



Gesund essen ein Leben lang!

**Auf die Sinne fertig los...
Komm auf den Geschmack!**

Was bestimmt unser Essverhalten?



Bildquellen: © shutterstock, © Thinkstock

1. Geschmack und Genuss

2. Convenience

3. Preis

.....

7. Gesundheit *(nach Ellrott, 2012)*

Kinder orientieren sich ausschließlich am Geschmack!

Kinder auf den Geschmack bringen

Einflussfaktoren auf die Entwicklung des Geschmacks:

- Geschmacksprägung vor und nach der Geburt
- Angeborene Geschmackspräferenzen und -abneigungen
- Evolutionsbiologische Programme
- Lernprozesse: vor allem Beobachtungslernen
- Innere und äußere Reize
- Ernährungserziehung



Bildquellen: © shutterstock, © Thinkstock



Kinder auf den Geschmack bringen

Frühe Prägung, vor und nach der Geburt:

- Kontakt mit Geschmackseindrücken über die Nabelschnur und das Fruchtwasser; nach der Geburt über die Milchnahrung
- Beobachtung, dass Säuglinge die bereits bekannten Geschmackseindrücke bevorzugen.
- Spätere kindliche Vorlieben werden vermutlich durch das Essverhalten der Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit beeinflusst.



Bildquelle: © shutterstock



Angeborene Geschmacksvorlieben und -abneigungen

Grundgeschmack	Angeborene Reaktion	Physiologischer Sinn
süß	Positiv ☺	Kohlenhydrate → schnell verwertbare Nahrung
sauer	Negativ/ablehnend ☹	Säuren → Schutz vor Verzehr ungeeigneter Lebensmittel
salzig	Neutral/Akzeptanz (im Alter von 4-6 Monaten) ☺	Natrium → notwendig für ausgeglichenen Mineralstoffhaushalt
bitter	Negativ/ablehnend ☹	Alkaloide → Warnung vor Giften
umami	Positiv ☺	Proteinreiche Nahrung → Deckung des Eiweißbedarfes

Angelehnt an: Dr. Rainer Wild Stiftung, 2008



Evolutionsbiologische Programme

Sie sorgen für eine sichere Lebensmittelauswahl und verhindern das Risiko einer Mangelversorgung.

- **Neophobie** „Angst vor Unbekanntem“
- **Mere-Exposure-Effect** „Iss was Du kennst“
- **Spezifisch-sensorische Sättigung** „Das hängt mir zum Hals heraus“



Bildquellen: © shutterstock, © Thinkstock

Neophobie: „Angst vor Unbekanntem“

- Tritt auf im Alter von etwa 1,5 Jahren:
Kinder lehnen unbekannte Lebensmittel vehement ab.
- Gilt als Schutzfunktion:
Verhalten soll Kinder davor schützen, Giftiges zu verzehren.



Bildquelle: © Thinkstock

Wie gehen Eltern/Erzieher am besten damit um?

- Den neuen Geschmack immer wieder anbieten
(mit Geduld, aber kein Zwang)
- Bekannte und unbekannte Lebensmittel kombinieren
- Vorbild sein und die Neugierde wecken
- Zeitfaktor berücksichtigen: Neue Gewohnheiten bilden sich allmählich

Mere-Exposure-Effect: „Iss was *Du kennst!*“

- Kinder greifen bevorzugt nach Lebensmitteln, die sie kennen. Sie **lernen** das gerne zu essen, was ihnen häufig angeboten wird.
- Neue Geschmackseindrücke immer wieder anbieten, damit sich Vorlieben bilden können.
- Kinder können nur das mögen lernen, was ihnen auch angeboten wird.



Bildquelle: © shutterstock



Spezifisch-sensorische Sättigung: „Das hängt mir zum Hals heraus!“

- Gegenspieler zum Mere-Exposure-Effect
- Aufbau einer Abneigung bei sich ständig wiederholenden Geschmackseindrücken → Verlangen nach Abwechslung steigt
- Sinnvoll, da dadurch einer einseitigen Nahrungsauswahl und einem Nährstoffmangel vorgebeugt wird.
- Dieses Prinzip stellt sich bei Kindern langsamer ein als bei Erwachsenen.



