

➔ Geschmacksbildung bei Kindern hat das Ziel, die Aufmerksamkeit der Kinder auf ihren Geschmackssinn zu lenken. Dabei geht es nicht nur um das Kennenlernen und Erkennen der Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter oder umami. Kinder müssen auch lernen über ihre Geschmackseindrücke zu sprechen. Haben sie dazu die richtigen Worte, können sie ihr Essverhalten selbstbestimmt und reflektiert gestalten.



Es ist keineswegs angeboren, den Geschmack von Tomate, Möhre oder Kürbis zu erkennen. Durch wiederholtes Probieren von Lebensmitteln gelingen Kindern erste Geschmackszuordnungen.

Verzehren Kinder allerdings beispielsweise tagtäglich einen bestimmten, handelsüblichen Erdbeerjoghurt, speichern sie diesen Einheitsgeschmack aus gesüßtem Erdbeeraroma als Erdbeere ab. Kommen sie erst später mit den frischen Früchten in Kontakt, empfinden sie deren Geschmack als fad.

Warum ist das so? Und wie genau funktioniert das?

Ein Kind benötigt ca. 30-mal die Möglichkeit ein Lebensmittel zu kosten, bevor man überhaupt von Geschmacksbildung sprechen kann.

Die Geschmacksbildung ist gewissermaßen ein „Essenlernen vieler verschiedener Lebensmittel“. Die Verantwortung für die Rahmenbedingung des Essenlernens haben die Erwachsenen in den jeweiligen Lebensbereichen.

Ein „nein“ zum Brokkoli von heute kann ein „ja“ zum Brokkoli in 5 Jahren werden, wenn das Kind denn die Chance bekommt ihn immer wieder zu probieren.

Der Geschmackssinn ist von der Lebensmittelindustrie systematisch manipuliert worden. Kinder kommen schon sehr früh mit künstlichen Aromen in Kontakt und werden über „Kinderkost“ geschmacklich konditioniert.

Werden ihnen hingegen frische und unterschiedlich zubereitete Lebensmittel angeboten, speichern sie unterschiedliche Geschmacksausprägungen als „richtig“ und gut ab. Sie sind offener gegenüber neuen Geschmackserlebnissen und lernen so abwechslungsreiche Mahlzeiten mit immer neuen Lebensmitteln lieben. Das ist im Hinblick auf eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise wichtig. Denn früh gemachte Erfahrungen prägen ein Leben lang.



Was lässt sich damit tun?

- Kleinkinder mögen „getrennte Häufchen“ auf ihren Tellern. Damit können sie den Geschmack einzelner Lebensmittel bewusster wahrnehmen und leichter wiedererkennen. Durchmischte Speisen wecken eher ihr Misstrauen.
- Alltagstaugliche Sinnesschulungen, in denen Kinder Lebensmittel bewusst betrachten, riechen, tasten, hören und schmecken fördern das Erleben von Genuss – und die Wertschätzung von frischen Lebensmitteln. Auch Gespräche über das Ess-Erlebnis können zuträglich sein.