

Nein, meine Suppe ess' ich nicht...!

Wie man Kindern gesunde Ernährung schmackhaft macht

Du bist, was Du isst. Diesen Ausspruch kennt wohl jeder. Er verdeutlicht, wie wichtig die eigene Ernährungsweise ist - auch für die Gesundheit. Die Weichen für ein gesundes Essverhalten werden bereits in frühester Kindheit gestellt. Umso bedeutsamer ist es, diese Phase der Prägung von Anfang an zu nutzen und Kinder für gesunde Ernährung zu begeistern. Doch leichter gesagt, als getan. Zum einen bietet der Lebensmittelmarkt eine nie da gewesene Vielfalt – einschließlich zahlreicher Lebensmittel, die weniger empfehlenswert sind. Zum anderen stößt gesundes Essen bei Kindern nicht immer sofort auf Gegenliebe. Ein mäkliger Blick auf den Spinat, das Herauspicken einzelner Komponenten aus dem Mittagessen, Diskussionen über den Brotbelag oder das Knabbergemüse – solche und ähnliche Situationen kennen viele Eltern und Erzieher/-innen. Was oftmals nicht bedacht wird: dieses Verhalten ist evolutionär geprägt. Der Mensch reagiert neuen Speisen gegenüber zunächst skeptisch oder ablehnend – ein Vorsichtsverhalten aus der Steinzeit, das sich erst mit zunehmendem Al-

ter aufgrund von Positiv-Erfahrungen abschwächt. Ebenso ist die Vorliebe für den süßen Geschmack angeboren, stand er doch in der frühen Menschheitsgeschichte dafür, dass das Lebensmittel – im Gegensatz zu „bitter“ - eine hohe Energiedichte aufwies und ungiftig war. Aber auch das Nachahmen der Erwachsenen und die Freude in Gemeinschaft zu essen, ist tief in uns verwurzelt. Berücksichtigt man das, gibt es zahlreiche Tricks, wie Erwachsene Einfluss auf ein gesundes Essverhalten von Kindern nehmen können. Diese Handlungsempfehlung gibt Ihnen einen Überblick.



Essen lernen im Kleinkindalter

Empfehlungen für die alltägliche Ernährungspraxis

- Über den Tag sollten 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten eingenommen werden, dazwischen sind Essenspausen von 2-3 Stunden zu berücksichtigen, in denen keine Kalorien (auch nicht über Getränke) aufgenommen werden.
- Die Lebensmittelzusammensetzung sollte sich an der Ernährungspyramide orientieren, zu finden unter dem Stichwort „Ernährungspyramide“ auf www.bzfe.de.
- Die Getränkeversorgung sollte vorrangig über Wasser und ungesüßten Tee erfolgen: Regelmäßige Trinkpausen und aktives Anbieten von Getränken hilft, die erforderliche Trinkmenge zu erreichen.



Fotolia - Mitte, hantoni, koch, sh von photoph...le - 3212752



Fotolia - gesunde, Abendrot von Yantia - 47274419

Prägung

Tipp 1 – Schwangerschaft und Stillzeit nutzen

Geschmackseindrücke nehmen Kinder bereits im Mutterleib über die Nabelschnur und in den ersten Lebensmonaten beim Stillen auf. Mütter, die sich in Schwangerschaft und Stillzeit abwechslungsreich und gesund ernähren, schaffen bei ihren Kindern Vertrauen in die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und damit beste Voraussetzungen für ein späteres vielfältiges Essverhalten.

Tipp 2 – Geschmacksintensität beachten

Säuglinge haben noch ca. 10.000 Geschmacksknospen auf der Zunge, Erwachsene nur noch in etwa 2.000. Was für Erwachsene zu mild ist, kann Kindern zu stark gewürzt sein und zur Ablehnung führen. Gerichte sollten beim Kochen daher lieber sparsam gewürzt und im Bedarfsfall auf dem Teller nachgewürzt werden. Geduld ist auch

bei Lebensmitteln gefragt, die von Natur aus recht geschmacksintensiv sind, wie z.B. fetter Seefisch.

Tipp 3 – Regelmäßig anbieten

Es ist nicht ungewöhnlich, dass Kinder Lebensmittel, die sie nicht kennen, zunächst ablehnen. Dieses Vorsichtsverhalten aus der frühen Menschheitsgeschichte wird auch als „Neophobie“ bezeichnet. Erst mit der Zeit lernen Kinder, sich in einen neuen Geschmack einzufinden. Bis eine Vorliebe für ein bestimmtes Lebensmittel entwickelt wird, muss 8-15 mal probiert werden. Es lohnt sich daher, auch Speisen, die zunächst abgelehnt werden, immer mal wieder anzubieten. Bei Rohkost kann auch die freie Verfügbarkeit – z.B. in Form einer Schale mit mundgerechten Obst- und Gemüsestücken, die auch jenseits der Hauptmahlzeiten zum Zugreifen einlädt – die Probiervilligkeit erhöhen.

