

„Wie kommt das Kind auf den Geschmack?“

Prof. i. R. Dr. Barbara Methfessel, Heidelberg

Beitrag zur 2. Fachtagung Kita- und Schulverpflegung
Leipziger Messe, Vernetzungsstelle Kita- +Schulverpflegung Sachsen,
Sächsische Landesvereinigung f. Gesundheitsförderung e. V.
Leipzig, 3. November 2015

Gliederung

1. **Geschmack: Instinkt – Natur – Kultur**
2. **Wie kommt das Kind auf den Geschmack?**
3. **Der Beitrag der KiTa und Schule zur Geschmacksbildung**
4. **Esskulturen - Der Mensch is(s)t unterschiedlich**

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

... Auch wenn es viele Wege der Ernährung gibt,
ist es nicht gleichgültig, was wir essen ...

... und vor allem nicht, wie sich Kinder entwickeln!

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

**Unser Körper kann nur aus dem bestehen,
was wir essen –
und er benötigt viele verschiedene
Stoffe.**

**Kinder müssen daher viele verschiedene
Lebensmittel essen lernen.**

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

1. Geschmack

**INSTINKT – NATUR – KULTUR ODER:
DER MENSCH IST KEIN KOALA-BÄR**

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Was Säuglinge (nicht) mögen

- ▶ **Süß** (sofort)
- ▶ **Umami + Fett** – Geschmacksverstärkende Bedeutung
Beides heute ein Problem
- ▶ **Salzig** (Reaktionen ab 4. Monat)
- ▶ **Sauer** (Akzeptanzentwicklung ab 5. Lj.)

- ▶ **Bitter** später (Gewöhnung/Sozialisation – genetisch)

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Hinzu kommt: Das Erbe der Evolution

Präferenz für

- viel, fett, süß
- „Energiesparmodus“

... diente der **Vorsorge und Hungerprävention**

... **aber erleichtert heute problematisches Essverhalten**

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Aromen

Die Akzeptanz von Aromen entwickelt sich in Abhängigkeit von der Ernährung ...

- der **Mutter** in der **Schwangerschaft** und **Stillzeit** (je vielfältiger die Nahrung, desto vielfältiger die akzeptierten Aromen)
- durch „**Fertignahrung**“ (**Prägung auf wenige Aromen**)

Ess-Entwicklung ist verbunden mit Gewöhnung an Geschmacks- und Aroma-Intensität

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Der Mensch benötigt eine Esskultur, da Geschmackspräferenzen fehlleiten

Esskultur:

- Lebensmittel und Speisen (was *man* isst)
- Küche: Zubereitung
- Mahlzeit: Wann wer was mit wem wie ...

(nach Barlösius 2011)

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

2 So kommt das Kind auf den Geschmack –auch in der KiTa und der Schule

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Was schmeckt: Grundgeschmacksarten

Bsp.

- Pizza und Pasta:
 - Kohlenhydrate (bei Pizza gebacken, d.h. mit Röstaromen),
 - Fett und
 - Fleisch/Käse (Umami)
- Die Gewürze und andere Zutaten geben den „kulturellen Geschmack“

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Stillen:

Physische, psychische und soziale Bedürfnisbefriedigung durch Essen(geben)

Nicht vergessen **Säuglinge**

... haben noch ‚unterentwickelte‘ Organe
... haben noch kein Speichersystem (z. B. für Flüssigkeit)
... sind ‚Seismographen‘ und nehmen Emotionen der Fütternden sehr intensiv wahr (z. B. Zeitdruck)

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Essen lernen und Schmecken lernen

Vom Saugen zum gefüttert Werden

- ▶ Überwindung des Zungenstreckreflex

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Vom Nahrungsmittel zur Speise

- Der Geschmack der Kinder muss sich vom Nahrungsmittel (z. B. einzelne Gemüse) zur Speise (z. B. Gemüsesuppe) entwickeln
 - Kinder sollen vieles kennen lernen, aber sie wollen oft erst alles einzeln entdecken
 - Wenn sie die Geschmäcker (und das Aussehen etc.) kennen, kann man mischen
 - Vorteil Mischung: bekannte Geschmäcker helfen unbekannte bzw. weniger akzeptierte zu akzeptieren
 - Nachteil Mischung: Ein dominierender Geschmack (z. B. Sellerie) kann zur Ablehnung der Mischung führen.
- => alles braucht seine Zeit

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Essen lernen – Wechselspiel von Neugierde und Neophobie

Neugierde –
eine angeborene Emotion

Neophobie –
ein angeborener Schutz vor unliebsamen Folgen
In der Entwicklung beim Essen **zwischen 18.-24. Monat**
besonders ausgeprägt

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Wechselspiel von Neugierde und Neophobie

Neugierde

- Was die anderen essen!
- Was die Sinne verführt
 - Bunt
 - Verlockendes Aussehen
 - Guter Geruch
 - Gutes Mundgefühl ...

