





# Lotta isst, was alle essen

Milch und Brei waren gestern – jetzt kann Ihr Kind mit Ihnen gemeinsam am Familientisch essen. Aus dem Säugling ist nun ein fleißiger Koch geworden, der mit viel Freude schneidet, rührt, knetet und abschmeckt. Da schmeckt es noch mal so gut. Leben Sie Spaß am Essen vor!

# Lotta plant, kocht und isst mit

Die Zeit, in der es für Ihr Kind ein Extra-Essen, sei es in Form von Mus oder Brei, gab, geht nun zu Ende. Freuen Sie sich darauf, mit Ihrem Kind gemeinsam Lieblingsessen zu entdecken, zu kochen, und aus dem gleichen Topf zu essen. Ihr Kind kann und darf jetzt fast alles essen, was Sie essen.

## Die Ernährung im 1. Lebensjahr – und dann?

Um den ersten Geburtstag herum endet die Phase der Beikostzeit. Wenn eine Phase zu Ende geht und eine neue beginnt, stellen sich uns gleich viele Fragen. Nutzen Sie die Verunsicherung, die sich vielleicht einstellt, als Antrieb dafür, Veränderungen zuzulassen. Im Falle der Ernährung werden Sie sich jetzt viele Gedanken machen, was für Ihr Kind gut ist, und dabei vielleicht auch Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten auf den Prüfstand stellen.

Eines ist an der Stelle dieses Übergangs von der Beikost zur Familienernährung sicher: Sie haben in puncto Ernährung Ihres Kindes schon einige Hürden genommen: Ihnen ist schon sehr viel gelungen!

**Während der Schwangerschaft:** Hier haben Sie Ihr Kind indirekt, also über Ihre eigene Nahrung, mit Nährstoffen versorgt, und Ihr Kind war 24 Stunden am Tag gesättigt. Als Ihr Kind dann das Licht der Welt erblickt hat und die Nabelschnur durchtrennt

worden ist, wurde gleichzeitig auch sein Hunger geboren.

**Während der Milchzeit:** Ihr Kind hat sich aktiv um Nahrung »bemüht«, hat für sich gelernt, dass es Hunger, Durst und Sättigung gibt, und Sie als Eltern haben gelernt, diese Signale Ihres Kindes zu erkennen, diese auf die Gefühle Ihres Kindes zu beziehen und entsprechend zu reagieren. 12–16 Milchmahlzeiten in 24 Stunden waren anfänglich ganz normal.

**Der Übergang zur Beikost:** Ihr Kind hat nun gelernt, losgelöst von dem Lustgefühl des Saugens Mahlzeiten in Form von Mus oder Brei aufzunehmen und den Durst über Wasser aus dem Glas zu löschen. Gleichzeitig hat sich die Zahl der Mahlzeiten auf ca. sechs reduziert und in der Nacht gibt es schon längere Zeiträume, in denen nicht gegessen wird. Auch hat Ihr Kind bereits viele Erfahrungen mit unterschiedlichen Lebensmitteln gemacht, mit unterschiedlichen Formen, Farben, Temperaturen

und Geschmacksrichtungen sowie Konsistenzen. Die Zeiten und auch die Auswahl der Lebensmittel haben zunächst vorrangig Sie bestimmt, Sie sind aber auf die Bedürfnisse Ihres Kindes eingegangen, indem Sie auch hier die Signale Ihres Kindes richtig interpretiert haben.

**Und nun: Der Übergang zum Mitesen am Familientisch.** Nun ist es so weit, Ihr Kind kann und will an allen Familienmahlzeiten gleichberechtigt teilnehmen. Monatelang gab es auf die Frage: »Was gibt es zu essen?« nur die eine Antwort: »Milch«. Dann gab es die drei Breie in der Beikostzeit und jetzt gibt es eigentlich fast alles.

Dieser Markt der Möglichkeiten erscheint im ersten Augenblick erleichternd und verführerisch, auf den zweiten Blick stellen sich allerdings dann immer mehr Fragen – »Wie viel?«, »Wovon?«, »Wann?«, »Wie zubereitet?« –, auf die so schnell keine Antworten zu finden sind. Mögliche Antworten auf diese Fragen finden Sie zum einen im Kapitel »Meine Empfehlungen für eine kindgerechte Ernährung« (Seite 19), und für die

praktische Umsetzung »Lottas Lieblingsrezepte« (Seite 35). Hier finden Sie viele Rezepte für Gerichte, die Ihr Kind gut essen kann (Konsistenz, Farbe, Geschmack), die es gut mit allen benötigten Nährstoffen versorgen, die abwechslungsreich sind und Spaß machen und die auch Ihnen gut schmecken werden.