Tipp 4 – Regeln zum Probieren aufstellen

Wenn Kinder neue Speisen oder bestimmte Lebensmittel nie anrühren, kann es hilfreich sein, das Probieren als feste Regel einzuführen. Nach dem Probieren sollte das Kind aber selbst entscheiden dürfen, ob es die Speise weiter essen möchte oder nicht. Lehnt das Kind das Essen ab, sollte man es einige Wochen später erneut versuchen.

Tipp 5 – Geduldig sein

Manchmal verweigern Kinder sogar Speisen, die sie zuvor gern und sehr regelmäßig gegessen haben. In diesem Fall spricht man von sensorischer Sättigung. Der sich wiederholende Geschmack signalisiert dem Körper einseitige Ernährung und damit einen aufkommenden Nährstoffmangel. Geduld und Abwechslungsreichtum auf dem Speiseplan helfen über diese Phase hinweg.

Lebensmittelauswahl

Tipp 6 – Qualität der Lebensmittel beachten

Der erste Kontakt mit einem Lebensmittel ist oftmals entscheidend. So ist die Wahrscheinlichkeit der Ablehnung größer, wenn

z.B. die erste Erdbeere sauer oder der Kohlrabi holzig ist. Lebensmittel sollten daher von guter Qualität sein, insbesondere, wenn sie das erste Mal angeboten werden.

Tipp 7 – Keine Kinderlebensmittel verwenden

Der Lebensmittelmarkt bietet zahlreiche Produkte, die auf Kinder ausgerichtet sind – von bunten Frühstückscerealien bis zur Leber-



Fotolia - Funny little kid with open mouth eating in kindergarten group von Anja Kuzmin - 105107093

wurst. Diese Produkte enthalten in der Regel zu viel Zucker, Fett oder Salz und bisweilen auch zugesetzte Vitamine, die bei einer normalen, ausgewogenen Ernährung nicht notwendig sind. Auf Kinderlebensmittel sollte man verzichten.

Tip 8 – Ungesundes nicht gänzlich verbieten

Die Dinge, die man nicht haben kann, üben einen besonderen Reiz auf den Menschen aus. So verhält

es sich auch beim Essen. Verbietet man Kindern den Konsum ungesunder Lebensmittel – z.B. Süßigkeiten, Pommes oder Softgetränke – erlangen diese einen besonderen Stellenwert und werden umso attraktiver. Im Extremfall sorgt der gute Wille der Erwachsenen dafür, dass die Kinder später - im selbstbestimmten Jugendalter - überwiegend die vorher verbotenen Lebensmittel konsumieren. Dem Wunsch des Kindes nach Pommes

und Co. mal zu entsprechen, ist daher nicht falsch, auf Häufigkeit und Menge kommt es an!



Foto - Daniela Rudolf - <http://lecker-benitstunde-mehr.blogspot.de>

Kommunikation

Tip 9 – Gesund und ungesund nicht kategorisieren

„Iss deinen Spinat, der ist gesund!“. Bis heute wird Essen in der Kommunikation mit Kindern und oftmals auch in der Ernährungspädagogik in gesund und ungesund eingeteilt. Aus der Ernährungspsychologie weiß man, dass die Kenntnis über den Gesundheitswert eines Lebensmittels kein Garant dafür ist, dass Kinder diese Lebensmittel auch (gern) essen. Ganz im Gegenteil, oftmals wird das Argument „gesund“ angebracht, um ein Kind von einem Lebensmittel zu überzeugen, das ihm nicht schmeckt. Der Lerneffekt beim Kind ist dann unter Umständen: was gesund ist, schmeckt

nicht. Auf eine Kategorisierung in gesund und ungesund sollte man in der Kommunikation mit dem Kind daher verzichten.

Tip 10 – Vorbild sein

Kinder lernen durch Nachahmung. Warum sollten Kinder den Rohkostsalat gern essen, wenn die Erzieher/-innen ihn nicht auch essen oder Papa ihn am Abendbrottisch scherzhaft als Kaninchenfutter betitelt. Wenn Erwachsene mit gutem Beispiel vorangehen und sich gesund und abwechslungsreich ernähren, wird auch der Probiertwillen und das gesunde Essverhalten der Kinder gestärkt.

