

# Könyvismertetés

**Dorothee Gutknecht – Kariane Höhn: Essen in der Kinderkrippe. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten. (= Étkezés a bölcsődében. Odafigyelő és konkrét szervezési lehetőségek). Verlag Herder, Freiburg/Basel/Wien. 2017. ISBN Print 978-3-451-32768-1 ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-80860-9**

## MÁRKUS ÉVA

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Tanító- és Óvóképző Kar

A színes, tetszetős kiállítású 112 oldalas kisgyermekkorú pedagógiával foglalkozó szakkönyvet Dorothee Gutknecht és Kariane Höhn jegyzi. A könyv célja, hogy impulzusokat adjon a bölcsődékben dolgozó pedagógusoknak és szakembereknek az étkezések kialakításához, megszervezéséhez. Bemutatja az evés és az ivás fejlődését a gyermeki életkorban, és hogy a bölcsődékben dolgozó pedagógusok hogyan tudják ezeket a folyamatokat segítő módon kísélni. Mindezt gyakorlatorientáltan teszi: megtudjuk, hogyan lehet a gyerekeket új élelmiszerek megkóstolására ösztönözni, és mik azok a 'támaszélelmiszerek'. A mű nyolc fejezetből és mellékletből áll. Prof. Dr. Dorothee Gutknecht a Freiburgi Evangélikus Főiskola oktatója, szakterülete a 0-3 éves korú gyermekek pedagógiája, a nyelv és az inklúzió. Számos bölcsődepedagógiával foglalkozó szakkönyv szerzője. Száj- és étkezési terapeutaként a kisgyermek etetési és étkezési zavaraira szakosodott. Kariane Höhn végzett szociálpedagógus, tanácsadó és szakreferens a 0-3 éves korú gyermekek nevelése területén. A reutlingeni bölcsődei intézmények osztályvezetőjeként ő felel többek között a táplálkozási standardok felállításáért az étellel való ellátás újrászervezéséért.

A bölcsődei mindennapokban központi szerepet játszik az étkezés, mint a gyerekek egyik legfontosabb élethez szükséges aktivitása. Akár napi öt alkalommal is kísérik pedagógusok a csecsemőket és kisgyermekket ebben a tevékenységben. Eközben ügyelniük kell a gyerekek saját ritmusára és saját 'evés-történetére', amit a gyermek magával hoz a családból a bölcsődébe. A gyermek ebben az életkorban még tanulja az önálló étkezést és

ivást, most tanulja meg a nagymotorikát a finom- és szájmotorikával koordinálni, hogy hogyan kell a kanállal bánni, és hogy mit jelent az asztaltársaság mint szociális szituáció. Most tudatosítja magában, hogy milyen az éhségérzet és milyen a teltségérzet. A gyermekek körülbelül 80%-a mutat valamilyen fokú nehézséget vagy zavart az étkezési fejlődésében. Például csak pépes ételt hajlandó enni, elutasítja a szilárd táplálékot. Kell-e kényszeríteni a gyermeket, hogy megkóstolja a számára új ételt? Hogyan kezeljük, ha a gyermek dobálózik az étellel, kiköpi vagy félrenyeli, esetleg fulladozik tőle? A lassú és gyors evők is kihívást jelentenek a bölcsődepedagógusoknak, hiszen a várakozás a többiekre kiváltja az étkezéslettel való játszást, kopogást, dobálást. Fontos az evés és ivás szempontjából a szülőkkel való odafigyelő kapcsolattartás is.

Az első fejezetben megismertetnek a szerzők gyermekek alapvető aktivitásaival, úgy mint lélegzés, mozgás, kommunikáció, a test ápolása, evés és ivás, kiválasztás (szobatisztaság), öltözködés, pihenés és alvás, játék, lányként és fiúként viselkedés, a nyugodt környezet biztosítása és az értelem megtalálása a valamivé válás, a lét és elmúlás folyamatában. Az étkezések naponta többször ismétlődő rendszerében fontos, hogy a gyermeki jelzésekre a pedagógus megfelelő módon reagáljon, így tanulja meg a gyermek, hogy mikor éhes, mikor lakott jól, milyen konzisztenciájúak a különböző ételek stb. A pedagógusnak szem előtt kell tartania, hogy ő kíséri a szülőkkel együtt a gyermeket az önállósodás, önellátás útján. Az evés és ivás a többi alapvető, élethez szükséges aktivitással együtt fontos tanulási folyamatot jelent.

