

Essen in der Kita: Geschmacksbildung und Essverhalten



Essen in der Kita: Geschmacksbildung und Essverhalten

Gliederung:

- Einflussfaktoren auf die Entwicklung des Essverhaltens
- Prägung, pränatal und postnatal
- Genetische determinierte Präferenzen
- Mere Exposure Effekt und Spezifisch sensorische Sättigung
- Das 3-Komponenten-Modell
- Aversionen
- Konditionierung
- Belohnungsaufschub
- Kinder beim Essen begleiten: Tipps

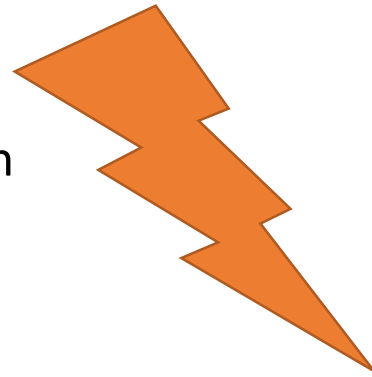
Essen lernen – eine Sache der Perspektive

Kinder haben Bedürfnisse:

- ausprobieren was und wie sie essen
- neues entdecken
- selbstbestimmt und nach eigenem Willen

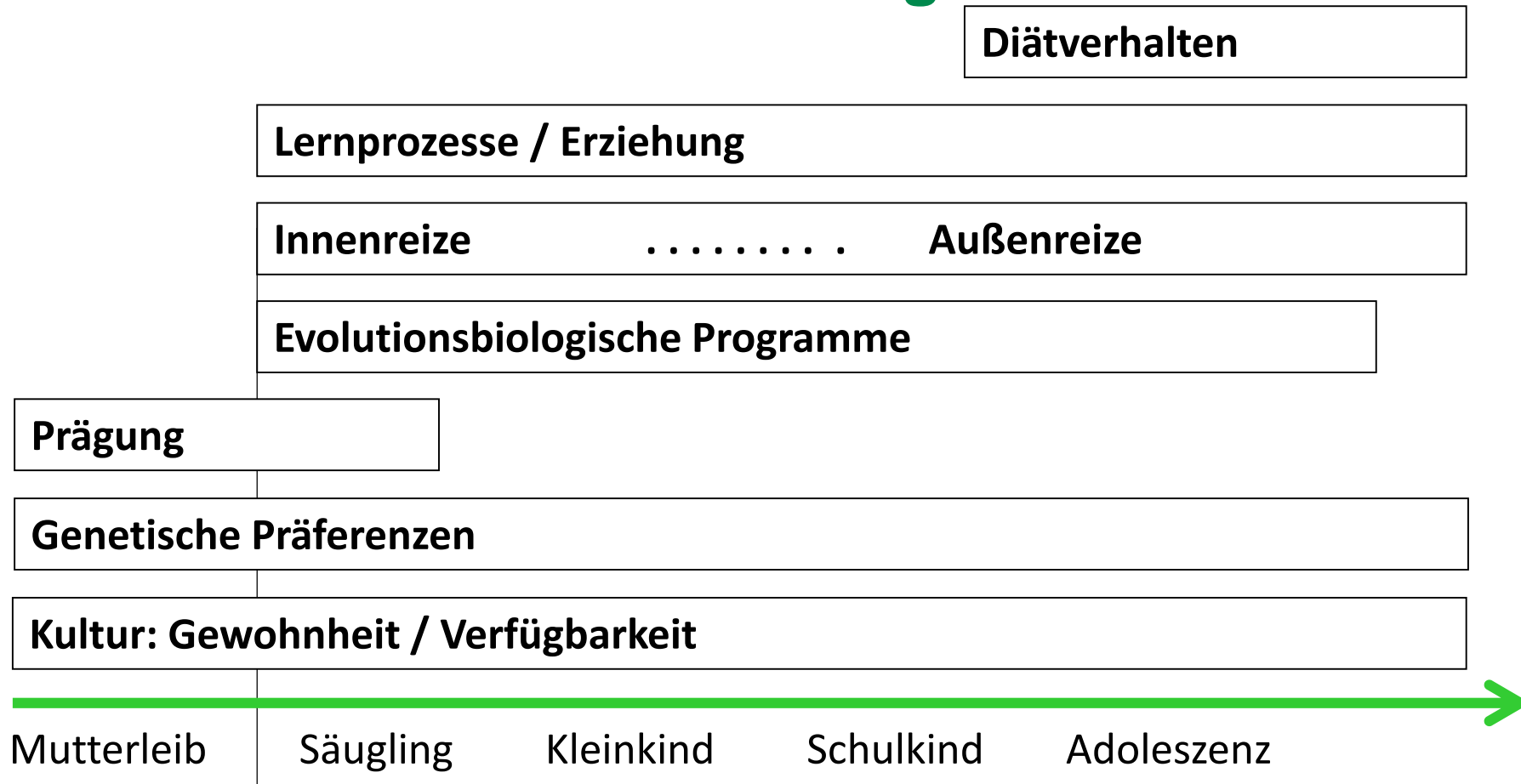
Erwachsene haben Erwartungen:

