühstück und Mittagessen mit den Kita-Kindern (U3 und Ü3) hinsichtlich ihrer Interaktionen gefilmt. Das Videomaterial wurde reflektiert. Die pädagogischen Fachkräfte besprachen ihre Essenssituation und starten mit neuen Erkenntnissen ins Jahr 2023.

Die ersten Erkenntnisse betreffen den Ansatz, Schritt für Schritt im Team gemeinsam zu forschen, Neues zu entdecken und sich Zeit für Reflexion zu nehmen. Die Vorstellung einer Perlenschnur half. Indem jede einzelne Perle der Schnur einen partizipativen Aspekt verdeutlichte, der im Kita-Alltag probeweise ausprobiert werden kann.



Entdeckt wurde außerdem, dass Voraussetzungen für mehr Alltags-Partizipation (bei den Mahlzeiten) Aspekte wie Selbstwirksamkeit, Responsivität und achtsames Handling sein können:



Selbstwirksamkeit

"Ein Kind erlebt sich als selbstwirksam, wenn es auf die eigenen Fähigkeiten, auch in herausfordernden Situationen, vertrauen kann und diese eigenständig bewältigt.

Dabei können Erfahrungen, die das Kind im Laufe seines Lebens gemacht hat, Sicherheit und Vertrauen in das eigene Handeln geben."

(IGFCH (gesundheitsfoerderung.ch))

Responsivität

„Eine hohe Beantwortungsqualität basiert dabei grundsätzlich auf sorgfältiger Beobachtung und einer Wissensgrundlage auf dem Stand aktueller Forschung.

Unter dem Begriff "Professionelle Responsivität" (Gutknecht) wird das Gesamt an Interaktionsfähigkeiten von pädagogischen Fachkräften zusammengefasst."

Gutknecht_Professionelle_Responsivitaet.pdf
(ph-heidelberg.de)



Eine responsive Fachkraft stimmt ihr Antwortverhalten auf die Signale des Kindes ab und achtet auf Stresssignale im Verhalten des Gegenüber.

Die responsive Fachkraft...

- ko-reguliert Emotionen
- reduziert Stress
- zeigt Wärme, Humor, Freundlichkeit
- verwendet Strategien (Dialoge/Sprachtechniken)
- spiegelt Emotionen
- spiegelt Emotionen und Lautäußerungen
- unterstützt das Kind
- nutzt Lieder, um Spannungen und Stress zu reduzieren
- führt Lächeldialoge & Blickdialoge

u.a. siehe: Gutknecht, D. (2020). Beobachtung und Responsivität.

Achtsames responsives Handling

"Für das alltägliche Handling mit den Kindern, bezogen auf die immer wiederkehrenden Bewegungs-Interaktionsprozesse (...) wurden entwicklungsfördernde Bewegungsabläufe definiert und durch pädagogische Ansätze für die Interaktionsprozesse didaktisch ergänzt. In den unterschiedlichen Handlings-Interaktionen (...) werden grundlegende Prinzipien der neurophysiologischen Entwicklung berücksichtigt."

Achtsam und responsiv: Das manuelle Handling in der Kita von Dorothee Gutknecht, Sabine Stehmeier & Kira Daldrop



Ein Beispiel für non-responsive Assistenz von Fachkräften könnte u.a. das ungefragte Führen eines Löffels sein. Qualitätskriterium wäre hier, wie viel Bewegungsfreiheit das Kind hat, und das es nicht das Gefühl hat, fixiert zu werden.

**Beispiel für Non-responsives
Handling: Kind hat keine Kontrolle über
eigene Bewegungsabläufe beim Essen**



aus: Gutknecht, D. (2020). Beobachtung und Responsivität. ©
Foto: Gudrun de Maddalena, Fotografin, Tübingen

Fragestellungen aus der **Kinderperspektive** können dabei helfen, den Status Quo der Partizipation bei den Mahlzeiten zu überprüfen.

Zum Beispiel: Weiß „ich“ (als Kind), was es zu Essen gibt? Weiß ich, wann es Essen gibt? Bin ich informiert, was es gibt? Darf ich den Tisch selber decken? Darf ich mir selber Getränke einschenken? Kann ich meinen Platz am Esstisch selbst aussuchen? Kann ich essen, wenn ich Hunger habe? Habe ich genug Zeit zum Essen? Ist es das Essen eine gemeinschaftliche Erfahrung? Genieße ich das Essen? Kann ich aufstehen, wenn ich fertig bin? Nimmt sich der Erwachsene Zeit, um mich zu unterstützen? Darf ich mein Besteck selbst auswählen? Darf ich mir selbst aussuchen, was und wie viel ich esse?

