

„So lernen Kinder Essen“

**Intro:**

Text:

Süßigkeiten - lecker! Chips - lecker! Gemüse - bäh!

Kennt jeder! So sind Kinder halt! Ist nicht zu ändern!

Ist es aber doch! Wie das Laufen und Sprechen, lernen wir alle auch das Essen. Wie wir uns Ernähren ist kein Zufall. Wir gewöhnen uns während des Heranwachsens an den Geschmack von bestimmten Lebensmitteln. In der Kindheit werden die entscheidenden Weichen gestellt, wie und was wir später einmal Essen.

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*„Deshalb haben wir es auch selbst in der Hand, unsere Kinder zu selbstbestimmten Essern mit Lust auf eine ausgewogene und vielseitige Ernährung zu begleiten. Wenn wir genau wissen, wie Essen lernen genau funktioniert und welche Einflussfaktoren eine Rolle spielen, können wir Konflikte auf diesem Lernweg vermeiden. Im Familienalltag ist das durchaus herausfordernd, wie alle Eltern wissen. Doch mit kleinen Veränderungen können wir schon viel bewirken.“*

Text:

In vier Kapiteln erklären wir Hintergründe, erläutern grundlegende Tricks und Kniffe und geben Anregungen für den Familienalltag. Das Wichtigste ist: Einfach mal ausprobieren - mit Freude am gemeinsamen Kochen!

**Chapter 1: Kinder lernen Essen – wie Laufen und Sprechen**

Text:

Am Anfang krabbeln und brabbeln wir alle noch. Das Laufen und Sprechen müssen wir erst noch lernen! Und so ist es uns auch mit dem Essen. Wir kommen nicht als fertige und erfahrene Esser auf die Welt. Unterschiedliche Perspektiven von Kindern und Eltern sind auch auf diesem Lernweg Hauptauslöser für Konflikte.

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*Wir lernen größtenteils durch Ausprobieren und Erfahrung, was uns am meisten schmeckt und was nicht so sehr. Kinder lernen aus dem Angebot, was auf den Tisch kommt, etwas zu mögen. Es bilden sich Ernährungsroutinen, vergleichbar mit einem Trampelpfad durch die eigentlich zur Verfügung stehende Vielfalt der Lebensmittel.*

Text:

Die gute Nachricht: Wir können besonders in der Kindheit lernen, viele unterschiedliche Wege zu benutzen. Auch wenn das Zeit und geduldige Wiederholung erfordert. Für Eltern ist dabei wichtig zu wissen: Kinder haben bei diesem Lernprozess ganz eigene Bedürfnisse und Verhaltensmuster. Die sollte man kennen und beachten, will man Erfolg haben.

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*Kinder wollen Ausprobieren, was sie essen und wie sie es essen. Mit Fingern essen, mit Spaß Neues entdecken. Und das auf ihre ganze eigene Art und Weise, selbstbestimmt und eben nach dem eigenen Willen. Die Erwartungen und Ansprüche von Eltern sehen dagegen häufig*

*anders aus. Sie wünschen sich, dass ihre Kinder satt werden, dass sie möglichst etwas Gesundes essen, dass sie still sitzen bleiben und dass sie zum Beispiel alles aufessen, was auf den Teller kommt.*

Text:

Bei solch unterschiedlichen Perspektiven sind Konflikte und Stress im Familienalltag vorprogrammiert. Doch es gibt Lösungen, um das zu vermeiden: Es hilft, wenn man weiß, wie und warum Probleme entstehen und welche Alternativen es gibt.

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*Kinder tragen keine Schuld daran, wenn es Konflikte und Probleme beim Essenlernen kommt. Kinder brauchen auch beim Essenlernen Begleitung, Unterstützung und Vorbilder. Die Rolle der Eltern in diesem Lernprozess ist daher entscheidend. Sie schaffen Gelegenheiten und Angebote dafür, dass ihre Kinder ein selbstbestimmtes und vielseitiges Essen lernen können.*

Text:

Kinder brauchen das Gefühl von Mitbestimmung bei der Auswahl IHRES Essens und wie sie es essen. Ihnen diese Freiheit zu geben, ist für Eltern eine Herausforderung. Doch die kann auch beiden Seiten Spaß machen. Auf die Perspektive kommt es an und schon kleine Schritte können dabei zu großen Veränderungen führen.