- satt werden
- gesund essen
- still sitzen
- alles aufessen



Stress und Konflikte

Einflussfaktoren auf die Entwicklung des Essverhaltens



Pränatale Prägung

- In-utero-Programmierung durch Essverhalten der Mutter
- Geschmackseindrücke werden auch nach Geburt bevorzugt

Genetische Präferenzen

„Sicherheitsgeschmack der Evolution“ (Paul Rozin)

- süß
- sauer, stark salzig, bitter
- umami

Süßgeschmack = Signal für hohe Energiedichte = entscheidender Überlebensvorteil

Postnatale Prägung

- Muttermilch geschmacklich erheblich variabler als Säuglingsmilchen
Aromen aus mütterlicher Ernährung gehen in Milch über
- Neophobie (Ablehnung neuer Speisen) bei gestillten Kindern geringer

Mere Exposure Effekt

Vorlieben durch Gewohnheit

- Wiederholter Kontakt mit neuartigen Geschmackseindrücken trägt zur Ausbildung von Vorlieben bei → Sicherheit, dauerhafte Geschmacksvorlieben
- gewohnheitsbildende „Hineinschmecken“ in die am Ort vorherrschende Esskultur
- Unterschiedliches Essverhalten unterschiedlicher Kulturen

„Ich essen, was ich kenne“

Spezifisch sensorische Sättigung

Gegenspieler des *mere exposure effects*

Aufbau einer Abneigung gegen sich ständig wiederholende Geschmackseindrücke.

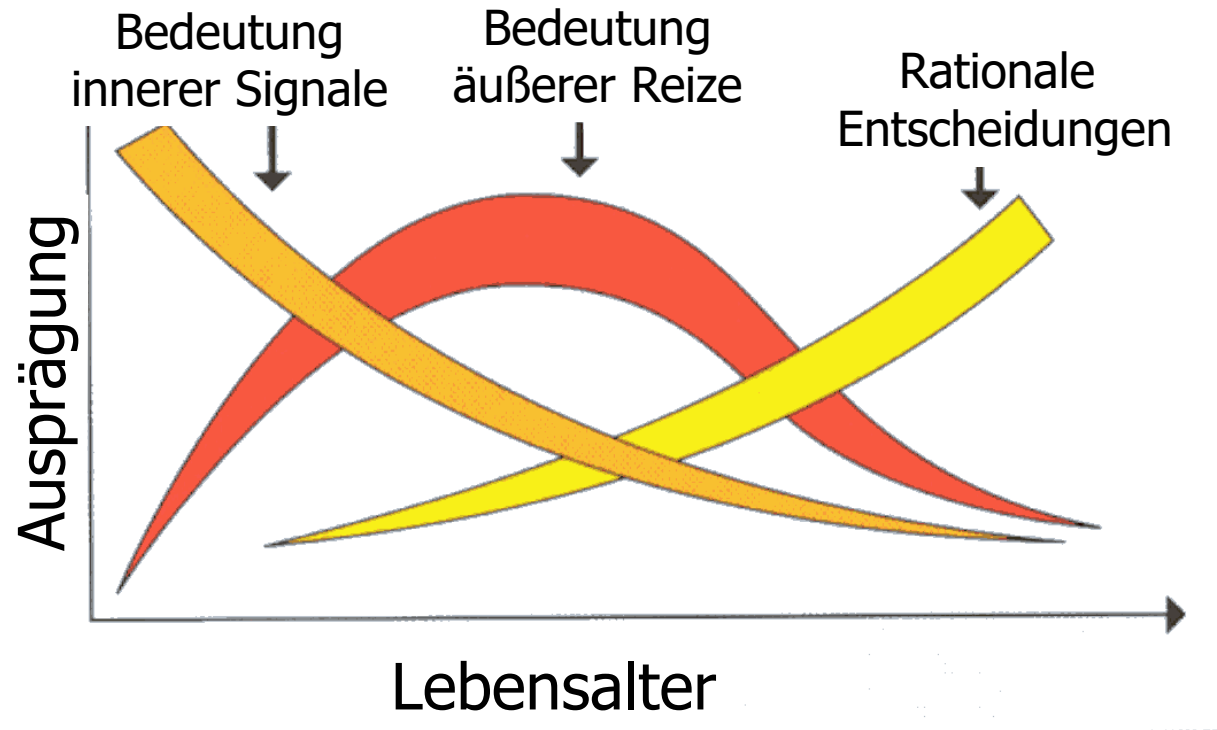
- „Das hängt mir zum Hals raus“, „Ich kann es nicht mehr sehen“ . . .

