

«Abenteuer Esstisch»

Entwicklungsschritte von Kleinkindern und Essen lernen

M.A. Marianne Steiner

Bereichsleiterin Weiterbildung und Dienstleistung

Institut Frühe Bildung 0 bis 8

Pädagogische Hochschule St.Gallen

Riedholz, 23.1.24

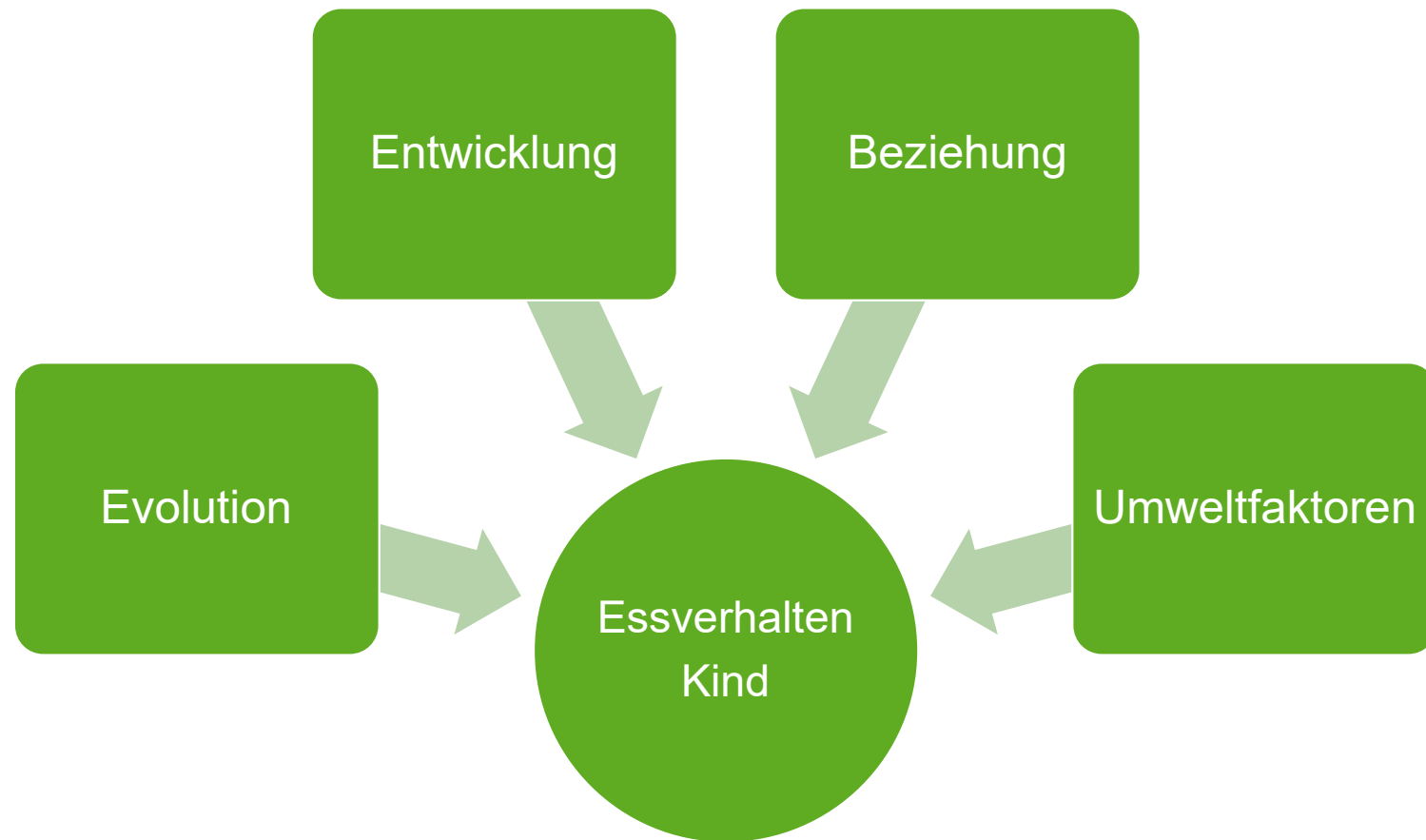


Marianne Steiner

Themen heute Abend

1. Einflüsse auf das Essverhalten
 - Essverhalten von Kindern aus Sicht der Evolution
 - Geschmacksentwicklung und Geschmacksprägung
 - Entwicklung des Kindes / Entwicklungsaufgaben / Regulationsstörungen des Kindes
 - Einfluss von Umwelt- und Familienfaktoren: «Sollen und Wollen»
 - Beziehung zwischen Bezugsperson und Kind
2. Kinder mit Essstörungen oder speziellen Bedürfnissen
3. Entwicklungsfördernde Essumgebungen
4. Kinder, die nicht essen wollen: Fallbeispiele