**Chapter 2: Wie funktioniert Essen lernen?“**

Text:

Beim Heranwachsen wird das Fundament dafür gelegt, wie wir uns später aus Gewohnheit ernähren. Beim Essenlernen spielen fünf Einflussfaktoren eine wesentliche Rolle. Wenn man diese Mechanismen kennt, kann man Kinder besser verstehen und noch besser auf ihrem Lernweg begleiten.

Schriftgrafik: **Geschmacksprägung und Esskultur**

Text:

Schon kurz vor der Geburt schmecken wir süß, sauer und bitter über das Fruchtwasser. Durch das Essen unserer Mutter entwickelt sich so schon vor der Geburt eine erste Vorliebe für die jeweilige Familienküche. Im Alter von sechs Monaten schmecken wir auch Salziges und wenig später das fleischig-fettige Umami. Direkt nach der Geburt haben wir noch 10.000 Geschmacksknospen im Mund, die ab dann stetig weniger werden.

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*Im Alter von drei Jahren können Kinder alle Geschmacksrichtungen wahrnehmen. Deshalb ist es so entscheidend, welche Geschmäcker wir in dieser Zeit durch verschiedene Lebensmittel und Gerichte kennenlernen und wie häufig wir mit ihnen in Kontakt kommen. Denn wir mögen bestimmte Lebensmittel, weil wir sie immer wieder essen.*

Schriftgrafik: **Evolution und Essvorlieben**

Text:

Im Laufe der Evolution haben sich geschmackliche Schutzprogramme entwickelt, die bis heute wirksam sind. Damals stand sicher Essbares noch nicht im Supermarkt. Die wichtigsten genetisch programmierten Esstaktiken sind: Ich mag Süßes, weil es Energiereich und ungiftig

ist. Bitteres und saures ist vielleicht giftig oder zumindest unreif. Salziges ist gut für den Stoffwechsel und Fleisch macht besser satt.

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*Gemüse hatte aus Sicht der Evolution also keine Lobby, bis Nahrungsüberfluss im Laden verfügbar war. Abneigung gegenüber Grünzeug müssen wir uns deshalb regelrecht abtrainieren, um gesünder zu leben. Unsere wichtigste Programmierung lautet: Bei den Eltern schau ich ab, wie und was sie essen! Dieses Essen ist sicher und ich muss meine angeborene Angst vor Unbekanntem nicht überwinden.*

Schriftgrafik: **Erwachsene als Vorbilder**

Text:

Die Beziehung der Eltern zum Essen hat entscheidenden Einfluss. Eltern leben ihren Kindern ein gutes und gesundes Essverhalten vor.

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*Kinder erlernen das Essen, indem sie sich an Vorbildern orientieren. Das sind im Regelfall die eigenen Eltern, aber auch Freunde, oder weitere Bezugspersonen, wie beispielsweise aus der Kita oder Schule. Wichtig ist das Eltern wissen: ihre Kinder beobachten sie ganz genau was sie essen und wie sie es essen. Für Eltern ist es wichtig zu wissen, dass ihre Kinder genau beobachten, was sie selbst essen oder nicht. Und dieses Verhalten kopieren sie dann und machen es entsprechend nach.*

Text:

Doch Vorsicht: Kinder merken ganz schnell, wenn Eltern ihnen etwas vorspielen oder sie sich anders verhalten, als sie es von ihren Kindern erwarten.

Schriftgrafik: **Prägung durch Erfahrung**

Text:

Beim Essen lernen sind viele positive Erfahrungen für Kinder wichtig. Beispielsweise, dass gemeinsames Essen Laune macht, dass es Spaß macht in knackiges Gemüse zu beißen oder wie gut sich Obst anfühlen kann. Angenehme Erfahrungen möchten Kinder immer wieder machen.

