

Ich kann kochen!

Ernährungsbildung, die schmeckt

Kinder sind von Natur aus neugierig. Die meisten haben viel Freude daran, die große Welt der Lebensmittel mit allen Sinnen zu erkunden. Hier setzt die Initiative Ich kann kochen! an: Sie möchte Kinder frühestmöglich für eine vielseitige Ernährung begeistern. Ich kann kochen! bildet deshalb pädagogische Fach- und Lehrkräfte in deutschlandweiten Fortbildungen weiter. Als qualifizierte Genussbotschafter:innen tragen sie dann ihre Kenntnisse der praktischen Ernährungsbildung in ihre Einrichtungen.



Foto: Sarah Wiener Stiftung | photothek

Wer hinter Ich kann kochen! steckt

Initiatorinnen von Ich kann kochen! sind die Sarah Wiener Stiftung und die BARMER. Ich kann kochen! ist die bundesweit größte Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Sie ist Projektpartner von IN FORM, dem Aktionsplan der Bundesregierung für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

Die Sarah Wiener Stiftung

„Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“ ist seit 2007 die Mission der Sarah Wiener Stiftung. Gründerin und Köchin Sarah Wiener möchte Kinder zu ausgewogenen Esser:innen, kreativen Köch:innen und informierten Konsument:innen machen. Die praxisnahen Bildungsprogramme der Stiftung vermitteln Kindern, wo unsere Lebensmittel herkommen, wie vielseitig sie sind und was sich daraus alles zubereiten lässt. Die Stiftung bildet pädagogische Fach- und Lehrkräfte fort, initiiert Fahrten zu Bauernhöfen, organisiert Workshops und publiziert.

www.sarah-wiener-stiftung.de

Die BARMER

„Gesundheit fördern“ heißt für uns: nach vorne denken und neue Wege aufzeigen, wie wir gesund leben können. Wir haben den Anspruch, unseren Versicherten die bestmögliche Versorgung zu bieten. Dazu gehört, Kindern alle Chancen zu öffnen, damit sie gesund ins Leben starten können. Deshalb unterstützen wir Aktivitäten und Initiativen, die dazu beitragen, gesunde Kitas und Schulen zu schaffen. Außerdem fördern wir Gesundheitskompetenz und sind Partner in einem wachsenden Gesundheitsmarkt.

www.barmer.de

Auf den folgenden Seiten finden Sie zusammengefasst einige Hinweise zum Essverhalten von Kindern, die Ich kann kochen! Ihnen mitgeben möchte.

Kinder und Essen – ein paar Tipps



Der Reiz der Farbe: Beginnen Sie mit rotem Gemüse.

Das Auge isst mit. Das gilt für die Tischdekoration, aber auch für die Auswahl der Lebensmittel. Die Farbe Rot signalisiert Reife, Süße und damit Sicherheit. Viele Kinder sind eher bereit, rotes Gemüse zu probieren als grünes.

Jeder hat seinen eigenen Geschmack: Sprechen Sie darüber.

Ein gemeinsames Essen ist eine gute Gelegenheit, miteinander zu sprechen – gern auch über das Essen selbst. Regen Sie die Kinder an, ihren Geschmack in Worte zu fassen. Nicht jeder muss alles mögen und das dürfen die Kinder auch äußern; generelle Aussagen wie „das ist eklig“ oder „igitt“ sind jedoch tabu.

Kinder wollen erkennen, was sie essen: Bieten Sie Lebensmittel getrennt an.

Durcheinandergemischte Speisen machen viele Kinder misstrauisch, da sie nicht erkennen können, was darin steckt. Ein bunter Salat kann auch in Einzelkomponenten mit separater Soße zum Selbermischen auf den Tisch kommen. Auch das Obst zum Quark kann ein Extra sein.

Mit allen Sinnen genießen: Lassen Sie Kinder auch mal mit den Händen essen.

Das Essen mit Messer und Gabel verlangt Kindern einiges ab. Und verleidet ihnen manchmal auch den Genuss. Das Essen mit den Händen erweitert das Spektrum an Sinneswahrnehmungen – und weckt auch die Neugierde kritischer Esser:innen.

Fazit: Kinder sollten möglichst viele Lebensmittel und Geschmackseindrücke kennenlernen. Dabei kann es sein, dass sie etwas (zunächst) ablehnen – das ist normal, denn Neues braucht Zeit. Leben Sie Genuss vor und bieten den Kindern die Lebensmittel immer wieder an.

Manche Geschmacksvorlieben sind angeboren: Nutzen Sie das Wissen.