Einflüsse auf das Essverhalten



Essverhalten von Kindern aus Sicht der Evolution

Die Sichtweise der Evolution, warum Kinder bestimmte Lebensmittel wie Broccoli möglicherweise nicht mögen, kann auf verschiedene Faktoren zurückgeführt werden. Evolutionär gesehen gibt es mehrere Gründe, warum Kinder oder Menschen im Allgemeinen manche Nahrungsmittel bevorzugen oder ablehnen könnten.

Essverhalten von Kindern aus evolutionstheoretischer Sicht

Geschmacks- vorlieben	Schutz vor Giftstoffen	Neophobie	Individualität und Genetik
Süss und salzig 	Warnsignal für potentiell giftige Nahrungsstoffe	Natürliche Abneigung, da potentielle Gefährdung	Genetische Vorlieben Empfindlicher als andere
Bitter 			

Renz-Polster, H. (2012). *Kinder verstehen. Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt*. Kösel.

Geschmacksentwicklung und Geschmacksprägung von Kindern



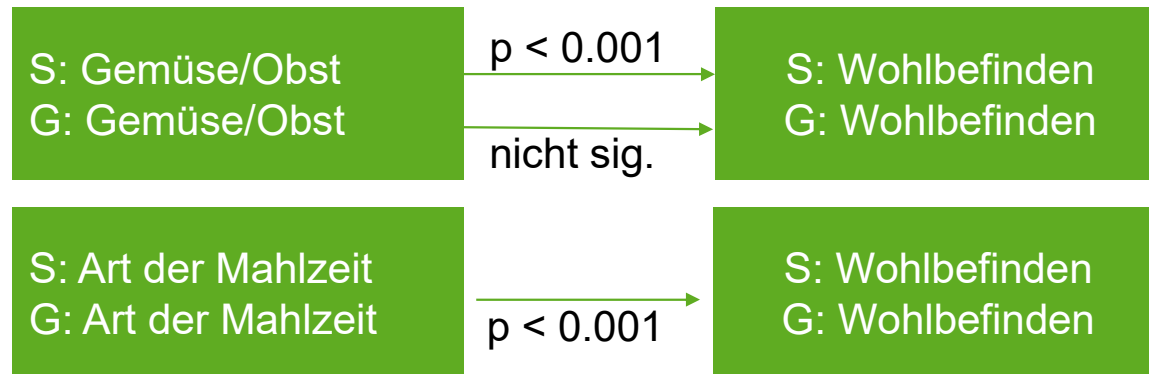
Peterseil, M., Gunzer, W., & Fuchs-Neuhold, B. (2016). Einflussfaktoren auf die Geschmacksentwicklung von Säuglingen. *Pädiatrie & Pädologie*, 51(4), 157.

Potential der gesunden Ernährung

Geschmacksprägung passiert in den ersten Lebensjahren

Studie: Zusammenhang zwischen Obst- und Gemüseverzehr und der Wahl der Mahlzeiten von Schulkindern und ihrem psychischen Wohlbefinden

- Querschnittstudie Grossbritannien
- 7570 Sekundarschüler:innen (S) und 1253 Grundschüler:innen (G)



Hayhoe, R., Rechel, B., Clark, A. B., Gummerson, C., Smith, S. J. L., & Welch, A. A. (2021). Cross-sectional associations of schoolchildren's fruit and vegetable consumption, and meal choices, with their mental well-being: A cross-sectional study. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 4(2), 447–462.

Entwicklungsschritte von Säuglingen, die ihr Essverhalten beeinflussen

- Greifen, Pinzettengriff – ab 6 Monaten
- Nachahmen – ab 8 Monaten
- Sensorische Integration und Essverhalten: Das Zusammenspiel von Aufnahme und Verarbeitung von Sinnesreizen
- Kinder brauchen in diesem Alter Geborgenheit, Zuwendung, Verlässlichkeit und Fürsorge durch Bezugspersonen
- Sprechen Sie mit dem Kind, erklären Sie, benennen Sie Gefühle und «lesen» Sie das Kind

Siegler, R., Eisenberg, N., DeLoache, J., & Saffran, J. (2016). *Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter* (S. Pauen, Hrsg.). Springer Berlin Heidelberg.