Tip 11 – Esskultur pflegen

Mahlzeiten sollten so oft wie möglich gemeinsam und in einem angenehmen Rahmen eingenommen werden. So dient das Essen nicht nur dem Sattwerden, sondern auch dem gemeinschaftlichen Miteinander. Dazu gehört auch, dass der Fernseher und das Smartphone aus sind. Ein hübsch gedeckter Tisch und appetitlich angerichtete Brotbeläge oder ein bunter Teller mit mundgerechter Rohkost unterstützen die Lust auf gesundes Essen.

Tip 12 – Optische Tricks nutzen

Das Auge isst mit. Insbesondere „schlechte Esser“ oder Kinder die stets probierunwillig sind, können



Piratenspieß

Für eine Portion:

2 Scheiben Vollkornbrot,
2 Teelöffel Frischkäse,
1 Teelöffel Tomatenmark,
6 Cocktailtomaten,
1/2 Paprika,
4-5 Minibrühwürstchen

- Bratscheiben mit Tomatenmark und Frischkäse bestreichen, zusammenklappen und in Würfel schneiden
- Gemüse waschen, putzen, würfeln
- Brot- und Gemüsewürfel abwechselnd mit den Mini-Würstchen aufspießen

über andere Sinne und Anreize angesprochen werden. Die bunten Farben von Obst und Gemüse nutzend, kann man z.B. mit Möhren

und Gurken ein Möhrenauto oder aus der Käseschnitte mit Paprika, Tomaten und Gurken ein Brotgesicht machen. Kleine Brotstück-

chen und mundgerechtes Obst bzw. Gemüse abwechselnd aufgespießt, machen aus Standard-Zutaten einen „Piratenspieß“.

Beteiligung

Tipp 13 – Den eigenen Garten nutzen

Werden Kinder beim Anbau und der Ernte von Obst und Gemüse beteiligt, entwickeln sie mehr Interesse an - und Identifikation mit dem Lebensmittel, als wenn es im Supermarkt gekauft wird. Insbesondere bei Obst oder Gemüse, das ansonsten abgelehnt wird, kann der private Garten oder der im Kindergarten genutzt werden, um Lust aufs Probieren zu machen.

Tipp 14 – Beim Kochen einbinden

Kinder sind von Natur aus neugierig und haben einen ausgeprägten Drang, Dinge allein zu tun. Diese Eigenschaft kann auch für das Essverhalten genutzt werden, indem Kinder beim Kochen bzw. bei der Zubereitung von Speisen beteiligt werden. Damit werden nicht nur Zubereitungsfertigkeiten gestärkt, sondern auch die Lust darauf, zu probieren, was man gekocht hat.

Tipp 15 – Selbstbestimmung fördern

„Es wird gegessen, was auf den

Tisch kommt!“. Dieser Spruch steht sinnbildlich für die Fremdbestimmung beim Essen und kann bei Kindern zu negativer Assoziation bis hin zur Ablehnung von Speisen führen. Kinder sollten daher ruhig ab und zu selbst entscheiden, was gekocht werden soll. Das stärkt die Identifikation mit ihrem Essen. Selbstbestimmung kann auch dadurch gefördert werden, dass die einzelnen Komponenten des Essens in Schüsseln auf dem Esstisch dargeboten werden, und sich das Kind selbstständig bebedient. Ebenso verhält es sich mit der Essensmenge – Kin-

der sollten nicht gezwungen werden, aufzuessen.

Wenn Sie einige dieser Tipps im privaten Haushalt bzw. in der KiTa beherzigen, helfen Sie Kindern, frühzeitig ein gesundes Essverhalten auszubilden. Aber: Kinder sind Individuen und jedes Kind is(s)t anders. Daher führt auch nicht jeder Hinweis automatisch zum Erfolg. Es gilt, Verschiedenes auszuprobieren. Am besten ziehen Eltern und Erzieher/innen an einem Strang, so dass Kinder kein gegenteiliges Verhalten erleben.

Ansprechpartner und Unterstützung finden Sie hier!

Melanie Kahl
Anja Danneberg

Vernetzungsstelle KiTa- und Schulverpflegung
c/o Landesvereinigung für Gesundheit
Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesaustraße 11, 39124 Magdeburg
Tel.: 03 91 / 8 36 41 11 Fax: 03 91 / 8 36 41 10
E-Mail: vernetzungsstelle@lvg-lsa.de

Herausgeber:
Druck:
Fotos:
Auflage:
Erschienen:

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Druckerei Mahnert GmbH, Aschersleben
Seite 1,2,3: Fotolia Seite 3: Daniela Rudolf Seite 4: LVG
500
Dezember 2018

Gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales und Integration des Landes Sachsen-Anhalt.