Essen und Trinken im Kita-Alltag sind durchaus Momente von komplexer Situation für Kinder, welche dabei viele Bildungsprozesse durchlaufen. Mahlzeiten eignen sich gut, die alltäglichen Handgriffe zu Partizipationsgelegenheiten der Kinder zu machen. Das betreffe u.a. die Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten für Kinder zu erhöhen. Oder die Informiertheit der Kinder zu verbessern (Weiß ich, was es zu essen gibt, und kann ich selbstständig schlussfolgern, was ich eindecke als Kind?).



In der genannten Modellkita werden Bildungsmomente anhand der erwähnten Perlenschnur fokussiert. Eine Perle lautet zum Beispiel, dass die Kinder den Speisewagen selbstständig (oder mit Hilfe) aus der Küche hereinholen dürfen. Eine weitere Perle heißt, Kinder dürfen die passenden Utensilien für die Mahlzeit auf den Tisch stellen. Weitere Perlen beschäftigen das Kita-Team, u.a. die Selbstwirksamkeit der Kinder erhöhen, Kinder in die Selbstständigkeit entlassen oder das eigene Erleben als Fachkraft bei Stress im Alltag zu reflektieren.

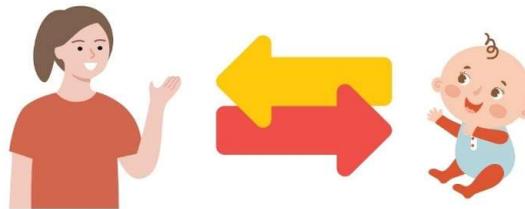
Wenn Erwachsene die Kinderperspektive einnehmen, werden sie Kinder als Akteur*innen betrachten, „die in ihrem Handeln und in der Ausgestaltung von Beziehungen an ihrer Selbst-Werdung und der Gestaltung von Welt beteiligt sind“. Die Anerkennung des Kindes als eines mit grundlegenden Menschen- und Kinderrechten ausgestatteten Subjekts, ist heute frühpädagogischer Common Sense. (u.a.: [Mit Kindern KiTa-Qualität entwickeln \(bertelsmann-stiftung.de\)](http://bertelsmann-stiftung.de))

Besonders wertvoll ist der Hinweis (Prof.*in D. Gutknecht) auf die Blickdialoge (sogenannte „Lächeldialoge“), die die Austauschprozesse zwischen Kind und Fachkraft achtsam ergänzen können.

„Ein wesentlicher Aspekt der Partizipation von Krippenkindern besteht darin, die Interaktion zwischen Fachkraft und Kind in Alltagsroutinen als pädagogisch relevant zu begreifen und sie responsiv, d.h. im Antwortverhalten auf das Kind abgestimmt, zu gestalten.“ (vgl. Gutknecht 2012, 29).



Lächeldialoge führen



Partizipation in Bezug auf das Grundbedürfnis Ernährung bedeutet, Kleinkinder in die Zubereitung des Essens mit einzubeziehen, sie Menge und Zeitpunkt des Essens selbst bestimmen zu lassen, ihnen kenntlich zu machen, was sie essen (Fotos der Gerichte neben den Speiseplänen, durchsichtiges Geschirr) und alle Hilfsmittel zur Verfügung zu stellen, um selbstständiges Essen und Trinken zu ermöglichen. Nicht zuletzt ist der Esstisch ein Ort der Freude und des Genießens.

"Je selbstständiger
die Kinder ihre Essenssituationen mitbestimmen
dürfen,
desto größer sind ihre Erfolge
und somit auch die
Freude am Essen."

(Hoch, Vanessa. (9.2015): Die kindorientierte
Gestaltung von Essenssituationen)



Zusammenfassend folgen kurze Empfehlungen, die für die Reflexion der Fachkräfte in einer Einrichtung eine Rolle spielen könnten. (Die Bedarfe in den individuellen Kindertageseinrichtungen sind jedoch unterschiedlich, je nach Umsetzungsstand der Partizipation.)

