

Einsatz von Zucker, Salz und andere Gewürze in der Kita

Fokus: Reduktion



Falls du bereits unser Infomaterial zur Geschmacksentwicklung und Geschmacksbildung gelesen hast – oder du es einfach so weißt –, dann ist dir bekannt: Kinder haben etwa im Alter von drei Jahren die meisten Geschmacksknospen. Im Laufe des Lebens nimmt diese Anzahl wieder ab. Das bedeutet, dass Kinder deutlich sensibler auf Würzmittel reagieren als Erwachsene. Das sollte beim Umgang mit Gewürzen immer bedacht werden. Deshalb ist es besonders wichtig, im Kita-Alltag bewusst und sparsam mit Zucker, Salz und Gewürzen umzugehen.

Einsatz von Zucker

Nicht nur Kinder essen liebend gerne Süßigkeiten. Eine Vorliebe für süße Lebensmittel ist dem Menschen angeboren. Doch dies ist nicht die einzige Erklärung dafür, dass viele Kinder gerne zu Süßem greifen. Häufiger gewöhnen sie sich den Süßgeschmack an. Dies geschieht wenn sie regelmäßig Süßes essen. Mit diesem Gewohnheitstraining wird die Reizschwelle für den Süßgeschmack stetig erhöht. Mit der Zeit lehnen Kinder schwächer gesüßte Lebensmittel ab. Eine maßgebliche Ursache für den hohen Zuckerkonsum ist also die Gewohnheit

Fünf Prozent der täglichen Energiezufuhr sind ein Richtwert. Da Kinder auch zu Hause Süßes essen, sollte in der Einrichtung bewusst mit Zucker umgegangen werden. Wenn in der Kita ansonsten eine ausgewogene Ernährung auf dem Programm steht, sind kleine Mengen Süßigkeiten kein Problem. Vielmehr als Verbote zu verhängen ist es also sinnvoll einen verantwortungsvollen Umgang mit Süßigkeiten in Kitas zu finden.

- Bei Rezepten kann schrittweise Zucker reduziert werden. Beim Backen genügen meist 50 % der angegebenen Süße.
- „Süße Hauptspeisen“, beispielsweise Milchreis oder Pfannkuchen, sollten zuckerfrei zubereitet und mit ungesüßtem Obst ergänzt werden.
- Natürliche Süße nutzen: Frisches oder tiefgekühltes Obst.
- Süßigkeiten sollte niemals als Belohnung eingesetzt werden.



Einsatz von Salz

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Kinder eine maximale Salzzufuhr von 3 Gramm pro Tag. Eine dauerhaft zu hohe Aufnahme kann die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im späteren Leben begünstigen. Da Kinder im Alter von etwa drei Jahren besonders viele Geschmacksknospen haben, nehmen sie salzige Speisen intensiver wahr – schon kleine Mengen reichen aus, um den Geschmack deutlich zu verstärken.

Der Großteil der Salzaufnahme stammt jedoch nicht aus dem Würzen beim Kochen, sondern aus verarbeiteten Lebensmitteln wie Käse, Wurstwaren oder Fertiggerichten. Gerade Kitas mit Frischeküche können hier ansetzen und durch bewusste Rezeptwahl und Zubereitung auf eine gezielte Salzminimierung achten. Aber auch bei belieferten Kitas kann zumindest bei Frühstück und Zwischenmahlzeiten Salz reduziert werden.



- Sparsam salzen, Nudeln und Kartoffeln müssen nicht im Salzwasser gekocht werden.
- Den Gaumen langsam an weniger Salz gewöhnen.
- Vorbildfunktion: Pädagog:innen sollten am Tisch nicht nachsalzen, da Kinder sich stark daran orientieren.



Einsatz von Gewürzen

Gewürze werden je nach Kulturkreis unterschiedlich stark eingesetzt. Bereits über die Muttermilch nehmen Babys die Aromen der Nahrung der Mutter wahr und können so schon früh mit verschiedenen Gewürzen in Kontakt kommen. Dadurch entsteht eine erste Gewöhnung an unterschiedlich starke Würzungen.

Im Kita-Alltag sollten neue Gewürze behutsam eingeführt und pädagogisch begleitet werden. Gespräche über Geschmack, Geruch und Farbe oder kleine Geschichten zur Herkunft machen neugierig und fördern die Offenheit. Dabei ist wichtig, stets auch mögliche Allergien und Unverträglichkeiten im Blick zu behalten, darunter auch Kreuzallergien. Vor der Einführung neuer Gewürze sollte geprüft werden, ob bei einzelnen Kindern Einschränkungen bekannt sind, und die Eltern sollten bei Bedarf einbezogen werden.



- Neue Gewürze pädagogisch einführen (z. B. mit Gesprächen, Geschichten, Herkunftsbezug).
- Beispiel: Kurkuma – färbt Speisen gelb, macht Kinder neugierig.
- Neue Lebensmittel und Gewürze zuerst in kleinen Mengen („Ausprobierschälchen“) anbieten.