Wenn Kinder Süßes lieben und Bitteres ablehnen: Wählen Sie für den Anfang Rezepte mit süßlichem Gemüse wie Möhren, Mais oder feinen Erbsen. Damit tun sich viele Kinder leichter als mit Brokkoli oder Spinat.

Neues braucht Zeit: Seien Sie geduldig und gelassen.

Kinder müssen neue Lebensmittel oder Gerichte oft acht bis zehn Mal fühlen, riechen oder schmecken – erst dann haben diese überhaupt eine Chance, gemocht zu werden. Also bloß nicht aufgeben, wenn der Teller mit den Gemüsebratlingen zunächst weggeschoben wird.

Lebensmittel sind vielfältig: Machen Sie die Kinder neugierig durch Verkostungen.

Manche Kinder lieben es, Äpfel roh zu knabbern, andere verspüren dabei ein unangenehmes Mundgefühl. Gezielte Verkostungen von Lebensmitteln erweitern das Geschmacksempfinden von Kindern und wecken ihre Neugierde auf (unbekannte) Lebensmittel.

Mitsprache statt fester Vorgaben: Finden Sie gemeinsame Regeln.

Auch Süßes hat seinen Platz auf dem Speiseplan. Denn: Durch Verbote steigt der Reiz. Stellen Sie gemeinsam mit den Kindern Regeln auf, wann es etwas Süßes gibt. Das Mitspracherecht gilt auch für den Probierhappen: Lassen Sie die Kinder selbst entscheiden, was sie probieren wollen. Werden sie gezwungen, löst das eher Widerstand aus und das Essen wird mit negativen Gefühlen verbunden.

Wie sich unser Geschmack ausbildet



Schon im Mutterleib entwickeln sich erste Geschmacksvorlieben.

Was die Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit isst, kommt auch beim Kind an. Ungeborene Kinder nehmen den Geschmack der Speisen zum Beispiel übers Fruchtwasser wahr, Säuglinge über die Muttermilch. Kinder, deren Mütter in der Schwangerschaft und Stillzeit abwechslungsreich und vielseitig aßen, sind oft aufgeschlossener gegenüber neuen Geschmäckern.

Bittere Speisen wecken Skepsis, insbesondere bei Kindern.

Unser Geschmackssinn für Bitteres half unseren Vorfahr:innen, Lebensmittel in die Kategorien „essbar“ und „ungenießbar“ einzusortieren. Denn vieles, was bitter schmeckt, ist unbedenklich oder giftig. Dieser Instinkt ist uns allen angeboren. Machen wir mit der Zeit positive Erfahrungen mit bitteren – genießbaren – Lebensmitteln, lernen wir, sie zu mögen.

Ein süßer Geschmack signalisiert Sicherheit und viel Energie.

Dass die meisten Kinder Süßes besonders mögen, hat mit unserem Überlebenstrieb zu tun. Denn es gibt in der Natur nichts Süßes, das giftig ist. Das wussten schon unsere Vorfahr:innen. Ihnen signalisierte ein Süßgeschmack außerdem eine hohe Energiedichte, also viele schnell verfügbare Kalorien bei wenig Masse – eine weitere Überlebenshilfe. Heute ist unser Überleben gesichert, die Vorliebe für Süßes ist jedoch geblieben. Dadurch nehmen wir oftmals mehr Energie auf als gut für uns ist.

Fazit: Kleinkinder sind grundsätzlich offen für neue Ess- und Geschmackserfahrungen. Erleben die Kinder ein abwechslungsreiches Essen in schöner Atmosphäre mit positiven Vorbildern, kann das ihre Essbiografie maßgeblich beeinflussen. Was sie essen und wie sie essen, hängt neben den angeborenen Verhaltensweisen entscheidend vom persönlichen und kulturellen Umfeld und der Erziehung zu Hause, in Kita, Hort oder Grundschule ab.

Was Kindern wiederholt angeboten wird, mögen sie mit der Zeit.

Dass viele Kinder ihren ersten Löffel Brei ablehnen, hat sich die Natur gut ausgedacht: Unbekanntes gilt erst einmal als ungenießbar. Machen wir wiederholt die Erfahrung, dass wir ein Lebensmittel gut vertragen, schmeckt es uns auch. Das biologische Sicherheitsprogramm dahinter: „Was ich kenne, kann ich sorglos essen“. Im Fachjargon heißt dieses Phänomen „mere exposure effect“.

Eine einseitige Speisenauswahl hat ihre natürlichen Grenzen.