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*Kinder brauchen ganz viele Wiederholungen, um sich mit neuen Geschmäckern und Lebensmitteln vertraut zu machen. Und das beinhaltet nicht nur den Geschmackskontakt, sondern beispielsweise auch das Fühlen, Sehen und Riechen, was das Lebensmittel und das Kind miteinander vertraut macht. Und am Ende mögen sie die vielleicht auch probieren. Vertrauen wächst nur langsam, geben sie ihrem Kinder Zeit dafür.*

Text:

Eine gute Beziehung zum Essen kann deshalb auch beim Einkaufen entstehen, wenn sie die Lebensmittel selbst anfassen und in den Korb legen. Oder beim Kochen, wenn man Essen berührt, riecht und sich lange mit ihm beschäftigt.

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*So können Kinder Vertrauen fassen und einen positiven Bezug zu Lebensmitteln herstellen. Und dann mögen sie die am Ende vielleicht auch probieren.*

Schriftgrafik: **Mitbestimmung**

Text:

Neben Vertrauen ist das Gefühl von Mitbestimmung ein wichtiger Punkt. Kinder sollten selbst bestimmen dürfen, ob und wieviel sie essen.

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*Das ist sehr wichtig! Möchte ein Kind nicht probieren, ist das in Ordnung. Die Eltern schaffen allerdings den Rahmen dafür, wann gegessen wird und was auf den Tisch kommt. Kinder sollten allerdings in der Planung, Vorbereitung und Zubereitung der Mahlzeiten einbezogen werden, also beispielsweise in dem sie Wünsche äußern dürfen oder beim Kochen unterstützen.*

Text:

Diese fünf Faktoren spielen eine entscheidende Rolle.

Wenn wir sie beachten, helfen wir unseren Kindern auf dem Weg zu einem gesundheitsförderlichen Essverhalten. Und wir entspannen den Familienalltag.

### **Chapter 3: Begleitung beim Essen lernen**

Text:

Kinder müssen das Essen lernen. Auf diesem Weg sind Eltern wichtige Begleiter. Doch wie können Sie sich dabei am sinnvollsten verhalten? Hier einige hilfreiche Tipps für den Familienalltag.

Schriftgrafik: **Geduld und Wiederholung**

Text:

Nehmen Sie Druck raus – für sich und ihre Kinder. Bleiben Sie gelassen, wenn etwas nicht sofort auf Begeisterung stößt und das Kind es nicht probieren möchte. Bieten Sie es trotzdem immer mal wieder an.

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*In der regel brauchen Kinder mehrere Berührungspunkte mit einem neuen Lebensmittel. Es ist in Ordnung, wenn ein Kind auch nach mehreren Kontakten ein Lebensmittel nicht ausprobieren möchte oder nicht mag. Kein Mensch mag alles! Statt mit Sätzen wie „Das musst du mal probieren!“ zu drängen, bieten sie stattdessen lieber ein anderes Lebensmittel an und setzen auf selbstbestimmte freiwilligkeit.*

Schriftgrafik: **Einfühlungsvermögen zeigen**

Text:

Vergessen sie nicht: Für Kinder ist vieles neu. Anders als ihre Eltern kennen sie viele Speisen noch gar nicht.

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*Es ist eine Herausforderung und erfordert bisweilen sogar richtig Mut, ein völlig unbekanntes Gericht oder Lebensmittel zu probieren. Selbst für Erwachsene ist es häufig eine Herausforderung, exotische ausländische Gerichte zu probieren. Es ist auch in Ordnung, wenn*

*man das nicht mag und lieber Bekanntes isst. Erinnern sie sich selbst daran, wie es für sie als Kind gewesen ist, etwas Unbekanntes auszuprobieren. Vergessen sie nie und versuchen sie sich zu erinnern, wie es für sie selbst als Kind war, etwas Unbekanntes zu essen.*

Schriftgrafik: **Positives stärken**

Text:

Nehmen Sie wahr und konzentrieren sie sich auf das, was Ihr Kind schon alles rund ums Essen gelernt hat.

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*Überlegen Sie beispielsweise, was ihr Kind schon für Gemüsesorten kennt und nicht wie viele es noch nicht kennt oder mag. Das hilft dabei Druck abzubauen. Es ist motivierender Erfolge zu verbuchen, als ständig an Defizite erinnert zu werden.*

Schriftgrafik: **Vorbild sein**

Text:

Machen sie sich stets bewusst, dass sie Vorbild sind und Ihr Kind sich an Ihnen und ihrem Verhalten orientiert – ob Sie wollen oder nicht.