## Vertrauen in die Fähigkeiten des Kindes

Damit Ihr Kind richtig gut und rundum satt wird, braucht es neben den verschiedenen Nährstoffen auch eine wohlwollende und wertschätzende Begleitung. Menschen, die darauf vertrauen, dass Kinder in Bezug auf das Essen kompetent sind und dass sie sich von dem vielfältigen Angebot an Mahlzeiten das Richtige für sich wählen. So können sie eine gute Beziehung zu den Lebensmitteln aufbauen: selbstbestimmt, mit Genuss und Leichtigkeit, ganz ohne Druck!

Entscheidend für das Vertrauen in die Fähigkeiten Ihres Kindes ist Ihre eigene Glaubwürdigkeit: Wie authentisch Sie sind, was das Essen und die gemeinsamen Mahlzeiten angeht. Denn am Familientisch sind Sie jetzt auch „lehrender« Esser, nicht nur „privater« Esser mit seinen eigenen Bedürfnissen. Vollkornbrot und Gemüse predigen und Baguette und Schokolade genießen, hilft Ihrem Kind nicht, Selbstvertrauen aufzubauen. Sei es bezogen auf die Lebensmittel bzw. Gerichte selbst, oder auf die Bezie-

hung zu Ihnen als Begleiter\*in, von denen die Kinder ja das Essen lernen möchten, und nicht zu vergessen, die Motivation, gesundheitsförderliches und vollwertiges Essen zu genießen.

Im ersten Lebensjahr haben Sie dafür gesorgt, dass jedes aufkommende Hunger- und Durstgefühl Ihres Kindes sofort gestillt wird. Ein Warten von Seiten Ihres Kindes auf das Essen wäre nicht möglich bzw. mit einer nachhaltigen schlechten Erfahrung verbunden gewesen. Mit einem Jahr lernt Ihr Kind nun, seine Bedürfnisse für Hunger, Durst und Nähe bewusster wahrzunehmen, zu unterscheiden und zu äußern. Mit oder ohne Worte, laut oder leise, durch zeigen oder imitieren. Ihre Aufgabe ist es, adäquat zu antworten. Dies muss aber nicht wie im ersten Lebensjahr sofort sein, z. B. mit einem Brötchen oder einer Apfelschorle, sondern erst einmal mit Verstehen: „Ich habe gehört/gesehen, dass Du Hunger hast, das verstehe ich. In ein paar Minuten bereiten wir unser zweites Frühstück zu, hast Du eine Idee, was wir so lange machen können?« Diese Frage kann ein einjähriges Kind noch nicht beantworten, so geben Sie am besten etwas vor, z. B. ein Buch lesen. So können Sie ab dem zweiten Lebensjahr ganz langsam mit Ihrem Kind über das Essen den Bedürfnisaufschub lernen. Also in sehr, sehr kleinen Schritten lernen, auf etwas zu warten. Bezogen auf das Essen bedeutet das nun, dass das Essen an Mahlzeiten, genauer gesagt, an kindgerechte Familienmahlzeiten, gebunden ist.

## Bieten Sie Essbeziehung und Esserziehung an

Grundlage für eine hilfreiche Esserziehung ist eine gute Essbeziehung bezogen auf die begleitenden Erwachsenen, von denen die Kinder das Essen lernen. Kinder brauchen freundliche und authentische Erwachsene, die Ihnen in jeder Entwicklungsphase vertrauen. Wenn es um die Beziehung zu den Lebensmitteln selbst geht, ist entscheidend, dass die Kinder die Möglichkeit haben, und auch die Erlaubnis, im eigenen Tempo, mit allen Sinnen die Lebensmittel und Gerichte kennenzulernen.

Hier ist wichtig: Bei Kindern, die ja noch nicht so viele Erfahrungen gemacht haben, steht das Erkunden über allen anderen Sinnen vor dem Schmecken. So kann es sein, dass ein Kind sich erst einmal die Tomaten in den unterschiedlichsten Zubereitungen anschaut, um dann genau hinzuhören, wenn ein anderer die Tomate aufschneidet und isst. Später wird sie gefühlt, außen und innen, und dann vielleicht erst zur Nase geführt. Danach erst kommt vielleicht das Schmecken!

Damit Ihr Kind und Sie zufrieden und glücklich durch diese Entwicklung gehen können, braucht es ein wenig Handwerkszeug. Dieses Buch kann Ihnen helfen, Ihre Sorgen um die richtige Ernährung Ihres Kindes, die ja durchaus hilfreich waren und in gewissem Maße auch bleiben, in Vertrauen zu Ihrem Kind und seinen eigenen Bedürfnissen zu wandeln.

## Alle zufrieden am Tisch

Schnell werden Sie feststellen, dass am gemeinsamen Familientisch Ihre Ziele und die Bedürfnisse Ihres Kindes keineswegs immer übereinstimmen. Kennen Sie folgende Szene? Sie haben mit viel Aufwand eine leckere Suppe mit viel frischem Gemüse gekocht und müssen am Tisch frustriert feststellen, dass Ihr Kind zurückhaltend gegenüber der Suppe ist und sich einen Pfannkuchen wünscht. Und um des lieben Friedens willen und aus Sorge, dass Ihr Kind nicht satt wird, stellen Sie sich vielleicht auch noch in die Küche und zaubern schnell den gewünschten Pfannkuchen? Nach so einem Mittagessen ist ihr Kind satt und zufrieden. Und Sie bleiben vermutlich enttäuscht am Tisch zurück. Hier hilft es schon, sich über die unterschiedlichen Ziele und Bedürfnisse aller Beteiligten bewusst zu werden.