A második fejezet a rezponzivitás címet viseli, ami professzionális válaszadási /válaszolási (viszonzás)magatartást jelent. A pedagógus egyeztetését, összehangolódását a gyerekekkel, családjukkal és a többi pedagógussal. A rezponzív pedagógust a melegség, humor és barátságosság magas foka jellemzi. Segít a gyermeknek a hétköznapi cselekvéseiben (mosdás, séta, evés, ivás) egy cselekvésmintát, 'forgatókönyvet' felépíteni. A pedagógus a megfelelő barátságos válaszreakciójával segít a stresszt is leépíteni. Ugyanis legújabb kutatások magas stresszszintet állapítottak meg bölcsődés gyerekeknél. A szerző felhívja a figyelmet, hogy elkerülendő a 'futószalagon etetés', mert így a gyerekeknek nincs lehetőségük beleszólni a folyamatokba, saját szempontjaikat érvényre juttatni.

A harmadik fejezet az étkezés és kultúra címet viseli. Az egyes családok étkezési kultúrájában nagy különbségek mutatkoznak (mit esznek, mit szeret a gyermek? milyen hosszan esznek/etnek?), ezekre is tekintettel kell lennie a pedagógusnak, akkor tud a kulturális rezponzivitás szellemében cselekedni/eljárni. Az egyes kultúrákban különbözőképpen jelenik meg az önállóságra nevelés. Németországban például fontosnak tartják, hogy a gyermek minél korábban megtanulja az ételt a tányérjára kiszedni vagy italt tölteni magának, korán megtanulnak kanállal vagy kézzel önállóan enni. Ezzel szemben például Afrika vidéki környezetében sokkal tovább etetik a gyerekeket, nem nevelési cél a minél korábbi önállósulás, így az ebből a kultúrából érkező gyermek nem szokott hozzá például, hogy önállóan kiszolgálja magát. Ebben a fejezetben a Pikler-pedagógia is említésre kerül, a „gondozás koreográfiája”. Szó esik még a kulturális különbségekről az asztal melletti szokások esetében: illik-e mindent megenni a tányérról vagy sem, illik-e szürcsölni vagy sem, a földön ülve esznek vagy asztalnál? Az édes ételeket desszertként fogyasztják-e utolsó fogásként, vagy azzal kezdik az étkezést? Az ételek íze, illata, állaga, a fogások sorrendje, az evőeszközök mind különbözőek lehetnek. A migrációs háttérrel rendelkező családok esetében fontos ezeknek a szokásoknak a fel-

térképezése. Mert az étel magához vétele, ha az jóleső érzéssel tölti el a kisgyermeket, belső nyugalmat is teremt, csökkenti a stresszt. A 'támaszélelmiszerekre', amit szívesen fogyasztanak a gyerekek (például kétszersült, banán, tejbegríz, alma, füge), azért van szükség a bölcsődében, hogy étkezéssel kapcsolatos stresszhelyzetekben ezekkel kínálhassák a pedagógusok a gyerekeket, így áthidalva a kellemtelen helyzeteket.

