

WAS SCHMECKT IST AUCH ANTRAINIERT

Kinder gewöhnen sich in den ersten Lebensjahren sehr schnell an den Geschmack und die Geschmacksintensität der angebotenen Speisen. Werden zum Beispiel häufig stark gesüßte und aromatisierte Produkte angeboten, so lernen Kinder diese Süße und den intensiven Geschmack zu mögen und lehnen nur schwach gesüßte Speisen ohne zugesetzte Aromen ab. Selbst hergestellte Gerichte haben es dann oft schwer, akzeptiert zu werden, da Kinder auf einen anderen Geschmack „trainiert“ sind.



Herausgeber

Kompetenzzentrum für Ernährung - KErn
Am Gereuth 4
85354 Freising und
Hofer Straße 20
95326 Kulmbach

E-Mail: poststelle@KErn.bayern.de
Internet: www.KErn.bayern.de

KErn ist eine Einrichtung im Geschäftsbereich des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Redaktion: Bereich Ernährungsinformation
und Wissenstransfer
Fotos:© shutterstock, ©Thinkstock
Druck: OPUS Marketing GmbH
Stand: April 2015



Sinnesparcours

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

Wir schmecken mit allen Sinnen!

Alle unsere fünf Sinne entscheiden mit, ob uns ein Lebensmittel schmeckt oder nicht:



WAS WIR MÖGEN ENTSTEHT BEREITS FRÜH

Eine Geschmacksprägung findet vermutlich bereits vor der Geburt statt, sicher jedoch in den ersten Lebensjahren. Kinder erlernen die meisten Vorlieben und Abneigungen.

Was Kindern schmeckt oder nicht, hängt entscheidend davon ab:

- > was ihnen angeboten wird und was sie schon öfter gegessen haben,
- > vom Vorbild der Eltern und enger Bezugspersonen,
- > den Rahmenbedingungen der Mahlzeiten.



IN KÜRZE - DAS SOLLTEN ELTERN WISSEN:

- > Geben Sie Ihrem Kind die nötige Zeit, um die Vielfalt der Lebensmittel kennenzulernen. Es dauert, bis es ein „Geschmacksarchiv“ angelegt hat, einen Geschmack wiedererkennt und ihn mit anderen vergleichen kann und schließlich seinen individuellen Geschmack entwickelt.
- > Was Sie immer wieder anbieten, kennt Ihr Kind und hat größere Chancen, akzeptiert und gerne gegessen zu werden.
- > Auch wenn Ihr Kind lange Zeit das Gleiche essen möchte, wird es irgendwann etwas anderes verlangen. Dieser Wunsch nach Abwechslung kommt aber wesentlich später als bei Erwachsenen.
- > Achten Sie auf eine ruhige und entspannte Atmosphäre beim Essen. Dann haben Lebensmittel größere Chancen, akzeptiert zu werden.
- > Das, was Sie mit Genuss essen, möchten Ihre Kinder auch probieren. Nutzen Sie die Neugierde Ihrer Kinder und ihre Vorlieben für bunte Farben und lustige Formen.
- > Wenn Ihr Kind neue Lebensmittel plötzlich ablehnt, ist das „normal“ und Teil der kindlichen Geschmacksentwicklung. Am besten mit Geduld immer wieder anbieten und auch selber gerne essen.
- > Hinter einer Ablehnung eines Lebensmittels können noch andere Motive stecken, wie Müdigkeit oder der Wunsch nach Aufmerksamkeit.
- > Geben Sie Ihrem Kind kein Essen als Trostpflaster, zur Belohnung oder um die Langeweile zu vertreiben, da es diese Verknüpfung lernt.
- > Erlauben Sie alle Lebensmittel. Verbote erhöhen bei Kindern das Verlangen danach.
- > Verwenden Sie besser nicht den Begriff „gesund“, um Ihrem Kind ein Lebensmittel schmackhaft zu machen, da Kinder damit nichts verbinden können. Besser ist es, selber mit Genuss vielseitig zu essen.