



Bildungsort Mahlzeit: Dramen und Herausforderungen beim Essen lernen!

In diesem Seminar wird die entwicklungsgerechte Begleitung von Mahlzeiten in der Kita besprochen

Teilnahmegebühr:

Euro

Termin(e):

Online: Fr. 24.03.2028, 9:30-16:00 Uhr (7 UE)

Referent*in:

Prof. Dr. Dorothee Gutknecht

Die entwicklungsgerechte Mahlzeitenbegleitung in der Kita stellt gerade vor dem Hintergrund der Diversität von Kindern eine große Herausforderung dar. Das Kind lernt bei den Mahlzeiten zu spüren: wann bin ich hungrig und wann bin ich satt? Es begegnet neuen Konsistenzen, Gerüchen, Geschmacksrichtungen. Der Umgang mit Besteck stellt den ersten Werkzeuggebrauch dar. Hinter Konflikten im Ess-Entwicklungs-Prozess stehen oft die Kontrollbedürfnisse des Erwachsenen gegenüber den wachsenden Autonomiebedürfnissen des Kindes. „Probieren“ stellt nicht selten auch im Team ein Thema mit hohem Konfliktpotenzial dar. In der inklusiven Kita begegnen Kinder, die zu viel oder zu wenig essen, die das Essen verweigern oder extrem wählerisch sind, Kinder, die die Nahrung stopfen, bis der Mund ganz voll ist, Kinder mit Fütter- und Gedeihstörungen, mit (mund-)motorischen Auffälligkeiten. Fachkräfte stehen vor Langsam- und Schnell-Essern, vor müden oder hellwachen Kindern bei der Mahlzeit. Auch die Gestaltung von Mikrotransitionen zum Esstisch hin und vom Esstisch weg muss sorgfältig geplant werden. Kinder bei den Mahlzeiten in der Kita in einer die Selbstregulation stärkenden Weise zu begleiten, vollzieht sich immer im Rahmen von Fütter- oder Ess-Beziehungen. All diese Aspekte zeigen, wie komplex sich der Bildungsort Mahlzeit in der Kita darstellt und wie viele Stressoren damit verbunden sind. In einer Einrichtung greifen Organisationsaspekte und die Beziehungsaspekte bei den Mahlzeiten ineinander. Gerade hier ist zudem eine enge und wertschätzende Zusammenarbeit mit den Familien erforderlich. Ernährungsfragen sind dabei für Eltern viel mehr als reine Aspekte der Alltagsorganisation – sie sind eng verknüpft mit der konkreten Sorge um das Wohlergehen ihres Kindes.

Daraus ergeben sich zwei zentrale Herausforderungen für pädagogische Fachkräfte, denn sie müssen Eltern

1. empathisch begleiten und ernst nehmen, ohne sich von deren Sorgen vereinnahmen zu lassen.
2. eine Haltung der professionellen Sicherheit vermitteln, um den Stress rund um das Essen zu reduzieren – sowohl für das Kind als auch für die Eltern.

Die Fortbildung bietet Fachkräften praxisnahe Strategien und fundierte Kenntnisse, um den Ess-Lern-Prozess in Krippe oder Kindertagespflege professionell, achtsam und responsiv zu begleiten.

Welche Kompetenzen erwerben Sie in dieser Fortbildung?

- Fundiertes Wissen über die Bedeutung des Essens als Beziehungshandlung und responsive Begleitungsmethoden
- Verständnis für entwicklungsbedingte Zusammenhänge zwischen Groß-, Fein- und Mundmotorik im Esslernprozess
- Sicheres Erkennen und kompetenter Umgang mit typischen Herausforderungen wie Neophobie, selektivem Essverhalten und motorischen Schwierigkeiten
- Gestaltung von Mahlzeiten-Skripts unter Berücksichtigung familiärer Ess- und Ernährungspraktiken im Sinne einer kulturellen Responsivität



- Praxiswirksame Strategien zur Prävention von Verschluckrisiken und zur sicheren Essbegleitung im Alltag
- Implementierung einer positiven Probierdidaktik, die alle Bildungsbereiche der Einrichtung einbezieht
- Kompetenz zur Schaffung einer genussvollen Essatmosphäre, die Wohlbefinden und positive Esserfahrungen fördert
- Vermittlung demokratischer Grundwerte am Esstisch durch Einübung von Vertrauen, Zuhören, Teilen und gegenseitigem Respekt
- Anwendung evidenzbasierter Konzepte wie "Food Chaining" und geteilte Verantwortung nach Ellyn Satter bei problematischem Essverhalten
- Professionelle Gestaltung der Elternzusammenarbeit im Spannungsfeld zwischen elterlicher Fürsorge und pädagogischer Fachkompetenz

Das Seminar ist Teil der Zertifizierungskurses [Fachkraft für frühkindliche Bildung und Förderung für Kinder unter drei Jahren](#)

Referentin: [Prof. Dr. Dorothee Gutknecht](#)

Zielgruppe: Alle Berufsgruppen, die mit Säuglingen und Kleinkindern arbeiten, insbesondere in Krippe, Kita und Tagespflege

Frau Gutknecht bietet am ZEL weitere Seminare zu den Lebensaktivitäten Schlafen und Essen sowie zu Beißverhalten an:

- [Schlafen und Ruhen in der Kita achtsam und responsiv begleiten](#)
- [Beißverhalten von Kindern in der Kita - Achtsame und responsive Handlungsmöglichkeiten](#)
- [Vom Wickeln zum Toilettengang: Die Lebensaktivität Ausscheiden in der Kita achtsam und responsiv begleiten](#)