



#### Pränatal (vor der Geburt)

- 8. Schwangerschaftswoche → Ausbildung der ersten Geschmacksknospen
- Ab 12. SSW entsteht der Schluckreflex und Fruchtwasser wird geschluckt
- Aromastoffe aus der Nahrung der Mutter gelangen ins Fruchtwasser und können von Fötus wahrgenommen werden
- Süße Aromastoffe führen zu erhöhter Schluckaktivität des Fötus

#### Stillen

- Muttermilch nimmt ca. 1-2h nach der Mahlzeit der Mutter Aromen aus den verzehrten Lebensmitteln auf
- Je vielseitiger die Ernährung der Mutter → desto vielseitiger wird die Geschmacksprägung des Säugling
- Industriell hergestellte Säuglingsnahrung hat immer den gleichen Geschmack
- Es konnte beobachtet werden, dass Kinder, die gestillt wurden auch später weniger Hemmungen haben, unbekannte Lebensmittel zu probieren

#### Langfristig

- Der Geschmackssinn entwickelt sich immer weiter und kann sich auch verändern
- Es lohnt sich daher, Kinder immer wieder mit neuen oder bereits bekannten Lebensmitteln in Kontakt zu bringen
- Viele positive Kontakte mit allen 5 Sinnen können letztendlich zum Genuss und Lieben-Lernen der Lebensmittel führen

#### Postnatal (nach der Geburt)

- Neugeborene haben 10.000 Geschmacksknospen → doppelt so viele, wie ein Erwachsener
- Säuglinge kennen zunächst nur Hunger- und Sättigungsgefühl
- Von Beginn an Vorliebe für Süßes und eine Abneigung gegen Bitteres und Saures → evolutionsgeschichtlich begründet (Schutz vor Giftigem)
- 4.-6. Lebensmonat: salzig kann geschmeckt werden
- 8.-9. Lebensmonat: umami kann geschmeckt werden

#### Beikost

- Selbst zubereitete Beikost ist geschmacklich vielfältiger als gekaufte
- Neue Lebensmittel werden meist besser von Kindern angenommen, wenn sie mit bereits Vertrautem kombiniert werden → Zu Beginn wird der Brei also besser nur aus einer Gemüsesorte zubereitet, bevor nach und nach weitere Gemüsesorten hinzugefügt werden