A negyedik fejezet a leghosszabb; az étkezések címet viseli. Alfejezeteiben kitér arra, hogyan tudjuk a gyermeket segíteni abban, hogy észlelje éhségét és jóllakottságát, színes háttérű táblázatos formában fel is sorol jó pár ezekre utaló jelet, illetve konkrétan megfogalmazott kérdésekkel segíti a pedagógust, hogyan tudnak megbizonyosodni a gyermek éhségéről vagy jóllakottságáról. Tárgyalja a neofóbiát, az ismeretlen élelmiszerektől való idegenkedést vagy félelmet, a 0-3 éves gyermekek jellemző fejlődési szakaszát. Egy következő alfejezet az evés és autonómia címet viseli. A szerző kiemeli, hogy nem helyes a gyermeket kényszeríteni az evésre, nem helyes bizonyos mennyiség elfogyasztását ráerőltetni, helytelen a túlzott dicséret, ha a gyermek mindent megevett, illetve a szégyenérzet, büntudat kiváltása ellenkező esetben. A negyedik alfejezetben az észlelés és a mozgás fontosságáról olvashatunk az evés-fejlődésben. A szopástól kezdve, amit a gyermek már az anyaméhben gyakorol, a szilárd táplálékra való áttérése át (amihez a (le)harapás és a rágás elsajátítása szükséges) egészen a biztos rágás és nyelés elsajátításáig. Eközben a fejlődési folyamat közben a gyermekeknek újabb és újabb bonyolult és összetett mozgásokat kell elsajátítaniuk. Az ötödik alfejezetben a szerző leírja azt a folyamatot, ami az ölben etetéstől az asztalnál történő evésig vezet, és azt, hogy a gyermeket hogyan kell professzionálisan elhelyezni a különböző étkezési helyzetekben. Olvashatunk a gyermek helyes pozicionálásáról az asztalnál, például hogy ügyelni kell rá, hogy a kisszéken ülve a lábai a földdel érintkezzenek, biztosan le legyenek támasztva. A szerző ajánlja továbbá például az átlátszó edények használatát, hogy a gyer-

meknek ne kelljen felállnia, ha látni akarja, mi van ez edényben, mert az állandó felállás sok gyermek esetén nyugtalanságot okoz. Szintén ebben a fejezetben esik szó az átmenetekről, például hogyan kísérjük a gyermeket stresszmentesen a játékból az étkezéshez (mikrotranzíció). És ír a szerző arról a dilemmáról is, hogy a pedagógus együtt egyen-e a gyerekekkel, így nyújtva számukra evés-min-tát, példaképet, amire az evés-elsajátítási folyamatban nagy szükségük van. Egy további alfejezetben kitér a szerző az étkezésnél használt felszerelés, evőeszköz és étkezéslet (kanalak, tányérok stb.) didaktikai szempontú leírására, ajánlásokat tesz jól bevált eszközök használatára. Felhívja a figyelmet arra, hogy egyféle étkezéslet vagy evőeszköz nem tudja egy egész csoport igényeit kiszolgálni, ugyanis például a pohárból még inni tanuló gyermek gyakran ráharap a pohár szélére, tehát számára a vastag falú üveg vagy a műanyag pohár a megfelelő. Fontos az is, hogy átlátszó legyen a pohár, hogy a gyermek észlelhesse benne a folyadékot, annak változását, hogy ivás közben kevesebb lesz. A kanalaknál a puha, rugalmas szilikon kanalat ajánlja a kezdeti szakaszban. Ismerteti a két-kanalas módszert, amikor a gyermeket a gondozója még kanállal eteti, de már a gyermek is kap egy kanalat a kezébe, amivel igény szerint maga is önállóan vehet az ételből és a szájába teheti. Az utolsó alfejezet a szabályokról szól, milyen szabályokat érdemes az étkezések közben betartatni (szabad hozzáférés biztosítása az ételekhez és italokhoz a gyermekek számára vagy sem; a desszert szerepe; az étellel, az evéshez használt kellékekkel való dobálás).

Az ötödik fejezet az etetési, evési és nyelési zavarokkal foglalkozik (például a kölcsönös interakcióból fakadó etetési zavar, a koragyermekkorai anorexia, a szenzorikus ételmegtagadás, a poszttraumás etetési zavar, betegségek okozta etetési zavar). A koragyermekkorai anorexia tünetei mások, mint az ifjúkori anorexia tünetei. Az oka sem a testséma zavarában rejlik, hanem a kisgyermek egyszerűen nem jelez éhséget és teljesen közömbös az evés iránt. Szívesebben szaladgál és játszik. Sem megbetegedés, sem trauma nem áll a

hátterben. Mivel növekedési zavarokhoz vezethet, gyakran szükséges a kórházi kezelése. A szenzorikus ételmegtagadás azt jelenti, hogy a kisgyermek következetesen elutasít minden ételmiszert, aminek egy bizonyos íze, színe, állaga, formája, hőmérséklete vagy illata van, és ez az állapot egy hónapnál hosszabb ideig tart. Csak az általa kedvelt ételeket fogyasztja. Hatásos ellenszere lehet a kellemes hangulat kialakítása az asztalnál, a nyomás-gyakorlás mellőzése és olyan evési példakép az asztalnál, aki szívesen kóstol meg új ételeket, akit a gyermek modellként követhet.