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Überwindung der Neophobie

- **More Exposer Effekt:** Gewöhnung + Annäherung durch wiederholtes Anbieten und Probieren
- **Spezifisch-sensorische Sättigung:** Zwischenzeitliche Aversion möglich; Wechsel zu neuem Geschmack
- **Flavor-flavor-learning:** Kombination mit Bekanntem und Beliebtem (z. B. Süße bei Früchten) erleichtert die Akzeptanz

- ▶ Und durch das Vorbild, das zeigt, dass etwas „essbar ist“.

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Vom Sinn der Sinne

- Annäherung an das Lebensmittel / die Speise
- Sinnesprüfungen:
 - Farbe, Form (visuell); Geruch (olfaktorisch), Geräusch (auditiv), Gefühl/Tasten (haptisch)
 - In den Mund
Gefühl/Tasten (haptisch), Geschmack (gustatorisch), Geruch/Aromen (olfaktorisch), Geräusch (auditiv)
- Begutachtung durch verschiedene Sinne:
... aus dem Mund - in den Mund ...
- Beobachtung der anderen Kinder und der pädagogischen Fachkräfte

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Motorik

Was das Kind **kann**:

- Greifen
- Halten

Was das Kind **lernen muss**:

- Auge-Hand-Koordination (4.-5. Monat)
- Beginn der Geschicklichkeit (9.-10. Monat)
- Hand-Mund-Koordination

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Fütter-Situationen

- Annäherung an Speise zulassen
- In Ruhe wählen lassen
- Durch Vorbild (andere Kinder, Päd. Fachkraft) locken
- Wenn möglich auch fühlen lassen...

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Essen in der Gruppe

Esskultur-Lernen wird beeinflusst durch ...

- Geschmackserfahrungen
- Erfahrungen mit Ess-Situationen
- Soziale Einflüsse und Werte

- ... und Beziehungen zum Essen(zubereiten)

Änderungen des Ernährungsverhaltens können (nur) auf dieser Basis erfolgen.

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Mahlzeiten sozialisieren: Am Esstisch: 3-Rs und mehr

- **3 Rs**: Rhythmen, Regeln, Rituale
- Wertschätzen von Lebensmitteln und Leistungen
- Geschmacksgewöhnung durch Probieren
- Ermunterung, Freiheit, Begrenzung
- Sozialsituation Essen: individuell und doch gemeinsam
- Selbstständigkeit braucht Unterstützung und Anleitung

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Ess-Sozialisation und -Enkulturation – auch in der Schule

- ⇒ **Schulverpflegung beeinflusst Essgewohnheiten** und kann damit
- ⇒ **gute oder schlechte Effekte haben**

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Sie lernen essen, sie lernen, was ihnen schmeckt ...

- 👁️ ... durch Essen!!
- 👁️ ... in Gesellschaft
- 👁️ ... Vorbildern folgend
- 👁️ ... Gefühle und Eindrücke sammelnd
- 👁️ ... und schon früh beeinflusst durch Medien ...

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Mir schmeckt, was ich esse – aber nicht alles!

Widerstände und Aversionen

- Sauce Bearnaise Phänomen
- Unverträglichkeiten
- Negative Erfahrungen
- Ekel

Essen gegen Widerstand

- Soziale Situationen
- positive Erfahrungen und
- starker Wille

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

3 Der Beitrag der KiTa und Schule zur Geschmacksbildung

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Die Verführung der Sinne: Vielfalt und Farben

Gene und Gewohnheit:

Viele bunte Angebote verführen dazu, von vielem zu probieren (genetisch: Sicherung der Nährstoffvielfalt).