Bildquelle: © Thinkstock



Erlernte Geschmacksvorlieben

Lebenslanger Lernprozess für die Entwicklung von Vorlieben und Abneigungen

Wichtigstes Lernprinzip für Kinder: **Beobachtungslernen**

- Die Esskultur der Umgebung (Familie, Betreuungseinrichtung) spielt eine wichtige Rolle.
- Vorbildfunktion enger Bezugspersonen wie Eltern und Erzieher



Bildquelle: © shutterstock

Ernährungserziehung

- **Kinder lernen in einem sozialen Umfeld essen:**
Welche Speisen sind verfügbar?
Welches Vorbild geben Eltern und Familie?
Welche Rahmenbedingungen herrschen beim Essen?
Hat Essen eine Ersatzfunktion (Trost, Belohnung, Langeweile)?
Gibt es Lebensmittel, die verboten sind?
- **Innen- und Außenreize:**
Beim Heranwachsen überlagern immer mehr Außenreize wie Essenszeit, Portions- und Verpackungsgrößen und Werbung die Innenreize Hunger und Durst.



Bildquellen: © shutterstock, © Thinkstock

Fazit: Wichtig zu wissen

- Einige Präferenzen und Abneigungen sind angeboren, die meisten werden jedoch erlernt.
- Eltern und Erzieher haben dabei eine wichtige Vorbildfunktion: Kinder ahmen deren Essverhalten nach.
- „Evolutionbiologische Programme“:
 - Kinder können plötzlich neue Lebensmittel ablehnen: Am besten geduldig immer wieder anbieten und als Eltern/Erzieher selber gerne essen.
 - Was immer wieder angeboten wird, kennen Kinder und hat größere Chancen, akzeptiert und gerne gegessen zu werden.
 - Kinder möchten lange Zeit das Gleiche essen: Der Wunsch nach Abwechslung kommt bei Kindern später als bei Erwachsenen.



Fazit: Wichtig zu wissen

- Kinder brauchen zur Entfaltung ihrer Sinne ein vielfältiges Angebot an Lebensmitteln.
- Auch die Rahmenbedingungen der Mahlzeiten sind wichtig: Der Geschmack wird zusammen mit der Atmosphäre beim Essen „abgespeichert“.
- Essen nicht als Trost oder Belohnung einsetzen.
- Das Verbot von Lebensmitteln fördert die Präferenz: Attraktiv ist, was man **nicht** essen darf.



Bildquelle: © shutterstock



Fazit: Wichtig zu wissen

Kinder **lernen** schmecken und essen,
wie sie sprechen lernen oder laufen lernen (Zeit!).



Warum ein Sinnesparcours?

- Die Sinnesorgane sind ab Geburt „funktionsbereit“, es bedarf jedoch des Trainings.
- Das sensorische Lernen ist wichtig zur Entwicklung eines individuellen Geschmacks.
- Kindern erleben einen spielerischen Zugang zu Lebensmitteln, ihre Neugier und Experimentierfreude wird angesprochen.
- Kinder akzeptieren dadurch leichter unbekannte Lebensmittel oder Geschmacksrichtungen.
- Kinder können zu einer größeren Vielfalt bei der Auswahl an Lebensmitteln kommen.



Warum ein Sinnesparcours?

- Kinder können durch Sinnesschulungen die Qualität von Lebensmitteln wie Reife, Frische und Verderb besser beurteilen.
- Kommunikationsprozesse werden angestoßen; Kinder lernen sinnliche Wahrnehmungen in Worte zu fassen.
- „Geschmackstrainings“ sollten wiederholt stattfinden.



