

Wie das Kind auf den  
Geschmack kommt und  
wie wir darauf Einfluss  
nehmen können.

Friederike Hoffmann



Sächsische  
Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung

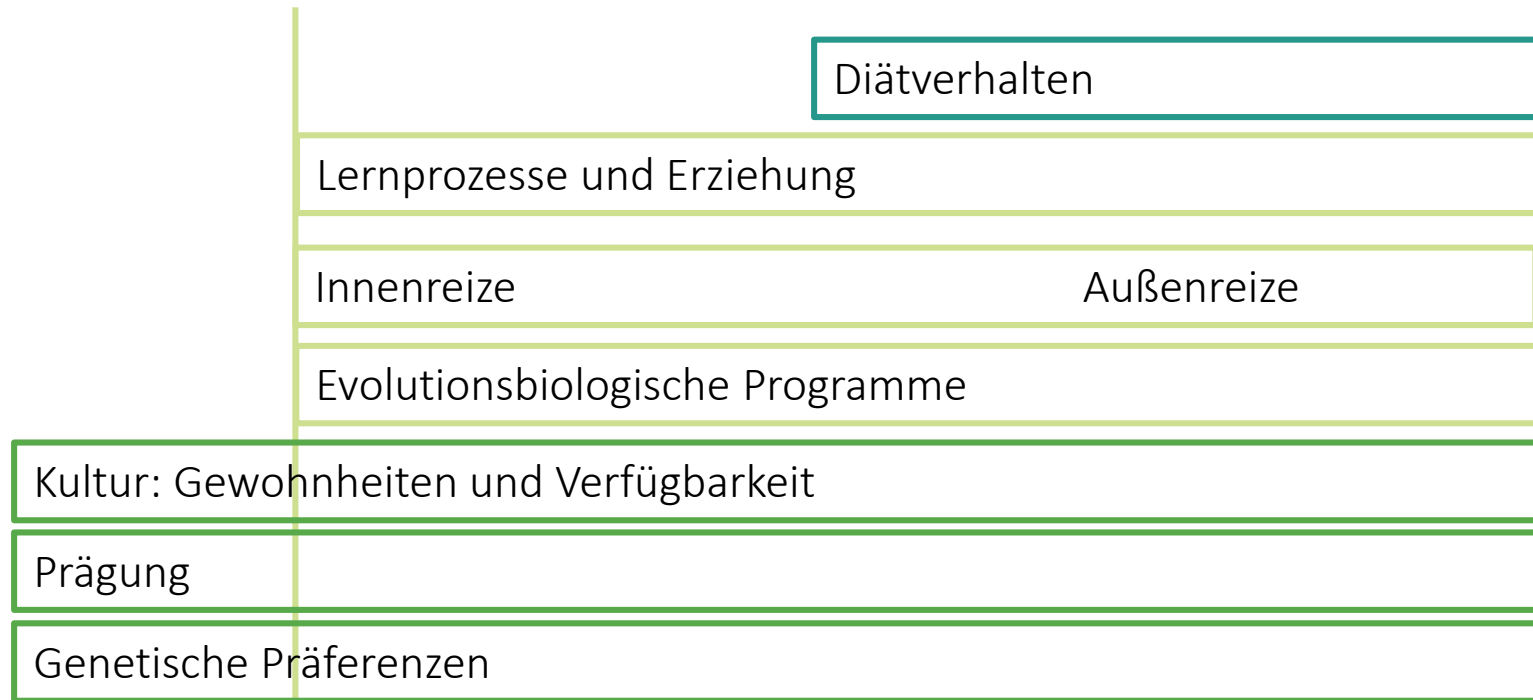
11.11.2019

Fachtagung Kita- und Schulverpflegung, Leipzig Messe

## Warum sollte man über Geschmacksentwicklung sprechen?

- Sowohl positive als auch negative Erlebnisse in der Kindheit prägen das spätere Geschmackserleben
- Um bestmöglich das Essen lernen zu beeinflussen sollte man auch mal die Sichtweise des Kindes einnehmen

# Einflussfaktoren auf das Essverhalten



nach Ellrott

# Genetische Präferenzen

- Süß und fettig wird bevorzugt
  - Bedeutet ungiftig und Energie
- Bitteres wird abgelehnt
  - Bedeutet giftig oder verdorben
  
- → sichert das Überleben!

