

DU BIST, WAS DU ISST

Was täglich auf dem Teller von Kindern landet, entscheidet mit über ihre Konzentration, Stimmung und seelische Gesundheit. Gleichzeitig wirken früh erlernte Essgewohnheiten oft ein Leben lang. Welchen wichtigen Beitrag Kitas hier leisten.

Gastbeitrag Barbara Monte

In Mädchen von etwa drei Jahren begleitet ihren Vater beim Einkauf im Supermarkt. An der Kasse verlangt das Kind lautstark einen Schokoriegel und sorgt damit für Aufsehen bei den anderen Kundinnen und Kunden. Um die unangenehme Situation zu entschärfen, kauft der Vater seinem Kind einen Schokoriegel – und für den Moment kehrt Ruhe ein. Solche kleinen Alltagssituationen sind keine Seltenheit. Doch wenn Erziehungsberechtigte oder pädagogische Fachkräfte zu oft den Weg des geringsten Widerstands beim Thema Ernährung wählen, kann das langfristige Konsequenzen haben. Denn die Ernährung wirkt sich nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Psyche des Kindes aus.

Das menschliche Gehirn macht zwar nur etwa zwei Prozent des Körpergewichts aus, verbraucht jedoch rund 20 Prozent der täglichen Energiezufuhr. Dieses hochkomplexe Organ ist auf eine Vielzahl von Nährstoffen angewiesen, um optimal zu funktionieren. Schon im Kleinkindalter – spätestens mit der Einführung der Beikost – beeinflusst die Ernährung Konzentration, Stimmung und geistige Leistungsfähigkeit. Darm und Gehirn stehen über die sogenannte Darm-Hirn-Connection in ständigem Austausch. Eine ausgewogene Ernährung kann deshalb die psychische Gesundheit stärken, während umgekehrt auch psychische Erkrankungen das Essverhalten und die Lebensmittelauswahl beeinflussen können. **Trotz dieser Zusammenhänge betrachtet unsere Gesellschaft die Bedeutung ausgewogener Ernährung oft nur im Zusammenhang mit körperlicher Gesundheit.** Denn körperliche Folgen sind leichter messbar als das, was sich in der Psyche abspielt – und die psychischen Spätfolgen zeigen sich oft erst Jahre später. Gerade für Kinder in der Kita ist es jedoch entscheidend, früh ein Bewusstsein für gesunde Ernährung zu entwickeln. Sie verbringen dort viele Stunden am Tag. Die Erwachsenen tragen die Verantwortung, ihnen dieses Bewusstsein für Ernährung zu vermitteln.

Unausgewogenheit mit Folgen

Nach aktuellem Wissensstand kann dauerhafte Fehl- oder Mangelernährung unter anderem folgende Auswirkungen auf die Entwicklung von Kindern haben:

- **Wachstum und Entwicklung:** Verzögertes körperliches und geistiges Wachstum, Entwicklungsrückstände in Sprache, Motorik und Sozialverhalten.
- **Immunsystem:** Erhöhte Infektanfälligkeit durch geschwächte Abwehrkräfte.
- **Kognition:** Beeinträchtigte Gehirnentwicklung mit Konzentrations- und Lernproblemen; erhöhtes Risiko für Depressionen und Angststörungen im Erwachsenenalter.
- **Langfristige Gesundheit:** Höheres Risiko für chronische Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Leiden und Übergewicht.
- **Verhalten:** Mögliche Hyperaktivität und Konzentrationsstörungen.

Die EsKiMo-Studie von 2014 bis 2017 des Robert Koch-Instituts zeigt: 15,4 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren gelten als übergewichtig, 5,9 Prozent als adipös. Mit steigendem Alter nimmt der Anteil der von Übergewicht und Adipositas betroffenen Kinder zu, so ist bei den Elf- bis Dreizehnjährigen bereits jedes fünfte Kind übergewichtig. Der soziale Status einer Familie spielt dabei auch eine Rolle. Mädchen und Jungen aus benachteiligten Familien sind häufiger von Übergewicht und Adipositas betroffen als Gleichaltrige mit hohem sozialem Status. Zu diesem Ergebnis kommt die aktuelle KiGGS-Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, die das Robert Koch-Institut zum dritten Mal in Folge durchgeführt hat. Auch der Bildungsstatus



DIE AUTORIN
Barbara Monte ist Kindertagespflegerin, Resilienz- und Selbstbehauptungstrainerin sowie Gesundheitsmanagerin im Bereich Kindertagespflege.

Abbildungen: privat

entscheidet mit. Kinder aus bildungsschwachen Familien sind etwa viermal häufiger von Übergewicht und Adipositas betroffen als Kinder aus gebildeten Familien. Diese Daten legen jedoch nur die offensichtlichen körperlichen Auswirkungen bei Fehlernährung dar. Die psychischen Auswirkungen zeigen diese Studien nicht auf, da ihre Nachweisbarkeit komplexer ist und sie oft erst viel später in der Pubertät und dem Erwachsenenalter zum Vorschein kommen.

Gesunde Gewohnheiten unterstützen

Das Essverhalten eines Kindes ist von zahlreichen Faktoren geprägt, die Erwachsene teilweise nur bedingt steuern können:

- **Kulturelle Hintergründe:** Prägen Essgewohnheiten, Lieblingsgerichte und Zubereitungsmethoden.
- **Sozioökonomischer Status:** Beeinflusst den Zugang zu frischen, gesunden Lebensmitteln, da weniger nährstoffreiche Produkte oft preiswerter sind.
- **Bildungsstand der Eltern:** Bestimmt Wissen über gesunde Ernährung und wie diese in Familienalltag integriert wird.

- **Kulturelle Werte:** Essen als soziales Ereignis oder Ausdruck von Liebe und Fürsorge – kann gesunde oder ungesunde Essgewohnheiten fördern.
- **Migrationshintergrund:** Sprachbarrieren und Orientierungsschwierigkeiten erschweren Einkauf und Zugang zu Ernährungsinformationen.

Für pädagogische Fachkräfte in der Kita ist es wichtig, diese Hintergründe zu kennen und respektvoll zu berücksichtigen, um individuelle Bedürfnisse zu fördern und gesunde Essgewohnheiten zu unterstützen. Alle Kinder haben dort einen gleichwertigen Zugang zu Lebensmitteln und die Möglichkeit, Essen als gesellschaftliches Miteinander zu erleben – egal, aus welcher sozialen Schicht sie kommen oder wie ihre Herkunft ist. Pädagogische Fachkräfte können Kinder aktiv in die Zubereitung von Speisen einbinden und so ihre Sinneswahrnehmung beim Essen anregen und fördern. Es entsteht eine wertvolle Gelegenheit, dass Kinder Freude am Essen **entwickeln**, und gleichzeitig wird die kindliche Gehirnentwicklung unterstützt. Essen darf dabei kreativ gestaltet werden und wird auf diese Weise, frei von Druck und Stress, auch für Kleinkinder zu einem positiven Erlebnis. ■

Anzeige 1/2 Seite quer