A hatodik fejezet a kóstolásról és az ezzel összefüggő didaktikai kihívásról szól. Ha a pedagógus új ételek megkóstolására kényszeríti a gyermeket, mert például a szülők elvárása az, hogy a gyermeket változatosan táplálják, akkor ez hosszú távon kedvezőtlenül hathat ki a gyermek és a pedagógus viszonyára. Sokkal inkább ajánlja a szerző a barátságos, kitar-tó magatartást a pedagógus számára, amivel a gyermeket az új ételmiszer megkóstolásához vezeti. Ez lassú folyamat, és nem szorítkozhat az étkezésekre, hanem már a játéktevékenység közben elkezdődik. Az új ételmiszereknek meg kell jelenniük a csoportszobában, majd az asztalon, ahol a gyermek játszik, hogy a gyermek ismerkedhessen vele. Kedve szerint kézbe vehesse, megszagolhassa. Ha meg is kóstolja, jogában áll egy szalvétába kiköpni, és ezért nem szabad őt megszidni.

A hetedik fejezet a szülőkkal való együttműködésről szól. A szülőket az étkezéssel kapcsolatos kérdések különösen izgatják és mélyen érintik: eszik-e a gyermek eleget a bölcsődében? Iszik-e eleget? Segíthet a szülőkkal való beszélgetés, amiben feltárja a pedagógus az adott család étkezési szokásait, kultúráját. Ehhez segítséget nyújtanak a 110–112. oldalon található kérdések. Segít az is, ha a pedagógus naponta dokumentálja a gyermek étkezését, és ezeket megosztja a szülőkkal, amikor a gyermekért mennek. Segítség lehet az is, ha az aznap elfogyasztott/kínált ételekről készült fényképet kiteszik a falújságra. Az is hatásos lehet, ha az első étkezéseknél, amit a gyermek a bölcsődében elfogyaszt, a szülő is jelen van, ha magával hozhatja a kedvenc étkezésletét

vagy kanalát, mert így nyugalomra, otthonosságra lel a számára idegen környezetben.

Az utolsó fejezet az étkezések a pedagógusok családi és munkahelyi önéletrajzában címet viseli. Arról szól, hogy a pedagógus mindig két gyermekkel kerül szembe munkája során: egy benne lakozó és egy előtte lévő gyermekkel. Végig kell gondolnia egy biográfiai munka keretében, hogy a saját evéssel kapcsolatos tapasztalatai, amiket gyerekkorában szerzett, hatással vannak-e jelen tevékenységére, esetleg a saját étkezési szokásaira. Emlékezzen vissza, hogy mikor evett valamit, ami számára szokatlan volt. Hogy változnak meg az étkezési szokásai egy idegen országban, esetleg idegen klimatikus viszonyok között? Érték-e étkezéssel kapcsolatos kellemetlen élmények a bölcsődében/óvodában?

A gyönyörű és kifejező, a tartalomhoz minden szempontból illeszkedő színes fényképeket Gudrun de Maddalena készítette. A könyv végén a témához kapcsolódó linkeket találunk (190. oldal).

A szakkönyv tanulmányozását ajánlom minden bölcsődében dolgozó szakembernek, kollégának, a téma iránt érdeklődő (kisgyermeket nevelő) szülőknek, a pedagógusképzésben (csecsemő- és kisgyermeknevelő BA-szak) dolgozó kollégáknak és tanuló hallgatóknak, valamint az önkormányzati és a politikai döntéshozóknak. A könyv az étkezés témáját több szempontot figyelembe véve járja körül alaposan, a legújabb angol és német nyelvű szakirodalmi művek eredményeinek felhasználásával.

Márkus Éva (2018): Könyvismertetés: Dorothee Gutknecht – Kariane Höhn: Essen in der Kinderkrippe. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten. (= Étkezés a bölcsődében. Odafigyelő és konkrét szervezési lehetőségek). Verlag Herder, Freiburg/Basel/Wien. 2017. ISBN Print 978-3-451-32768-1 ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-80860-9. *Gyermeknevelés*, 6. 3. sz., 188–187.