Die spezifisch sensorische Sättigung wirkt einer zu einseitigen Nahrungsauswahl und damit einem potentiellen Nährstoffmangel entgegen.

Mere exposure effect	+	spezifisch sensorische Sättigung
=		
maximale Sicherheit bei der Lebensmittelauswahl	+	minimales Risiko einer Mangelversorgung

Steuerung des Essverhaltens

Das 3-Komponenten-Modell



Entstehung von Aversionen

Resultat unangenehmer Erfahrungen im selben zeitlichen Fenster wie der Verzehr der entsprechenden Speise:

„echter“ Zusammenhang:

- Verdorbener Pudding – Erbrechen

➤ Schutz vor wiederholten und potentiell lebensbedrohlichen Konsequenzen.

„zufälliger“ Zusammenhang:

- Lieblingsspeise Pudding (nicht verdorben), aber im gleichen Zeitfenster z. B. Medikament mit Nebenwirkungen

➤ Der Geschmack die Speise wird mit den negativen Eindrücken der Behandlung verknüpft.

Ablehnendes Verhalten darf – in Maßen - sein

Kindliche *Mäkelei* hat durchaus seine Gründe

- angeborene Skepsis Unbekanntem gegenüber, von dem das Kind nicht weiß, ob es ihm bekommt

Kinder essen das gern, was sie häufig essen

- Gewohnheitsbildung durch Erfahrungen → Mere exposure effect

**Geschmacksvorlieben entfalten sich in den ersten 6 bis 7 Lebensjahren
und bleiben ein Leben lang bestehen!**

Kinder lernen früh!

- **Lernen:** Vorbildfunktionen von Eltern/ anderen Kindern/ Erzieherinnen/ anderen wichtigen Kontaktpersonen
- **Erfahren:** Essatmosphäre, gemeinsam Essen macht Spaß – oder nicht, alle Sinne ansprechen, lernen Unbekanntes kennen
- **Imitieren:** Essverhalten anderer wird imitiert z. B. Eltern, Pädagogisches Personal, anderer Kinder
- **Programmieren:** entstehen erster Aversionen (durch unangenehme Erfahrungen) oder Appetenzen (durch entsprechende positive Erfahrungen)
- **Prägung:** formen eines individuellen Geschmacks durch soziale und kulturelle Einflüsse

Lernen durch atmosphärische Verstärkung

„Operantes Konditionieren“ = Lernen durch direkt erlebbare positive Verhaltenskonsequenz.

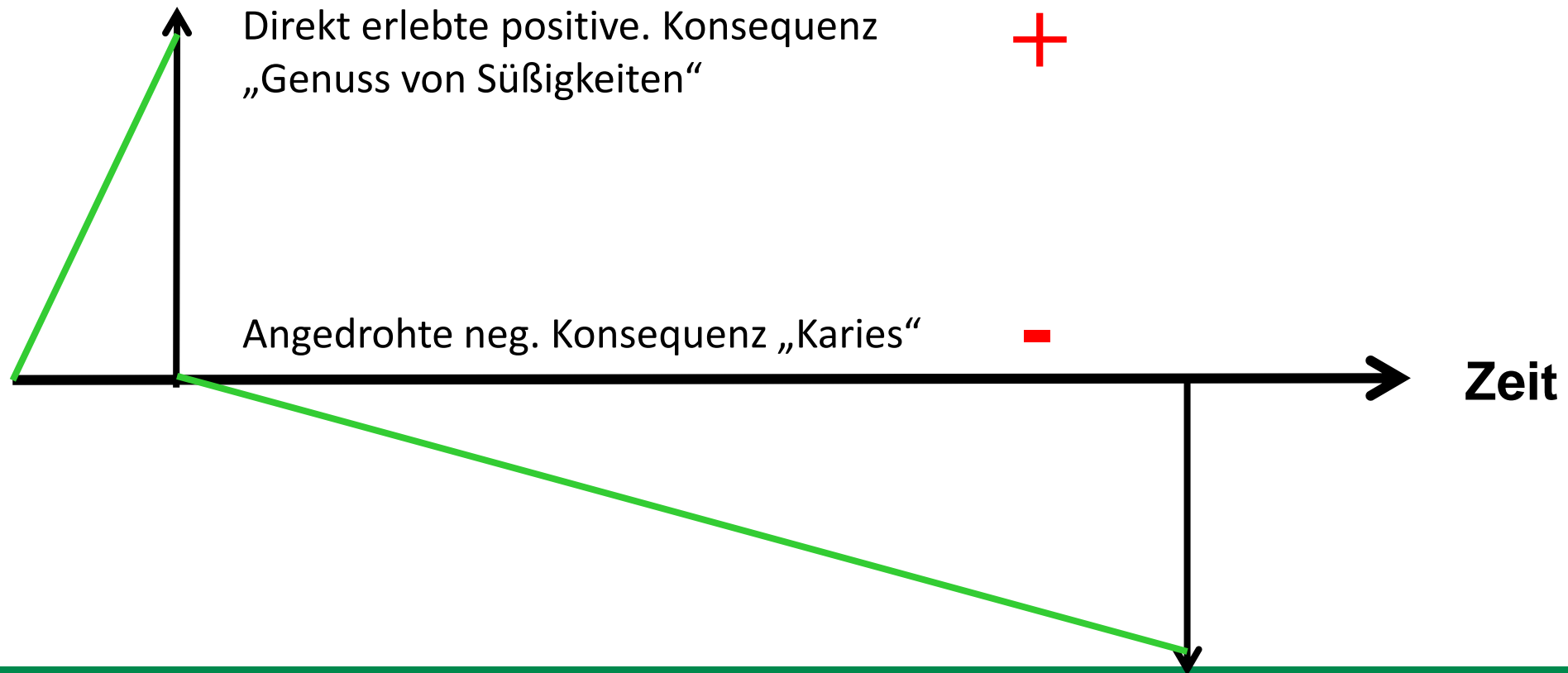
- Beispiel: Königsberger Klopse bei Oma und Opa
 - Essen geschieht in einer besonderen „Sonntagsatmosphäre“ und wird verknüpft (Zeit, Ruhe, keine Termine . . .)

Lernen durch positive Verstärkung

„Operantes Konditionieren“ = Lernen durch direkt erlebbare positive Verhaltenskonsequenz:

→ Belohnung und Trost mittels Süßigkeiten

Belohnungsaufschub: Ernährungserziehung muss den Zeitfaktor berücksichtigen



Egal, in welchem Alter: die Kinder kommen bereits mit einem bestimmten Essverhalten in die Kita:

- mit ganz unterschiedlichen Essbiographien
- mit unterschiedlichen Prägungen und Erfahrungen
- mit unterschiedlichen motorischen Fähigkeiten und unterschiedlich entwickeltem Kauapparat
- mit individuellen oder auch ganz ohne Essregeln
- und . . .

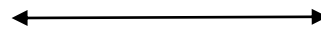
Kitaspezifische Verankerung des Umgangs mit der Esssituation

Pädagogisches Team:

macht Angebot:

Welche Lebensmittel werden zu
welchem Zeitpunkt und mit
welchen Regeln und Bedingungen
angeboten?

Essregeln



Kind:

trifft Entscheidung:

Nehme ich das Angebot an?
Was wähle ich aus?
Wie viel esse ich?

Kinder beim Essen(-lernen) begleiten

- 1. Geduld und Wiederholung:**
Keinen Druck aufbauen. Nicht drängen. Immer wieder Angebote machen. Andere Lebensmittel anbieten.
- 2. Einfühlsam sein:** Verständnis zeigen, Raum und Zeit für Veränderungen einräumen. Unterstützen. Reflektieren.
- 3. Positives verstärken:** Erfolge würdigen, Defizite ignorieren.
- 4. Vorbild sein:** Kinder orientieren sich an dem Verhalten anderer. Klar und transparent im eigenen Verhalten sein. Machen, statt reden.

Es gibt keine Patentrezepte!

Essen macht Spaß und soll schmecken!

Tipps:

- Trennen statt mischen → Wahl von Komponenten.
- Alternativen anbieten.
- Ein neues Angebot immer mit etwas bereits bekanntem und akzeptierten anbieten.
- Kinder zu nichts zwingen.
- Gemeinsam einkaufen gehen.
- Gemüse und Obst nach Farben und Formen sortieren.
- Verkostung mit allen Sinnen: Brot, Äpfel, Kräuter.
- Gemeinsam Kochen, etwas zubereiten.

Quellen:

Gätjen Edith, 2022: [Essentwicklung: Wie Kinder Essen erleben und erlernen](#), Thieme

Ellrott T, Barlovic I, 2012: Einflussfaktoren auf das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen. Kinderärztliche Praxis 83, 213-217

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Sektion Schleswig-Holstein

Vernetzungsstelle Schulverpflegung

Hermann-Weigmann Str. 1

24103 Kiel

Kontakt:

schulverpflegung@dge-sh.de

0431- 2000 134