

## Essen schafft Selbstbewusstsein!



Dieser Slogan wird unter „Abnehm-Programmen“ sicher keinen Anklang finden. Doch was für alle länger junggebliebenen Damen und Herren unter uns, keine „Lebensparole“ mehr ist, sollte ein essentieller Gedankengang für unsere Kleinen sein.

Seit jeher packten die Eltern die Brotdosen ihrer Kinder. Mit ihren Frühstückstaschen kamen die Kinder jeden Morgen zu 07:30 in die Kita und aßen gemeinsam Frühstück. Herumliegende Rucksäcke an den Tischen gehören aber nun der Vergangenheit an.

Seit Anfang Januar bieten wir, die AWO Kita „Kinderrabat“, den Kindern das Frühstück vor Ort an. Die Eltern haben dadurch eine Sorge weniger und die Kinder kommen auch hier in den Genuss, die Vielfalt frischer Lebensmittel zu genießen. Dazu gehören bspw. eine große Auswahl an verschiedenen Brotsorten und Brötchen, Wurst, Käse, Obst und Gemüse. Auch für Leckermäulchen gibt es abwechselnd süße Sachen wie z. B. Honig, Konfitüre oder auch Nuss-Nugat-Creme. Kleine Snacks wie Fruchtquark oder Mini-Wiener stehen ebenfalls regelmäßig zur Auswahl.

Die Kinder haben somit bei uns in der Einrichtung tagtäglich die Möglichkeit von 07:30-8:30 zu frühstücken und entscheiden selbst, ob, was und wie viel sie morgens essen möchten. Obst und Gemüse stehen auch weiterhin den restlichen Vormittag zur freien Verfügung.

Und was hat nun ein reich gedeckter Tisch mit dem Selbstbewusstsein unserer Kinder zu tun? Diese Frage beantworten wir, wenn wir unseren Blick vom Essen abwenden und das Handeln der Kinder betrachten. Denn es geht nicht um das fertige Buffet, sondern um den Umgang mit diesem. Neben Regeln und Normen die für solch eine Situation notwendig sind, entwickeln Kinder die Kompetenzen, sich zu entscheiden, abzuwarten, mitzudenken und Rücksicht zu nehmen. Sie erfahren, wie es sich anfühlt, selbstständig auszuwählen was sie essen möchten oder grundsätzlich mit dieser Vielfalt von Lebensmitteln umzugehen. Nachdem nun riesige Entscheidungen bzw. Abwägungen am Buffettisch getroffen wurden, geht es weiter. Am Esstisch kommen die Kinder ins Gespräch. Sie erzählen von ihren Erlebnissen, Gedanken oder reden über das selbstgewählte Essen auf ihrem Teller. So werden einfache Fragen wie: „Was hast du denn da auf deinem Teller?“, mit hoch philosophischen Gedankengängen beantwortet. Sie entwickeln somit ganz persönliche Kompetenzen und stärken ihre Fähigkeiten im sozialen Umgang miteinander.

Schauen Sie nun also das nächste Mal in den Kühlschrank. Betrachten sie Ihren Aufstrich und überlegen Sie, wie viel Potenzial für soziale Kompetenzen in Ihrer Scheibe Mortadella steckt. Ein netter Gedanke.

**Liebe Grüße sendet das Team der AWO Kita „Kinderrabatz“**

*Geschrieben von Hannes Oppermann und Max Meißner, Erzieher der AWO Kita „Kinderrabatz“ und Autoren des pädagogischen Podcasts „Klopapier und Liebe“.*