

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Mai 2023 -



Essen lernen heute

- Ernährungserziehung in Familie und Kita -

Das reine Sattmachen der Kinder reicht heute nicht mehr aus. Die Ernährung muss ausgewogen und gesund sein, möglichst auch noch nachhaltig. Die Werbung für angeblich gesunde Lebensmittel appelliert an das Gewissen der Eltern. Diese fühlen sich bei den hohen Anforderungen zu Recht unter Druck gesetzt. Besonders, wenn die Kinder am Essen herumäkeln und nur wenig verschiedene Speisen bzw. Lebensmittel mögen.

Einflüsse auf das Essverhalten und Hilfestellung für den Umgang:

– Hunger-Sättigungsmechanismus:

Das natürliche Gefühl für Hunger und Sättigung sollte nie vollständig verloren gehen.

- ⇒ Kinder essen mal mehr, mal weniger viel. Erziehende sollten das akzeptieren.
- ⇒ Ablenkende Nebenbeschäftigungen (Fernsehen, PC, Spielzeug, Streitereien) sollten vermieden werden.
- ⇒ Kleine Packungen und Portionen wählen oder Lebensmittel in kleine Schälchen umfüllen.

– Geschmack und Geschmackspräferenzen (Neophobie):

Kinder kommen mit der Geschmacksvorliebe „süß“ auf die Welt. Auf Unbekanntes und intensiv Schmeckendes reagieren sie zunächst mit Ablehnung. Diese Neophobie ist angeboren.

- ⇒ Sowohl in der Schwangerschaft als auch in der Stillzeit abwechslungsreich essen.
- ⇒ Speisen von kleinen Kindern nicht stark würzen.
- ⇒ Lebensmittel attraktiv dekorieren.
- ⇒ Geschmack der Kinder ernst nehmen und akzeptieren.



– Neugier, Mere-exposure-Effekt

Einerseits lehnen Kinder Neues ab, andererseits sind sie neugierig und möchten das Neue ausprobieren. Durch häufiges Probieren (mere-exposure) einer neuen Speise findet eine Gewöhnung statt, vielleicht sogar eine neue Vorliebe.

- ⇒ Unbekanntes mehrmals anbieten (ca. acht bis zehn Mal), damit es zur Gewöhnung kommt.
- ⇒ Fantasienamen für Speisen, interessante Deko, Beteiligung beim Zubereiten wecken die Neugier der Kinder.

– **Spezifisch-sensorische Sättigung**

Einerseits werden bekannte Speisen bevorzugt. Andererseits entsteht genau dadurch eine Abneigung gegenüber der geliebten Speise. Dieser angeborene Mechanismus sorgt für eine breite Nahrungsauswahl.

⇒ Gelassen hinnehmen, wenn Kinder über einen längeren Zeitraum nur ihre Lieblingsspeise essen mögen. Durch die spezifisch-sensorische Sättigung legt sich das von allein.

– **Aversionen**

Aversionen können durch spezifisch-sensorische Sättigung entstehen oder durch unangenehme Erfahrungen, die mit Speisen verbunden sind (z. B. Übelkeit nach dem Verzehr der Speise).

⇒ Kinder nicht zwingen, etwas zu essen, was sie nicht mögen.
⇒ Für eine angenehme, entspannte Essatmosphäre sorgen.



– **Assoziatives Lernen**

Beim assoziativen Lernen werden zwei Ereignisse miteinander verknüpft. Beispiel: Ein Kinobesuch kann die Lust auf Popcorn auslösen, wenn dies miteinander verknüpft ist.

⇒ Mahlzeiten bzw. Essen nicht mit anderen Reizen, wie Fernsehen, Kinobesuch, Buch lesen, am Computer spielen, koppeln.
⇒ Gesundheitsfördernde Lebensmittel und Speisen in einer schönen Atmosphäre essen oder mit angenehmen Erlebnissen verbinden (z. B. Picknick).
⇒ Eltern sollten dem Kind nicht zu viel Aufmerksamkeit schenken und sich schon gar nicht auf einen Streit um das Essen einlassen (die besondere Aufmerksamkeit und Zuwendung, die ein Kind dadurch bekommt, kann mit Essen verknüpft werden).