Gestaltung des Sinnesparcours

- Zielgruppen:
Vorschulkinder mit 5-6 Jahren und Grundschüler mit 6-10 Jahren
- 5 Sinnesstationen:
Jede Station hat eigenes Symbol und unterschiedliche Farbe.



zusätzlich zu den 5 Sinnesstationen eine Einführungs- und Abschluss-/Praxisstation

- Symbole und Farben wiederholen sich bei Plakaten, Arbeitsaufträgen und Feinschmecker-Pass
- Reihenfolge der Stationen idealerweise:
Sehen → Tasten → Riechen → Schmecken → Hören



Inhalt/Ziel:

- Der erste Kontakt mit einem Lebensmittel ist die Sinneswahrnehmung Sehen. Mit dem Auge nehmen wir vor allem die Farbe und die Form wahr und erkennen dadurch, um welches Lebensmittel es sich handelt.
- Die Farbe hat auch einen großen Einfluss auf die Geschmackserwartung.

Sehübung 1: Obst- und Gemüsespiel „Was gehört zusammen?“

Seh-/Schmeckübung 2: Farbiger Saft



Station Tasten



Inhalt/Ziel:

- Erfühlen von unterschiedlichen Formen, Oberflächen und Beschaffenheiten von Lebensmitteln.
- Sinnesempfindung Tasten kann über die Hände geschehen, aber auch über den Mund, v. a. über die Zunge.
- Frische eines Lebensmittels kann auch durch Tasten beurteilt werden

Tastübung 1: Lebensmittel vergleichend tasten

Tastübung 2: Lebensmittel einzeln tasten

Tastübung 3: Frische fühlen

Tastübung 4: Wasserprobe



Station Riechen



Inhalt/Ziel:

- Kinder erkennen beispielhaft vier Gerüche und können sie den entsprechenden Lebensmitteln zuordnen.
- Riechen heißt Erinnern: Gerüche werden immer mit einem Lebensmittel, einer Situation oder bestimmten Emotionen assoziiert und so „abgespeichert“.
- Je nach Verarbeitungsgrad haben Lebensmittel/Kräuter/Gewürze einen unterschiedlichen Geruch bzw. eine unterschiedliche Geruchsintensität, z. B. bei Kräutern, im Ganzen und zerkleinert.
- Der Geruch sagt auch etwas über die Frische eines Lebensmittels aus. Verdorbene Lebensmittel können – außer durch das Sehen und Tasten – oft auch an ihrem Geruch erkannt werden, z. B. schimmelige Lebensmittel.

Riechübung 1: Riechdosen

Riechübung 2: Gerüche herstellen

Riechübung 3: Riechstift



Station Schmecken



Inhalt/Ziel:

- Die Grundgeschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter erkennen können.
- Wo schmecken wir? Hauptsächlich auf der Zunge, aber auch im gesamten Mundraum.
- Schmecken heißt größtenteils Riechen.
- Wahrnehmung Schmecken schärfen: Blindverkostung von verschiedenen Obst- und Gemüsearten.
- Was jemandem schmeckt, kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein.

Schmeckübung 1: Löffeltest

Schmeckübung 2: Nase zu

Schmeckübung 3: Blind essen



Station Hören



Inhalt/Ziel:

- Lebensmittel auf ungewöhnliche Art und Weise kennenlernen.
- Wahrnehmen, dass jedes Lebensmittel beim Zubereiten und Kauen ein typisches Geräusch erzeugt.
- Erkennen, dass man Frische auch hören kann, z. B. Brötchen, Knäckebröt, Zwieback
- Erfahren, dass das Geräusch auch eine Rolle spielt, ob uns ein Lebensmittel schmeckt oder nicht.