Cierpka, M. (Hrsg.). (2012). *Frühe Kindheit 0 - 3: Beratung und Psychotherapie für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern*. Springer Medizin.

Entwicklungsschritte von Kleinkindern, die ihr Essverhalten beeinflussen

- Selbständigkeit und Autonomie – ab 1 Jahr: Kinder testen Grenzen aus, um sich selber und die Beziehung zu anderen zu erleben
- Kind hilft gerne (ab 1 Jahr)
- Kinder brauchen in diesem Alter Geborgenheit, Zuwendung, Verlässlichkeit und Fürsorge durch Bezugspersonen
- Sprechen Sie mit dem Kind, erklären Sie, benennen Sie Gefühle und hören Sie ihm gut zu
- Klare Regeln und Grenzen
- Selbständigkeit fördern

Siegler, R., Eisenberg, N., DeLoache, J., & Saffran, J. (2016). *Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter* (S. Pauen, Hrsg.). Springer Berlin Heidelberg.

Cierpka, M. (Hrsg.). (2012). *Frühe Kindheit 0 - 3: Beratung und Psychotherapie für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern*. Springer Medizin.

Entwicklungsaufgaben des Kindes und Regulationsstörungen

Rhythmus: 0-3 Mte

- Exzessives Schreien
- Schlafstörungen
- Fütter- und Essstörungen

Autonomie- Entwicklung: ab 1 Jahr

- Exzessives Trotzen
- Exzessives Klammern
- Spielunlust

Regulationsstörungen haben immer verschiedene Anteile: Kompetenzen des Kindes und der Bezugspersonen, Anteil Beziehung

Entwicklungsschritte von Kindern mit 5 und 6 Jahren, die ihr Essverhalten beeinflussen können

5 Jahre

- Beginnt, erste Freundschaften zu schliessen
- Beginnt eigene Handlungen zu planen z.B. was für Material brauche ich

6 Jahre

- Erfasst Mengen bis 5 simultan und vergleicht versch. Mengen miteinander (mehr, weniger, gleichviel)
- Kennt alle Farben
- Hält sich meist an bekannte Regeln im Alltag und in einer Gruppe
- Kann mit Frustrationen umgehen, muss nicht jeden Wunsch erfüllt haben
- Kann sich in andere Kinder hineinversetzen

Entwicklungsschritte von Kindern von 7 - 12 Jahren, die ihr Essverhalten beeinflussen können

- Kinder entwickeln engere Freundschaften, häufig mit dem gleichen Geschlecht
- Kinder lernen Kompromisse einzugehen und zu kooperieren. Sie lernen aber auch sich zu konkurrieren (Schule, Besitztümer und Aussehen)
- Es kennt Grössen wie Uhrzeit, Wochen und Monate

Einfluss von Umwelt- und Familienfaktoren

Familiäre Essgewohnheiten, kulturelle Einflüsse und Umweltfaktoren können das Essverhalten eines Kindes stark beeinflussen. Dies kann sich auf die Akzeptanz neuer Lebensmittel, Portionsgrößen und Essensgewohnheiten auswirken.

Frühe Bindung und Beziehungsentwicklung

Die Beziehung zwischen einem Kind und seinen Bezugspersonen spielt eine entscheidende Rolle in der Entwicklung seiner Essgewohnheiten. Eine feinfühligke Bezugs person kann ein gesundes Essverhalten fördern.

Ein Kind muss sich sicher fühlen, damit es isst.

Wichtige Stichwörter: Feinfühligkeit und Perspektivenübernahme

Siegler, R., Eisenberg, N., DeLoache, J., & Saffran, J. (2016). *Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter* (S. Pauen, Hrsg.). Springer Berlin Heidelberg.

Cierpka, M. (Hrsg.). (2012). *Frühe Kindheit 0 - 3: Beratung und Psychotherapie für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern*. Springer Medizin.

Gute Beziehung am Tisch bei den Mahlzeiten?

«Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen»

Es beschreibt, dass Essen und Trinken für unsere Seele genauso wichtig sind wie für unsere körperlichen Vorgänge – so hat Essen immer auch etwas mit Beziehung zu tun.