Reflexions-Impulse

- Kindorientierte Essenssituationen erarbeiten
(Bedürfnisse und Ressourcen jedes Kindes stehen im Vordergrund)
- Essensituation nicht als Stress wahrnehmen
- Sobald Kinder sitzen können und einen Löffel halten, ist jede Essensituation möglich
- Qualitätszeit = Essenszeit = Genuss und Freude
- Essen = Bildungssituation = ohne starres Regelwerk
- Soziokulturell: Essensituation ist neben Nahrungsaufnahme = soziale Komponente = Gleichheit, Gemeinschaft und Zugehörigkeit
- Essen dient der Kommunikation, der Geborgenheit in der Gruppe, sozialem Miteinander

Reflexions-Impulse

- Reflexion als professionelle Fachkraft: Wie sind meine eigenen Bilder von einer „perfekten Tischgemeinschaft“?
- Nachahmung: Kinder reproduzieren soziale Normen
- Keine starren Verhaltensvorgaben
- Ziel = Erwachsene schaffen eine gemeinschaftsstärkende Situation
- Mitessen und Nicht-Mitessen der Pädagogen werden in der Wissenschaft kontrovers diskutiert
- Das Essen kommt auf den Tisch und ist sofort verfügbar!
- Kinder, die keinen Hunger haben, können später eine Mahlzeit einnehmen
- Frühstück individualisiert einnehmen, keine Wartesituationen (Warten hindert die Kinder am Explorieren)

Falls Sie als Kita daran interessiert sind, ihre partizipativen Interaktionen zum Beispiel in der Essenssituation im Team zu reflektieren, nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf.

Modellprojekt: „Der Teilhabe-Rabe und die Schatzkiste frühkindlicher Demokratieerfahrung“

www.teilhabe-rabe.de // sabine.soelbeck@cjd.de // michel.murawa@cjd.de



Literaturtipps:

Gutknecht, D. (2020). Beobachtung und Responsivität. Neue Erkenntnisse aus der Säuglings- und Kleinkindforschung zur Gestaltung der Fachkraft-Kind-Beziehung. Verschriftlichte Form des Vortrags gehalten auf dem Internationalen Pikler Symposium, Budapest, Ungarn, 4.-7. April 2018. Online verfügbar unter: https://www.eh-freiburg.de/prof-gutknecht_praesentationen; Pikler-Symposium-2018-Vortrag-Webvers_2020-Profin-Gutknecht.pdf (eh-freiburg.de)

Selbstwirksamkeit (2019); Eine Orientierungshilfe für Projekt- und Programmleitende der kantonalen Aktionsprogramme zur Förderung von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen; Herausgeberin Gesundheitsförderung Schweiz Autorenschaft Autorinnen: Irene Abderhalden und Kerstin Jüngling, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), Institut für Gesundheitswissenschaften, BSc Gesundheitsförderung und Prävention Mit Unterstützung von Nadja Beeler, ZHAW, Institut für Gesundheitswissenschaften, BSc Gesundheitsförderung und Prävention; Online verfügbar unter: [KJ_Selbstwirksamkeit-1.pdf \(iguk.de\)](#)

Hoch, Vanessa. (9.2015): Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen. Verfügbar unter: [KiTaFT_Hoch_Essenssituationen_2015_01.pdf \(kita-fachtexte.de\)](#)

Gutknecht, Stehmeyer, Daldrop (2021); Achtsam und responsiv: Das manuelle Handling in der Kita; Online verfügbar unter: [Achtsam und responsiv: Das manuelle Handling in der Kita | Kita-Fachtexte](#)

Irene Dittrich (2016): Pädagogische Qualität in Tageseinrichtungen für Kinder, Ein Nationaler Kriterienkatalog; Herausgegeben: Tietze, Wolfgang; Viernickel, Susanne; Mitarbeit: Marx, Jule; Dittrich, Irene; Hanisch, Andrea; Grenner, Katja; nicht online verfügbar; [Qualitätsentwicklung \(paedquis.de\)](#)

Achtung Kinderperspektiven! Mit Kindern KiTa-Qualität entwickeln - Methodenschatz II, Erhebung, Auswertung und Dokumentation, Fachbuch, Buch. Softcover, 2020, 202 S., Bertelsmann Stiftung. ISBN 978-3-86793-910-2.