Handout

Wie Kinder essen lernen

Das Essverhalten von Kindern ist wahrscheinlich auch in deinem Alltag immer wieder Thema. Aber nicht immer fällt es uns leicht, das Verhalten zu verstehen und es richtig einzuschätzen. Was gestern noch geschmeckt hat, wird heute abgelehnt oder umgekehrt.

In der Kita sitzen viele verschiedene „Ess-Typen" am Tisch. Unser Essverhalten wird nämlich durch viele verschiedene Faktoren beeinflusst:

- biologische Vorgänge
- kulturelle Prägungen
- Erziehung

Schon im Mutterleib nimmt das ungeborene Kind über das Fruchtwasser Aromen auf, die durch die Essgewohnheiten der Mutter bestimmt sind. Und auch in die Muttermilch geht ein Teil der Aromen über. Die Geschmacksentwicklung beginnt also sehr früh.

Die Entwicklung der Sinne, des Stoffwechsels und der Organe, die Motorik sowie der Zahnstatus sind für das Heranführen ans Essen sehr wichtig. Abhängig von der körperlichen Entwicklung, können Kinder daher verschiedene Lebensmittel in unterschiedlicher Form und Konsistenz essen.

Angeborene Vorlieben und Abneigungen der Grundgeschmacksarten:

- **Süßes** lieben wir fast alle. Ein süßer Geschmack signalisiert unserem Körper, dass ein Lebensmittel ungiftig, also sicher ist. Außerdem sind reife, süße Früchte reich an Energie, Vitaminen und Mineralstoffen.
- **Bittere** und **saure** Lebensmittel werden von Babys und Kleinkindern eher abgelehnt, denn das Sicherheitsprogramm des Körpers sagt ihnen, dass sie unreif, verdorben oder giftig sein könnten.
- **Salziges** wird in gewissen Mengen akzeptiert, denn der Körper braucht kleine Mengen des Mineralstoffs. Auch der Geschmack **Umami**, der als würzig oder fleischig beschrieben werden kann, gibt dem Körper ein positives Signal – er weist darauf hin, dass die Nahrung Eiweiß enthält.
- Außerdem werden oft fettreiche Lebensmittel bevorzugt, denn sie haben einen hohen Energiegehalt und machen lange satt. Das ist besonders wichtig, wenn der Magen noch klein und der Bedarf an Energie hoch ist.

Weitere angeborene Programme:

Der **Mere-Exposure-Effekt** beschreibt die Annäherung und die Gewöhnung an Lebensmittel durch wiederholtes Probieren. Kinder lernen neue Geschmackseindrücke nach und nach mit allen Sinnen kennen und speichern sie als sicher ab, wenn sie gut vertragen werden. Der Mere-Exposure-Effekt sorgt also für dauerhafte Geschmacksvorlieben. Würden wir aber immer nur das essen, was wir kennen und mögen, würden wir sicher sehr einseitig essen.

Die **spezifische-sensorische Sättigung** – auch „Vielfalt-Programm" genannt – sorgt dafür, dass das nicht passiert. Wenn wir über einen längeren Zeitraum immer wieder das gleiche essen, setzt dieser Effekt ein und wir mögen das Gericht plötzlich nicht mehr. Das Programm schützt uns also vor einer einseitigen Lebensmittelauswahl und somit auch vor einem Nährstoffmangel.

Neue, unbekannte Lebensmittel werden von Kindern, verstärkt zwischen dem zweiten und sechsten Lebensjahr, häufig abgelehnt. Die Reaktion kann auch sehr plötzlich auftreten. Die sogenannte **Neophobie** hat einen Grund: Kinder in dieser Altersspanne werden mobiler und selbstständiger und könnten sich etwas Giftiges in den Mund stecken. Durch wiederholtes Anbieten, ganz ohne Zwang, kann die Neophobie aber meist irgendwann überwunden werden.

Genetische Prägungen und Programme

Diese genetischen Prägungen und Programme sind heute noch wichtig und prägen das Verhalten von Kindern beim Essen lernen. Sie werden also durch die Sicherheits- und Schutzprogramme ihres Körpers beeinflusst. So können sie sich ganz intuitiv vor einer einseitigen Ernährung schützen.

Kinder verlassen sich auch noch viel stärker auf ihre inneren Signale wie Hunger und Durst. Je älter sie werden, desto stärker werden diese inneren Signale durch äußere Signale, also vorgelebte Strukturen, überlagert.

Um Kinder dabei zu unterstützen, ein gutes Verhältnis zum Essen aufzubauen, braucht es Erwachsene, zu denen sie eine gute Bindung haben und die ihnen eine positive Einstellung zum Essen vorleben.

Kinder brauchen bis zu 20 Kontakte zu einem Lebensmittel, bis sie es vollständig erkundet haben und einschätzen können. Dabei geht es nicht gleich ums Probieren oder um den Geschmack, sondern vor allem um Sicht-, Hör-, Fühl- und Riechkontakte.

Tipps, die dabei helfen können Kinder an neue Lebensmittel heranzuführen:

- Kinder sind neugierig und wollen ihr essen entdecken. Lass daher zu, wenn Gurkentürme gebaut werden oder Kartoffeln und Erbsen Gesichter auf dem Teller entstehen. Solange achtsam mit den Lebensmitteln umgegangen wird, können Kinder mit dem Essen „spielen".
- Jedes Gemüse hat ganz unterschiedliche Geschmackserlebnisse zu bieten. Vielleicht mag ein Kind gekochte Möhrenstücke nicht, aber klein gestampft als Püree oder geraspelt als Salat schmeckt das gleiche Gemüse schon wieder ganz anders.
- Gibt es heute etwas zum ersten Mal? Dann sollte die Portion möglichst klein ausfallen, um die Kinder nicht zu überfordern. Wenn's geschmeckt hat, gibt es einen Nachschlag.
- Gemüse-Sticks aus Gurken oder Paprika mit einem Dip bieten ein aufregendes Esserlebnis, denn hier geht es weniger ums Sattwerden, sondern darum, Spaß zu haben und Krachendes, Buntes und Saftiges zu erleben.
- Bitterer Kohl oder auch Spinat kann mit vertrauten und geliebten Komponenten wie Nudeln oder Kartoffeln kombiniert werden und wirkt dann gleich viel sympathischer.
- Bei Lebensmitteln wie Brokkoli, die meist eher abgelehnt werden, ist es umso wichtiger sie in angenehmer Atmosphäre anzubieten – ganz ohne Zwang. Das sorgt für eine positive Grundstimmung.

Bis Kinder sich von neuen Lebensmitteln überzeugen lassen, braucht es oft viel Zeit. Daher ist es wichtig, dass sie immer wieder angeboten und nicht einfach vom Speiseplan gestrichen werden, nur weil der Grünkohl beim letzten Essen kaum angerührt wurde.

Unser Kitaessen

Hast Du noch Fragen? Dann nimm Kontakt zu uns auf!

www.unser-kitaessen.de/kontakt

Gefördert durch:

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de