

Lebensmittel für Kinder

schmackhaft machen

Zum Hintergrund – Das Essverhalten von Kindern

- Kinder durchlaufen im Kita-Alter, also zwischen 6 Monaten und 6 Jahren verschiedene Entwicklungsstufen und sensible Phasen, die auch Auswirkungen auf ihr Essverhalten und ihre Vorlieben haben.
- Je nach Phase orientieren sich Kinder beim Essen vor allem an den Eltern (bis 24 Monate), dann vertrauen sie zunehmend auf sich selbst (ab 24 Monaten). Dabei ist es ganz normal, dass sie zunächst Angst vor Unbekanntem haben oder auch bisher bevorzugte Speisen plötzlich nicht mehr essen.
- Kinder sind intuitive Esser, das heißt sie orientieren sich primär an inneren Reizen, wie u.a. Hunger, Appetit, Sättigung oder Neugier. Kognitive Aspekte, wie Gesundheit, Nachhaltigkeit oder auch Wertschätzung von Lebensmittel sind für sie zu abstrakt und nicht begreifbar.

Lebensmittel kennenlernen

- Damit Kinder neue Lebensmittel kennen- und vielleicht sogar lieben lernen, müssen sie wiederholte Kontakte und positive Erfahrungen mit dem Lebensmittel machen können.
- Kontakte heißt, sie können die Lebensmittel mit allen 5 Sinnen erfahren. Also anschauen, anfassen, riechen, hören und als allerletztes kommt meist das Schmecken.
- 20 bis 30 Kontakte (oder manchmal sogar noch mehr) braucht ein Kind mit einem Lebensmittel, bevor es entscheiden kann, ob es es mag oder nicht.



„Niemand muss probieren,
alle dürfen sich
ausprobieren.“

Edith Gätjen, Expertin für
Ernährungspädagogik

Lebensmittel für Kinder

schmackhaft machen

Tipps für Hauswirtschaftskräfte & pädagogische Fachkräfte

Tipps 1 – Kinder kosten vor

- Wollen Sie in der nächsten Woche ein neues Rezept ausprobieren und fragen sich, wie es bei den Kindern wohl ankommt?
- Kochen Sie in der Woche davor bereits eine kleine Menge des Gerichtes und verteilen es auf einige kleine Schälchen.
- Zusammen mit dem Mittagessen geben Sie die Probierschälchen raus und sprechen die Kinder direkt an.
- Sagen Sie Ihnen, dass Sie an einem neuen Rezept arbeiten aber noch unsicher sind, ob es gut gewürzt ist oder ob etwas fehlt. Bitten Sie die Kinder, Ihnen bei dieser Aufgabe zu helfen.
- Erfahrungsgemäß werden sich einige Kinder finden, die mutig und neugierig sind, Neues auszuprobieren und die Probierschälchen annehmen.
- Fragen Sie die Kinder, was man an dem Rezept verbessern könnten und nehmen Sie die Vorschläge auf.
- Wenn Sie nächste Woche das Rezept erneut kochen und vielleicht einige der Anregungen der Kinder berücksichtigt haben, haben Sie bereits einige der Kinder „auf Ihrer Seite“.
- Diese Kinder, die bei der Verfeinerung der Rezeptur mitgeholfen haben, werden den anderen Kindern vielleicht stolz davon erzählen und helfen so, die Angst vor dem Unbekannten zu mildern.
- Außerdem geben Sie den Kindern so die Möglichkeit am Zubereitungsprozess teilzuhaben und fördern die Selbstwirksamkeit.



Tipps 2 – Lebensmittelkunde

- Wenn Sie demnächst ein neues oder vielleicht bisher unbeliebtes Lebensmittel zubereiten wollen, beziehen Sie die pädagogischen Fachkräfte mit ein.
- Bitten Sie die Erzieher:innen das Lebensmittel, z.B. eine Steckrübe, mit den Kindern zusammen zum Thema zu machen.
- Kaufen Sie so ein, dass jede Gruppe ein Exemplar des Lebensmittels zur Verfügung hat.
- In den Gruppen können die Lebensmittel in Ruhe angeschaut, aufgeschnitten und angefasst werden und die Kinder können lernen, wie es wächst und wie man es zubereiten kann.
- So geben Sie den Kindern die Möglichkeit, einen selbstbestimmten und Kontakt zum Lebensmittel zu erfahren und vielleicht haben sie dann beim Mittagessen mehr Lust es probieren.

Lebensmittel für Kinder

schmackhaft machen

Tipps für Hauswirtschaftskräfte & pädagogische Fachkräfte

Tipps 3 – Ausprobierschälchen beim Mittagessen

- Wenn ein Kind ein Lebensmittel oder eine Komponente des Mittagessen probieren möchte, ohne es direkt auf seinem Teller zu haben, ist ein Ausprobierschälchen eine gute Möglichkeit.
- Dabei kann es sich um ein kleines Schälchen, Glas oder Ähnliches handeln, in welches eine kleine Menge des gewünschten Lebensmittel gefüllt werden kann.
- Das Kind darf bestimmen, wieviel in das Schälchen gefüllt wird und hat dann an seinem Platz genug Zeit, das Lebensmittel zu erkunden.
- Für viele Kinder ist es wichtig, dass für sie unbekannte Lebensmittel nicht mit den anderen Komponenten auf ihrem Teller vermischt sind.
- Lebensmittel in einem Ausprobierschälchen kann das Kind mit genug Abstand kennenlernen.
- Das Lebensmittel darf angeschaut, angefasst, zerdrückt, gerochen und natürlich auch geschmeckt werden.
- Wie weit es bei dem Erkunden geht, bestimmt das Kind selbst.
- Diese selbstbestimmten und positiven Erfahrungen helfen dem Kind dabei, Vertrauen in neue Lebensmittel aufzubauen.



Tipps 4 – Immer wieder anbieten

- Viele Hauswirtschaftskräfte machen die Erfahrung, dass bestimmte Lebensmittel oder Gerichte bei den Kindern nicht gut ankommen.
- Um weniger Lebensmittel zu verschwenden, oder aber auch um weniger negative Rückmeldungen zu bekommen, vermeiden manche Köch:innen diese Lebensmittel daraufhin komplett.
- Vielmehr sollte allerdings die Chance genutzt werden, dass die Kinder jeden Tag aufs Neue in der Kita essen und mit Lebensmitteln in Kontakt kommen.
- Auch bisher unbeliebte Lebensmittel sollten regelmäßig auf dem Speiseplan auftauchen, wenn möglich in verschiedenen Variationen.
- Zusammen mit den oben genannten Tipps haben die Kinder so die Möglichkeit, diesen Lebensmitteln immer wieder zu begegnen und sie in ihrem eigenen Tempo kennen- und vielleicht auch lieben zu lernen.

Wer mehr über das Thema „Essen mit Kindern“ erfahren will, dem empfehlen wir die Veröffentlichungen von und die Seminare mit Edith Gätjen.
Alles ist unter diesem Link zu finden: <https://www.ugb.de/seminare/unsere-dozentinnen/oec-troph-edith-gaetjen/>