# Prägung und Kultur

**im Mutterleib**

über Nabelschnur  
und Fruchtwasser

**im  
Säuglingsalter**

über die  
Muttermilch

**ein Leben lang**

durch Kultur,  
Gewohnheiten und  
Verfügbarkeiten

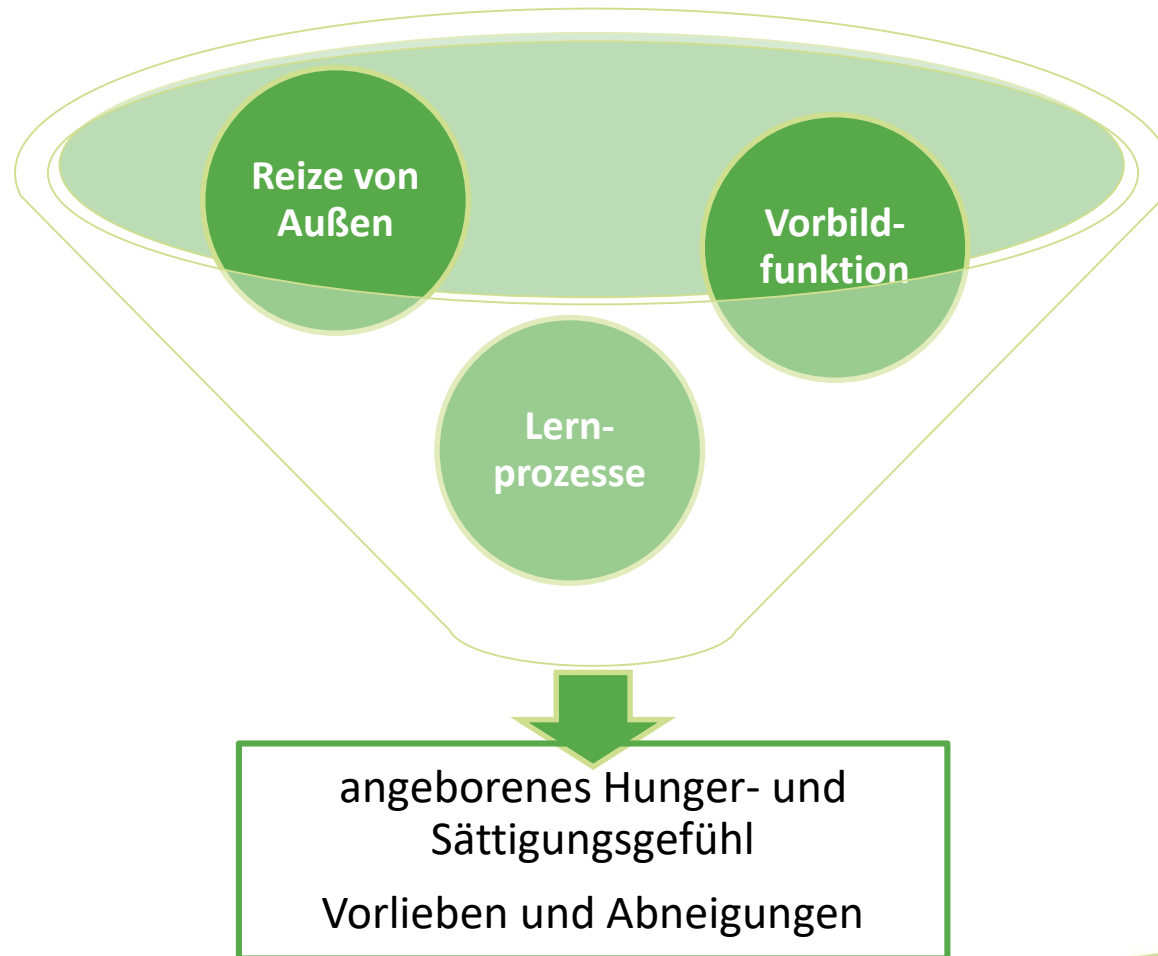
# Evolutionenbiologische Programme

- Angst vor neuen Lebensmitteln ist normal ➤ Neues mit Bekanntem kombinieren
- spezifische Sättigung
- Entwicklung von Vorlieben durch Wiederholung ➤ Immer wieder das Neue anbieten



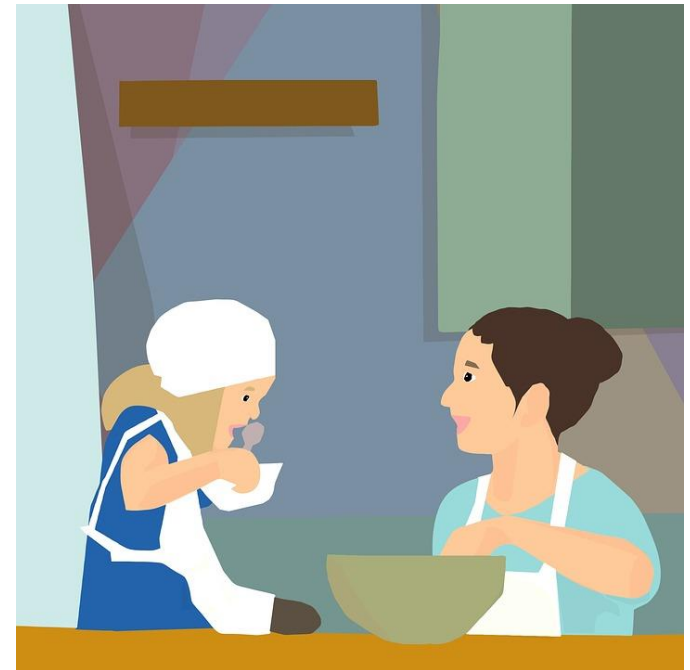
Quelle: © GraphicMama-team – [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

# Reize, Lernprozesse und Erziehung



# Tipps

- **Vorbildfunktion ist wichtig!**
  - Eltern, Erzieher, Werbung
- Essen muss Spaß machen
- Auswahl und Zubereitung der Mahlzeiten gemeinsam
- Keine Verbote



Quelle: © mohamed\_hassan – www.pixabay.com



# Tipps

- Hunger und Sättigung erhalten:
  - nicht zum Aufessen animieren / zwingen
  - Essen ist keine Belohnung oder Bestrafung
  - Essen spendet keinen Trost
  - keine negativen Konsequenzen androhen  
(Kinder denken nicht langfristig)
  - essen wird nicht gelobt oder kritisiert
  - Essenspausen einhalten



Quelle: © heikeschuchert – [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

# Tipps

- Neues probieren:
  - Kinder zum Probieren mit allen Sinnen animieren
    - Kein Zwang!
  - künstliche Verknappung
  - gemeinsame Erlebnisse schaffen
  - Ordnung auf dem Teller
  - Kind mitentscheiden lassen
  - Gemüse lässt sich verstecken (Smoothie, Suppe, Bratlinge...) ABER: nicht das Kind veralbern!



Quelle: © Robbo56 – [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## Fazit

- Was „auf dem Tisch steht“, entscheiden Sie - das Kind entscheidet, ob und wieviel es davon essen möchte
  - Kinder müssen 10 – 17 Mal probieren, bevor sie entscheiden, ob es Ihnen schmeckt
- Kinder probieren mit allen Sinnen
- keine Verbote oder Zwänge