Positiv: mehr Gemüseangebote führen dazu, insgesamt mehr Gemüse zu essen

Negativ: Buffetsituationen verführen dazu, mehr zu essen, als gewünscht und gut tut

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Die Verführung der Sinne: Prägungen

- Gewöhnung an Geschmacksintensitäten (süß, salzig, Aromen)
- Fertignahrung bei Kindern (und jungen Tieren) : Geschmacksprägungen, die zur Bevorzugung von Marken führen (Tipp: Marken wechseln)

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Geschmack ist Gewohnheit – und Wertschätzung

Beispiel

- Tiere können kulturell und religiös tabuisiert sein (Schwein, Rind, Hund)
- Insekten sind unterschiedlich bewertet (Bsp. Jap. Wasserkäfer, Heuschrecken)

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Jede Nahrung ist ein Symbol

- Schwein: heilig + fruchtbar (Fruchtbarkeitsreligionen, germanisch), unrein (Judentum, Islam)
- Auster (Potenz, Aphrodisiakum)
- Tiger (Kraft, Potenz)
- Apfel (Verführung, Gesundheit)

Lebensmittel sind mit Werten besetzt!

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Wertungen: Jede Nahrung ist ein Symbol

- ‚gesund‘ oder ungesund‘
- ‚gesund‘ oder gut = ‚lecker‘
- politisch ‚korrekt‘ oder lecker
- ‚natürlich‘ oder ‚unnatürlich‘
- Aber auch
- ‚zuhaus‘ (Spätzle, Linsen und Wurst)

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

„Making the Healthy Choice the Easy Choice“

Das Bessere sollte das

1. Verlockendere
2. leichter Erreichbarere
3. „gut zu Essende“

4. sozial Interessante

sein

Förderung durch

1. Gestaltung (inkl. Ankündigung)
2. Platzierung, Organisation
3. sprachliche Begleitung, u. a. farbliche Kennzeichnung der Qualität
4. sozial Interessante, u.a. durch Ansprache aktueller Trends

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Beispiel Google-Kantine

Durch räumliche Umstrukturierung wurden in **7 Wochen 3,1 Mill. kcal. weniger** von m&m gegessen

anregende Tipps: Kantine von Google
(<http://abcnews.go.com/Nightline/video/google-diet-search-giants-revamped-eating-habits-18321039>),

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Die Größe der Teller beeinflusst die aufgefüllte Menge:

- Salatschüsseln sollten ausreichend groß sein
- Tellergröße dem Alter und der Funktion anpassen (vor allem für kleine Kinder kleiner)

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

4 Der Mensch isst unterschiedlich oder: Warum isst der Mensch, was und wie er isst?

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Nicht alle essen alles

Religiöse Fleischtabus:

Bsp. Schwein oder Rind

Kulturelle Ablehnung:

Bsp.:
Hund oder Pferd
Insekten etc.

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Erfahrungen

- **fördern**
 - Präferenzen
 - Verhalten
 - Verständnis
 - **schaffen auch**
 - Offenheit
 - Werte
 - Wissen
- Daher Kinder mithelfen lassen

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Wer hat die Verantwortung? Erwachsene!

- in ihrem jeweiligen Verantwortungsbereich (Familie, Schule, KiTa)
- und
- dürfen sie auch nicht an Erwachsene anderer Lebensbereiche abschieben (z. B. Eltern ↔ Schule/KiTa)
- und
- dürfen sie vor allem nicht an die Kinder delegieren
- **Auch das Einüben von Selbstverantwortung bleibt in der Verantwortung der Erwachsenen.**

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Pädagogische Fachkräfte sind Vorbilder

für die Kinder hinsichtlich ...

- der Freude am Essen,
- Neugierde und Akzeptanz,
- des Umgangs mit dem Essen und mit sich und ihrem Körper

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

KINDER haben ein Recht auf ...

- Freude am guten Essen!
- Gesundheit und körperliche Sicherheit! (Schlechtes Essen ist eine Form von Körperverletzung)
- sinnvolle und vielfältige Erfahrungen mit Gutem und Erwünschten!
- Weltwissen und Selbstständigkeit!

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015



**Herzlichen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit**

Erscheint vorr. Februar 2016

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015

Literatur (Ergänzung zum Abstract)

- Bucher, T., van der Horst, K. & Siegrist, M. (2011). Improvement of meal composition by vegetable variety. *Public Health Nutrition*, 14(8), 1357-1363.
- Dr. Rainer Wild-Stiftung (DRWS). (2008a). Geschmäcker sind verschieden. *Fakten, Trends und Meinungen. Gesunde Ernährung interdisziplinär aufbereitet.* www.gesundernaehrung.org/images/Dr_Rainer_Wild_Stiftung/07_Presse/Themenpapier/pdf/Geschmaecker_sind_verschieden.pdf
- **Film zur Kantine von Google**
<http://abcnews.go.com/Nightline/video/google-diet-search-giants-revamped-eating-habits-18321039>

© Barbara Methfessel, Leipzig 2015