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*Deshalb ist Machen statt Reden die goldene Regel für Eltern. Das stärkt die Glaubwürdigkeit und das Vertrauen untereinander. Überlegen Sie einmal selbst, wie und was Sie heute essen. Essen Sie selbst Obst und Gemüse? Was möchten Sie Ihren Kindern mit auf ihren Weg geben?*

Schriftgrafik: **Eigene Wege finden**

Text:

Es gibt nicht DAS Patentrezept für alle. Denn jede Familie hat ganz individuelle Gewohnheiten und Vorlieben beim Thema Essen.

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*Sie selbst kennen ihre Lieben am besten. Entwickeln Sie daher gemeinsam Lösungen, die auf die individuellen Bedürfnisse und Besonderheiten ihrer Familie zugeschnitten sind. Je nach ihrer Ausgangssituation und oder ihren Möglichkeiten, können bereits kleine Änderungen im Essalltag große Veränderungen bewirken.*

## **Chapter 4: Tipps für neue Wege**

Text:

Wenn man weiß, wie Essen lernen funktioniert, ist jederzeit möglich, neue Wege für bessere und gesundheitsbewusstere Essgewohnheiten zu gehen. Mit dem neuen Wissen ist es nur ein kleiner Schritt!

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*Beim Versuch Verhaltensroutinen zu ändern, sollte man niemals vergessen, dass Kochen und Essen mit Kindern Spaß machen soll. Das sinnliche Vergnügen und gemeinsame Erleben stehen hierbei im Vordergrund! Der Weg ist das Ziel und nicht, ein sofort perfekt funktionierendes Produkt abzuliefern.*

Text

Mit Spaß neues Lernen: Unsere Auswahl konkreter Anregungen kann für einen neuen Essensalltag mit der Familie sorgen.

Schriftgrafik: **Trennen statt Mischen**

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*Bringen sie das Essen mal bewusst in einzelne Komponenten getrennt auf den Tisch. Also beispielsweise einen Salat nicht bereits in einer großen Schüssel vermengen, sondern in einzelnen kleinen Schälchen. So kann sich jeder am Tisch je nach Belieben seinen Salat selbst zusammenstellen. Und Kinder müssen nicht aus einer größeren Menge aussortieren, was sie vielleicht nicht mögen oder auch probieren möchten.*

Schriftgrafik: **Alternative anbieten**

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*Wenn sie etwas Neues ausprobieren und ihren Kindern als Essen anbieten wollen, stellen sie gerne auch eine bekannte und akzeptierte Alternative zur Verfügung. Das kann auch einfach eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter sein. So werden die Kleinen zu nichts gezwungen und können satt werden, auch wenn das neue Essen noch nicht ankommt. Das erspart Ärger und Stress.*

Schriftgrafik: **Zusammen Einkaufen**

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*Gehen sie gemeinsam mit den Kinder Einkaufen. Die Kleinen können dann selbst die Lebensmittel erkunden oder sie schauen Formen und Farben von Obst und Gemüse. Kaufen sie beispielsweise verschiedene Gemüse und Brotsorten ein und machen zu Hause ein Kostproben-Event.*

Schriftgrafik: **Gemeinsam Kochen**

**O-Ton Expertin sinngemäß:**

*Kochen sie gemeinsam, oder bereiten gemeinsam Speisen zu. Das gemeinsame Erlebnis schafft vertrauensvolle Nähe untereinander und zu den Lebensmitteln. Vielleicht hat ihr Kind ja sogar eigene Ideen oder Rezepte, die es ausprobieren möchte. Es gibt nichts stärkeres, als gemeinsam neue Erfahrungen und Entdeckungen zu machen.*

Text:

Mit spielerischem Spaß kann man Kinder immer begeistern. Wenn etwas nicht klappt wie gewünscht, braucht es vielleicht einfach mehr Geduld. Oder mehr Hilfe durch Tipps auf unserer Plattform.