Hörübung 1: Hörquiz

Hörübung 2: Eigene Kaugeräusche



Rahmenbedingungen

- Personalbetreuung notwendig, da Zielgruppe Kita-Kinder und Grundschüler
→ Parcours ist nicht selbsterklärend für Kinder;
unbedingt Begleitung der Kinder durch Erwachsene
- Zeitbedarf:
Pro Station sind ca. 10-15 Minuten einzuplanen;
insgesamt ca. 60 Minuten oder auch länger
(ca. 90 Min. mit Praxisstation)
- Platzbedarf:
ca. 50-60 m²,
ausreichend große Tische, etwa 1,50 m – 2 m Länge, Pinnwände für 5 Poster, geschützter Rahmen (nicht im Vorraum oder in Gängen)



Bayerische Ernährungstage 2015

Grundschulklassen machen am AELF Kitzingen eine Reise in die Welt der Sinne

Sinnesparcours wurde ergänzt durch Workshop in der Lehrküche

Die Schüler stellten schmackhafte Pausenverpflegung selbst her



Nach der Theorie die Praxis: Spieße mit lauter gesunden Sachen – die Köche aus der Klasse 2 d der Hedwig-Schule waren beim Projekttag zum Thema gesunde Ernährung mit Begeisterung und der richtigen Bekleidung dabei. FOTO: SIEGFRIED SEBELKA

Auf den Geschmack kommen

Mit Nase, Hand und Zunge den Lebensmitteln auf der Spur: Grundschüler trainieren Sinne

Von unserem Redaktionsmitglied
SIEGFRIED SEBELKA

KITZINGEN Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr. Der Spruch ist alt, aber immer noch richtig und gilt auch in der Ernährung. Damit nicht nur Hänchen lernt, gesund zu essen und das ein Leben lang, gibt es die Bayerischen Ernährungstage. Mit drei Projekttagen für Grundschüler ist das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kitzingen mit dabei.

„Die Schüler sind mit großer Begeisterung dabei.“

Roland Gack
Lehrer an der Hedwig-Schule

Den Auftakt im Hörsaal und in der Küche des Amts in der Mainberheimer Straße machte die Klasse 2 d der Kitzinger St.-Hedwig-Schule. „Die Schüler sind mit großer Begeisterung dabei“, sagte Lehrer Roland Gack, als diese gerade versuchten, mit Nase, Hand oder Zunge Lebensmittel zu identifizieren.



Alle Sinne einbeziehen: Gesund essen – ein Leben lang – die Grundlagen dafür sollen schon bei den Jüngsten gelegt werden. Bei den Projekttagen in Kitzingen konnten Schüler auf einem Sinnesparcours ihre Sinne trainieren – das Fühlen gehört dazu. FOTO: SIEGFRIED SEBELKA

nien verschiedene Entdecker-Stationen aufgebaut. „Der Sinnes-Parcours ist das zentrale Element, in dem Kin-

schmack“ erlebten die Kinder mit allen Sinnen die Beschaffenheit verschiedener Lebensmittel. Dazu Essen-

verbundenen Augen und dem Erstarren von Lebensmitteln in kleinen Säcken viele überraschende Erkenntnisse. Genau das ist auch im Sinne des Erfinders. Ziel ist es, den Kindern zu zeigen, dass Essen interessant ist und Spaß machen kann. Für Experten die beste Voraussetzung für einen ausgewogenen Ernährungsstil und ein gesundes Leben.

Dabei ist der Geschmackssinn entscheidend. Der werde schon im Mutterleib geprägt und habe tiefgreifende Auswirkungen auf das Essverhalten – von Kindern, Erwachsenen wie auch Senioren, so Schlesinger. Der Sinne-Parcours trage dazu bei, Ernährung interaktiv und spielerisch noch besser zu verstehen.

Neben den Stationen im ersten Stock gab es einen Workshop in der Lehrküche des Amtes. Da wurde unter Anleitung geschnipst, was das Zeug hält. Am Ende kamen Spieße mit lauter gesunden Sachen heraus, wobei sich auch hier zeigte, dass die Geschmäcker von Hänchen & Co schon jetzt sehr unterschiedlich sind.

Nicht nur das Amt für Ernährung in Kitzingen hat sich stark für