Essen wir täglich das gleiche Gericht, hängt es uns bald zum Halse heraus. Dieses biologische Sicherheitsprogramm ist der Gegenspieler des „mere exposure effect“: Wir brauchen Nährstoffvielfalt. Essen wir zu einseitig, schaltet unser Körper auf Ablehnung. Dadurch stellt er sicher, dass wir abwechslungsreich essen und so alle wichtigen Nährstoffe erhalten.

Äußere Einflüsse und unsere Kultur prägen unser Essverhalten ein Leben lang.

Das Beobachtungslernen ist wichtig für die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens. Kochen und Essen sind daher im Idealfall ein Gemeinschaftserlebnis. Dabei ist eine gute Atmosphäre frei von Zwängen und Verboten genauso wichtig wie positiv besetzte Vorbilder, die Spaß an einer gesunden Ernährungsweise haben und genießen können.



Weitere Tipps und Tricks für den Essalltag in der Familie finden Sie unter www.familienkueche.de. Die kostenfreie digitale Plattform macht mit praktischen Videos und Rezepten Lust auf das gemeinsame Kochen mit Kindern!

Genussbotschaften, die wir Ihnen mitgeben wollen



Essen bedeutet auch Genuss. Es soll Spaß machen und schmecken.

Wir wollen Kindern ein gesundes Essverhalten vermitteln, aber: Gesundheit ist für Kinder kein Argument. Viele Kinder verknüpfen mit dem Wort „gesund“ Bevormundung und oft auch die Erfahrung „schmeckt sowieso nicht“. Dabei kann auch Spinat einfach nur lecker sein. Lassen Sie sich daher lieber von Motiven wie Genuss, Spaß und Anerkennung leiten.

Lebensmittel sind wertvoll. Betrachten Sie den Weg vom Acker bis auf den Teller.

Ernährungsbildung, bei der es nur um „gesund“ oder „ungesund“ geht, greift unserer Ansicht nach zu kurz. Lebensmittel sind ein wertvolles Gut. Das lernen Kinder am besten, indem sie die gesamte Wertschöpfungskette unserer Lebensmittel kennenlernen – je praxisorientierter, desto besser. Gehen Sie doch mal gemeinsam mit den Kindern einkaufen, legen ein Beet an, kochen oder besuchen einen Bauernhof.

Gemeinsam essen bei einer guten Atmosphäre – Esskultur ist wichtig.

Das gemeinsame Essen an einem schön gedeckten Tisch gehört dazu. Hier geht es nicht (nur) ums Sattwerden, sondern darum, gutes Essen als etwas Positives zu erfahren und Geschmackserfahrungen zu sammeln. Kinder erleben so gemeinsame Esskultur und lernen nicht zuletzt, selbst zubereitetes Essen und den Aufwand dahinter wertzuschätzen.

Fazit: Gemeinsam mit Ihnen möchten wir erreichen, dass Kinder zu selbstbestimmten, (verantwortungs-)bewussten Esser:innen heranwachsen. Das erreichen Sie weniger über eine Einteilung der Lebensmittel in „gesund“ und „ungesund“ oder durch eine Bevormundung der Kinder. Bieten Sie lieber eine Vielfalt an frischen Lebensmitteln an und lassen Sie die Kinder möglichst viel selbst entscheiden und mitmachen.

Als Bezugsperson sind Sie ein Vorbild, ohne sich dabei verstellen zu müssen.

Wie und was auch immer Sie essen, die Kinder werden sich vieles abgucken. Denn als vertraute Bezugsperson sind Sie ein Vorbild. Reden Sie also übers Essen – sagen Sie, was Ihnen schmeckt und warum. Können oder mögen Sie etwas nicht essen, sagen Sie auch das ehrlich und erklären es. Denn Kinder durchschauen sehr schnell, wenn ihnen etwas vorgemacht wird.

Kinder haben Mitspracherechte und handeln selbstbestimmt.

Kinder sollten immer selbst entscheiden, ob sie neue Speisen probieren wollen oder nicht. Sie sollten am Esstisch auch nicht bevormundet werden, denn Zwänge führen in aller Regel zu Verweigerung. Können die Kinder mitentscheiden, was oder wie gekocht wird, und helfen sie beim Kochen mit, erhöht das bei vielen die Bereitschaft, das fertige Essen später auch zu probieren.

Kochen mit frischen Lebensmitteln stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Wenn die Kinder mit frischen, ursprünglichen Lebensmitteln kochen, begreifen sie diese im wahrsten Sinne des Wortes. Sie lernen die Lebensmittel, ihre Herkunft und Verarbeitung kennen. Daneben machen sie eine weitere wichtige Erfahrung: Die Kinder erfahren, dass sie in der Lage sind, aus frischen Lebensmitteln selbst etwas Leckeres herzustellen.