

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

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

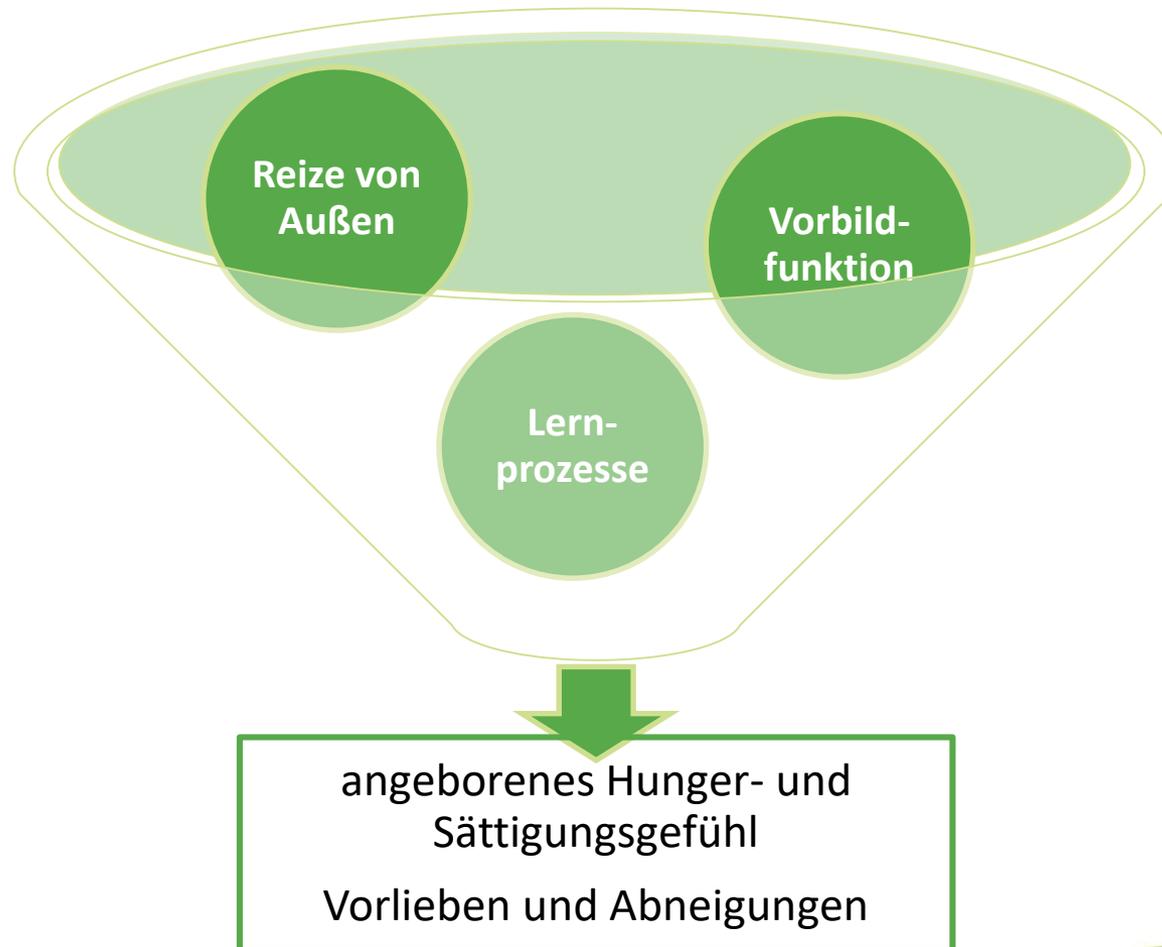
Evolutionenbiologische Programme

- 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

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

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

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