Essen ist von Anfang an in zwischenmenschliche Interaktionen fest eingebunden

Gätjen, E. (2020). Wie Kinder Essen erleben und erlernen. Ernährung & Medizin, 35(02), 81–89.

Erwartungen der Bezugspersonen und Bedürfnisse der Kinder

Häufige Erwartungen der Bezugspersonen – Kinder sollen

...eine gewisse Menge essen..

...zu gewissen Zeiten, möglichst sauber, gesund, mit Freude und Neugier essen

Bedürfnisse der Kinder – Kinder wollen...

... in Beziehung, mit Begleitung, selbstbestimmt, verlässlich, mit Aufmerksamkeit essen

→ Sollen und wollen klaffen häufig auseinander – ungünstige Dynamiken können entstehen (feinfühlig Eltern verhalten sich in der Essenssituation z.T. nicht mehr feinfühlig... aus guten Absichten heraus..

Erfahrung aus 20 Jahren Mütter- und Väterberatung und videogestützter entwicklungspsychologischer Beratung.

Gätjen, E. (2020). *Ernährung & Medizin*, S. 81-89

Kinder mit Essstörungen oder speziellen Bedürfnissen

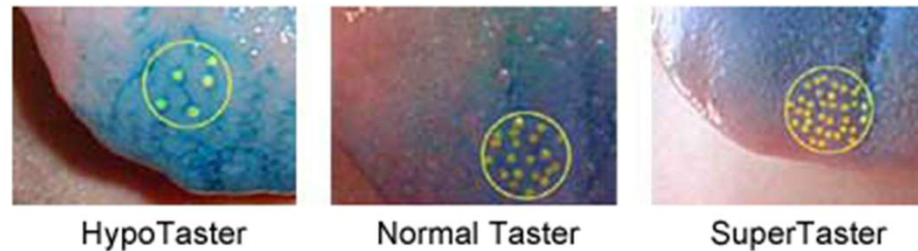
Sensorische Nahrungsverweigerung

Das Kind verweigert bestimmte Nahrungsmittel aufgrund der Konsistenz, Geschmack, Geruch, Temperatur

Häufig beim Wechsel zu einem neuen Nahrungsmittel

Individual Differences in Taste Bud Density

(Source: www.bbc.co.uk/science)



Chatoor, I., (2021). *Fütterstörungen bei Säuglingen und Kleinkindern. Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten*. Klett-Cotta.

Kinder mit Essstörungen oder speziellen Bedürfnissen

Fütterstörung mit Beeinträchtigung der homöostatischen Regulation

Das Baby kommt gar nie in einen Zustand, wo entspanntes Füttern möglich wäre –
Regulationsstörung: v.a. in den ersten Lebenswochen

Kinder mit Essstörungen oder speziellen Bedürfnissen

Fütterstörung mit unzureichender Eltern-Säugling-Reziprozität

«Schwere Beziehungsstörung»

→ Kind zeigt eine ausgeprägte Gedeihstörung, keine körperliche Ursache

Kinder mit Essstörungen oder speziellen Bedürfnissen

Infantile Anorexie

Beginn der Nahrungsverweigerung vor dem 3. Geburtstag, meistens zwischen 9 und 19 Monaten (Übergang zur Breikost oder Übergang zur Tischkost/selbständiges Essen)

Kind zeigt kaum Hungersignale oder Interesse an der Nahrung, spielt lieber, läuft herum und spricht, anstatt zu essen

Gedeihstörung

→ Massnahmen: angereicherte Milch, Nahrungsergänzung – «Reframing» der kindlichen Temperamentsmerkmale - einführen spezieller Fütter- und Essensregeln - Unterstützung der Eltern in ihrer Grenzsetzung dem Kind gegenüber

Chatoor, I., (2021). *Fütterstörungen bei Säuglingen und Kleinkindern. Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten*. Klett-Cotta.

Kinder mit Essstörungen oder speziellen Bedürfnissen

Kleinkinder, die zu viel essen

Kinder, die mit 2-3 Jahren pummelig sind, sind in 80 Prozent der Fälle auch im Schulalter übergewichtig.

→ Massnahmen:

Primäres Ziel, dass Kind in den ersten drei Lebensjahren lernt ein Gefühl für Hunger und Sätttheit entwickelt.