– **Flavour – Flavour - lernen**

Ein neues Lebensmittel wird eher akzeptiert, wenn es mit beliebten, akzeptierten Lebensmitteln kombiniert wird.

⇒ Unbekannte Lebensmittel, z. B. eine neue Gemüseart, mit der geliebten Soße kombinieren.
⇒ Bisher nicht akzeptierte Lebensmittel ebenfalls mit einem beliebten Lebensmittel kombinieren (Beispiel: Möhren mit Rosenkohl anbieten).

– **Essen und Emotionen**

Da Essen von Geburt an mit Wohlgefühl in Verbindung steht, ist die Verführung groß, es zum Trost oder zur Beruhigung, aber auch zur Belohnung einzusetzen.

⇒ Mit Essen weder belohnen noch trösten oder beruhigen.

– **Genuss kontra Verstand**

Mit Essen und Trinken ist in erster Linie ein Genussmotiv verbunden.

⇒ Den Geschmack und den Genuss bei der Ansprache hervorheben - „Probier mal, das schmeckt echt lecker!“
⇒ „Das ist gesund:“ und „Das macht krank.“ als Argumente für gesundes Essen machen bei Kindern keinen Sinn.

– Verknappung und Verbote

Wenn besonders ungesunde Lebensmittel, z. B. Süßigkeiten, rationiert oder komplett verboten werden, löst dies einen besonderen Reiz und ein besonderes Verlangen aus. Werden Kinder zum Probieren von gesunden Speisen gezwungen, lehnen sie diese in der Regel ab.

- ⇒ Weniger gesundheitlich förderliche Lebensmittel und Speisen nicht zu stark rationieren.
- ⇒ Kinder und Jugendliche selbstverständlich in die Zubereitung von Speisen einbinden.
- ⇒ Zum Probieren von neuen Lebensmitteln ermuntern, aber nicht zwingen.
- ⇒ Zeigen, dass man selbst mit Freude und Genuss Speisen zubereitet und isst.



– Sozialisation am Esstisch

Regeln und Rituale bieten Kindern Sicherheit und das Gefühl, in eine Gemeinschaft eingebunden zu sein.

- ⇒ Gemeinsam mit der Familie bzw. in der Kita das Essen zubereiten und den Tisch decken.
- ⇒ So oft wie möglich in schöner Atmosphäre gemeinsam essen und trinken.
- ⇒ Gemeinsame Regeln und Rituale festlegen, damit sich jeder bei der Mahlzeit angenommen und sicher fühlt.

– Beobachtungslernen - Nachahmungslernen

Das wichtigste aller Lernprinzipien ist das Lernen am Modell. Möglichst positive Vorbilder regen zur Nachahmung an.

- ⇒ Vorbild sein, auch beim Essen und Trinken.
- ⇒ Regeln und Rituale gelten auch für die Erwachsenen.

Fazit:

- Erwachsene sollten die Verantwortung für das übernehmen, was sie den Kindern zu essen und trinken anbieten und wie sie dies tun (Regeln, Atmosphäre). Dann bleibt den Kindern die Verantwortung dafür überlassen, sich aus dem Angebot auszusuchen, was und wie viel sie essen möchten.
- Die Erwachsenen sollten das Ganze mit Gelassenheit angehen und sich auf keinen Fall auf einen Kampf um das Essen einlassen.
 - ⇒ Wird alles „richtig“ gemacht bei der Ernährungserziehung, können die Kinder trotzdem seltsame Essgewohnheiten bis hin zu Essstörungen entwickeln. Kinder, bei denen die Erwachsenen vieles „falsch“ gemacht haben, können dennoch ein gutes und gesundes Essverhalten entwickeln. Eine Garantie gibt es also nicht, da Essgewohnheiten zahlreichen Einflussfaktoren unterliegen.
 - ⇒ **Zur Vorbeugung von Essstörungen ist es jedoch sinnvoll, in der Erziehung auf Verbote, Belohnung, Bestrafung und Trost durch Essen zu verzichten.**

Literatur: knackpunkt April 2013, Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Herzliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner