

**„Wie kommt das Kind auf den Geschmack? –
Und warum Geschmacksbildung in der Kita wichtig ist“**

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

Beitrag zur Tagung

„Essen und Bewegen ... Kinder auf den Geschmack bringen!“

Wolfsburg, 16.06.2014

Gliederung

- 1. Geschmack: Instinkt – Natur – Kultur**
- 2. Der Mensch isst unterschiedlich oder:

Warum *isst* der Mensch, *was* und *wie* er isst?**
- 3. Wie kommt das Kind auf den Geschmack?**
- 4. Der Beitrag der KiTa zur Geschmacksbildung**

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

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

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

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

Bild:
Küken
schlüpft
aus Ei

1. Geschmack

INSTINKT – NATUR – KULTUR ODER:

DER MENSCH IST KEIN KOALABÄR

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)

Hinzu kommt: Das Erbe der Evolution

Präferenz für

- viel, fett, süß
- „Energiesparmodus“

... diente der Vorsorge und
Hungerprävention

... aber *erleichtert* heute
problematisches Essverhalten

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

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)

Gleich und verschieden und alles zu seiner Zeit, Bsp. :

- Verschiedene Brote und Brotnutzungen (Butterbrot, Döner...)
- Verschiedene Zuordnung von Lebensmitteln und Speisen zu Mahlzeiten (Bsp. Türkisches Frühstück, Thailändisch: 3 warme Curry-Mahlzeiten)
- Süßes (Nach-Tisch) am Schluss oder portioniert zwischendurch
-

2 Der Mensch isst unterschiedlich oder:

Warum *isst* der Mensch, *was* und *wie* er isst?

Was schmeckt: Grundgeschmacksarten

Bsp.

- Pizza und Pasta:
 - Kohlenhydrate (bei Pizza gebacken, d.h. mit Röstaromen),
 - Fett und
 - Fleisch/Käse (Umami)

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

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)

Geschmack ist Gewohnheit – und Wertschätzung

Beispiel

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

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!

Wertungen: Jede Nahrung ist ein Symbol

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

„Selbst“-Erziehung ist möglich – wenn die Werte stimmen

Bsp.:

- Gewöhnung an bitteres Bier z. B. auf Grund von wichtigen Zielen und ... Hoffnungen

Symbolgehalt der Lebensmittel/Speisen

- Sicherheit (➤ Milchspeisen, Familiengerichte)
- Belohnung (➤ Süßigkeiten)
- Fetisch (➤ Fleisch)
- Verbundenheit (➤ ethnische Gerichte)
- Erwachsensein (➤ Spargel, Alkohol)
- Geltungsdrang (➤ Austern, In-Produkte)

➤ **Welche ‚Besetzung‘ von Nahrungsmitteln vermitteln wir?**

Und so kommen Kinder auf den Geschmack

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

🍴 ... durch Essen!!

🍴 ... in Gesellschaft

🍴 ... Vorbildern folgend

🍴 ... Gefühle und Eindrücke sammelnd

🍴 ... und schon früh beeinflusst durch Medien ...

Mir schmeckt, was ich esse – aber nicht alles!

**SO KOMMT DAS KIND AUF DEN GESCHMACK
– AUCH IN DER KITA**

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)

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**

Wechselspiel von Neugierde und Neophobie

Neugierde

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

Wechselspiel von Neugierde und Neophobie

Neophobie

- zwischen 18.-24. Monat besonders ausgeprägt (Schutzfunktion) – Ausmaß hängt mit vorherigen Geschmackserfahrungen zusammen
- *More Exposer Effekt*: Gewöhnung + Annäherung durch wiederholtes Anbieten und Probieren
- *Spezifisch-sensorische Sättigung*: Zwischenzeitliche Aversion möglich; Wechsel zu neuem Geschmack
- Kombination mit Bekanntem und Beliebtem (z. B. Süße bei Früchten) erleichtert die Akzeptanz
- Starke Aversionen können nur schwierig oder gar nicht überwunden werden

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

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

Fütter-Situationen

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

Ess-Situation: Responsive Fütterinteraktionen

Bedingungen **Kind**

- Stabile Sitz- und Bewegungsmöglichkeit (Stuhl, Essbänkchen)
- Zeit und Freiheit zur Annäherung
- Motivierende Unterstützung (anderes Kind, päd. Fachkraft)

Bedingungen **Pädagogische Fachkraft**

- „Relative“ Sättigung
- Zeit
- Möglichkeiten der Konzentration auf einzelne Kinder
- ... und Kenntnis zur Ess-Entwicklung

Organisation

- Zeit
- Raum
- Möbel
- Lautstärke

sowie

- relative Sättigung der fütternden Person etc.
- Mitessen: pädagogischer Happen

Essbänkchen nach
Emmi Pikler

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.

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

Prekärer Wandel

**Kinder sind nicht mehr dankbar, etwas zu essen zu bekommen,
sondern**

Eltern sind dankbar, wenn Kinder etwas essen.

Der Esstisch kann so zur Arena für Selbstbehauptungsversuche
und zum Kampfplatz der Generationen werden.

Aber:

Solche Konflikte gehören nicht an den Esstisch!

Der Esstisch darf kein Kampfplatz werden.

Erfahrungen

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

Wer hat die Verantwortung? Erwachsene!

- in ihrem jeweiligen Verantwortungsbereich
(Familie, Kindergarten)

und

- dürfen sie auch nicht an Erwachsene anderer Lebensbereiche abschieben
(z. B. Eltern \leftrightarrow Erzieher/-innen)

und

- dürfen sie vor allem nicht an die Kinder delegieren

☛ Auch das Einüben von Selbstverantwortung bleibt in der Verantwortung der Erwachsenen.

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

Auch für die
pädagogischen
Fachkräfte gilt:

Geschmack
weiter
entwickeln:
Probieren!

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!

Freude am guten Essen
und ‚Beziehungen‘ zu
erwünschten Lebensmitteln

sind der beste Weg der Ernährungsbildung!

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Grundlagenliteratur Geschmacksentwicklung

Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.). (2013). *Käsebrot und Marmelade – Geschmack ist mehr als schmecken*. Heidelberg: Dr. Rainer Wild-Stiftung. ISBN 978-3-942594-462, **14,90 Euro**
<http://gesunde-ernaehrung.org/publikationen/buecher/59-publikationen/publikationen/222-mahlzeiten-2>

Literatur (zusätzlich zur Zusammenfassung):

- Artikel Geschmackstraining für Fußballer: SZ, 31.5./1.6., Wochenende, S.7
- Freymann, Saxton & Elffers, Joost (2000). Großwerden ist schön, sagte die Tomate. Berlin: Nicolai (Figuren aus Lebensmitteln)