Sekundäres Ziel, dem Kind helfen die Nahrungsaufnahme selbständig zu regulieren – analog infantile Anorexie → Speiseplan und Rhythmus gilt für die ganze Familie (kleine Portionen, vor nachschöpfen fragen ob der Bauch schon voll sei – reguliert sich..

BEZIEHUNG, Kinder essen normal, solange die Eltern mit ihnen in Verbindung sind und stopfen, wenn sie es nicht mehr sind...

Essverhalten im Kleinkindalter

Kinder durchlaufen Phasen, in denen sie wählerisch oder schwierig beim Essen sein können. Dies kann normal sein, aber es ist wichtig, zwischen vorübergehenden Phasen und langfristigen Problemen zu unterscheiden.

<https://www.kinder-4.ch/filmfinder/film>

Podcast zu Tischregeln und Bedürfnissen von Kindern: Wie verhindern wir ein Kommen und Gehen beim Essen?

<https://www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/podcast/tischregeln>

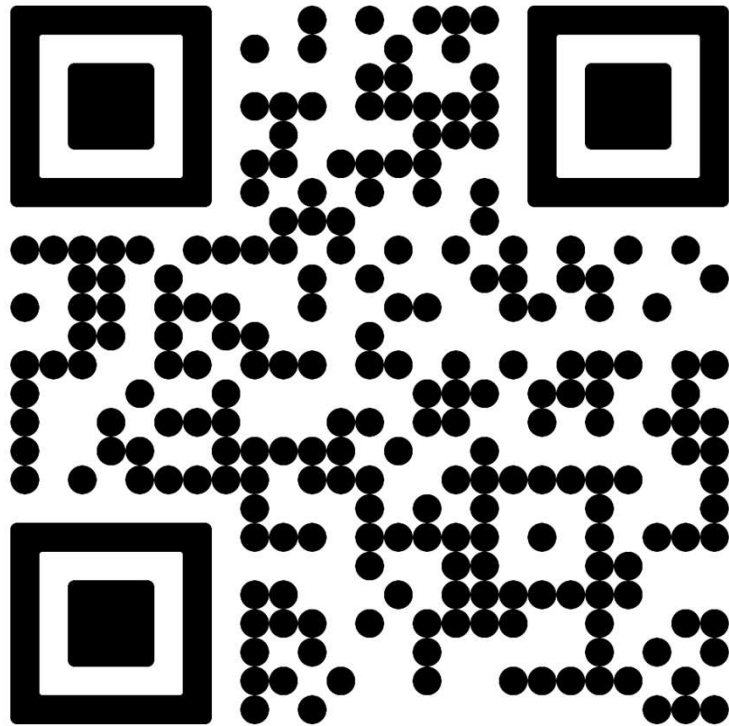
Entwicklungsfördernde Essumgebungen - Zusammenfassung

Wie können wir ein positives Essverhalten fördern?

47 antworten



www.fruehe-bildung.ch



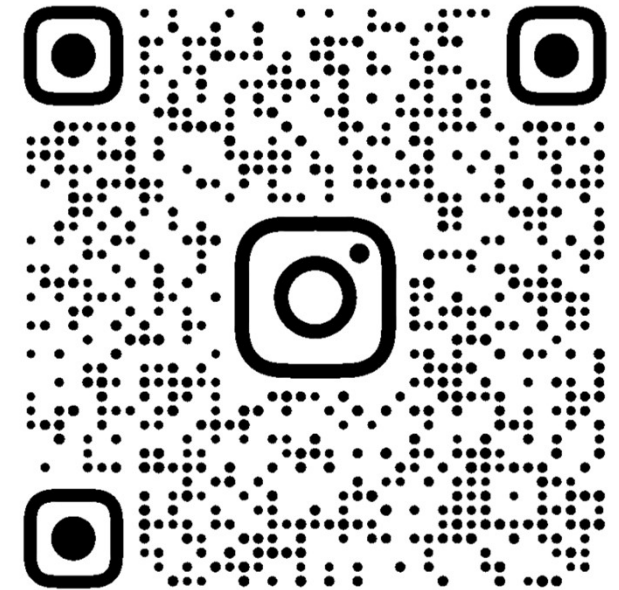
Podcast

PH^{SG}

Frühe
Bildung



PH ^{SG}



FRUEHE_BILDUNG

Zentrum Frühe Bildung



Bilder

<https://pixabay.com>



*Ich bedanke mich für ihre
Aufmerksamkeit!*