### Das wollen die Erwachsenen

Das wichtigste Ziel aller Eltern in Bezug auf die Ernährung Ihres Kindes ist sicherlich, dass es körperlich und geistig gesund und fit bleibt. (Und schmecken muss es natürlich auch.) Gesunde Ernährung und körperliche Gesundheit werden immer in direkten Zusammenhang gebracht. Schon jedes Kind weiß, dass es im Winter Apfelsinen essen sollte, um keinen Schnupfen zu bekommen, und Milch für starke Knochen trinken muss.

Doch auch zwischen geistiger Entwicklung und Ernährung besteht ein enger Zusammenhang. Es ist erwiesen, dass ein Kind, wenn es vor der Schule ein ausgewogenes gutes Frühstück bekommt, deutlich mehr leisten kann. Und bekommt es ein zweites ausgewogenes Frühstück in der Schule, kann es den ganzen Vormittag über gut mitarbeiten. Hier zeigt sich sehr deutlich, wie wichtig die Regelmäßigkeit und die Qualität der Mahlzeiten ist.

### Gemeinsam Neues entdecken

Ein weiteres Ziel sollte sein, dass die Kinder neugierig und offen gegenüber dem Essen werden bzw. bleiben. Kinder sind von Natur aus neugierig. Wir Eltern und auch die Pädagog\*innen in der Kindertagesstätte müssen aufpassen, dass diese Neugierde in Bezug auf neues Essen gefördert und nicht durch »alte«, sinnlose Prinzipien und möglicherweise übertriebene Sorgen unterdrückt wird. Vergessen Sie »Gegessen wird mit Besteck und nicht mit den Fingern« oder »Bei Tisch wird nicht getrunken«. Kinder müssen ihre eigenen Erfahrungen machen und haben ein Recht darauf – auch beim Essen.

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man ein neues Lebensmittel entdecken kann, indem Sie sich gemeinsam mit dem Kind Fragen »stellen«, z. B. wie sieht der Käse aus, welche Form hat er, wie fühlt sich die Rinde an und welche

Farbe hat sie, wie mag der Käse von innen aussehen und welches Gefühl hinterlässt der Käse auf der Zunge? Das sind all die Fragen, mit denen sich ein Kind während der Entdeckungsreise zu neuen Lebensmitteln beschäftigt, und wir tun gut daran, diese »Detektivarbeit« im Detail zu unterstützen und mitzumachen. Dadurch zeigen wir unseren Kindern, dass auch wir Erwachsenen in Bezug auf Lebensmittel noch neue Erfahrungen machen. Und dies stärkt das Selbstbewusstsein der Kinder, da sie dadurch erfahren, dass auch die Eltern noch lernen können und wollen und eben nicht alles wissen.

### Mitkochen macht Spaß

Ein ganz wichtiger Punkt ist das Mitkochen. Es unterstützt die Neugierde und erweitert den Horizont – so lernen die Kinder während des Kochens schon alle Lebensmittel in ihrer Urform kennen und können dabei viele Antworten auf ihre Fragen bekommen. Insbesondere durch das gemeinsame Abschmecken appellieren wir an die Kompetenz der Kinder und erweitern ihren Erfahrungsschatz. Je nach Alter des Kindes können die Kinder schon eine Menge machen. Im Kapitel »Lottas Lieblingsrezepte« (Seite 35) habe ich beispielhaft einzelne Arbeitsschritte markiert, die auch kleinere Kinder schon übernehmen können. Das Abschmecken gehört immer dazu.

Ganz besonders am Herzen liegt uns, dass die Kinder Freude beim Essen erfahren und entwickeln. Dies ist aber nur dann möglich, wenn wir beim Es-

sen unsere Freude darüber auch immer wieder zeigen. Und dies gelingt nur, wenn wir unsere Sorge bei uns lassen und uns für das Essen Zeit nehmen. Denn mit elterlichem Stirnrunzeln, womöglich unter Zeitdruck, bei Hektik oder allgemeinem Stress kann keine Freude aufkommen.

Unser Ziel ist es auch, dass den Kindern das richtige und schmackhafte Essen so in Fleisch und Blut übergeht, dass dies als ganz normal angesehen wird. Reden Sie mit Ihrem Kind nicht über gesundes Essen, tun Sie es nur. Denn weder der Gesundheitswert noch der ökologische Wert der Nahrungsmittel ist für Ihr Kind von Interesse oder (be)greifbar. Nicht reden – handeln ist die Devise!

### TIPP

**Vermitteln Sie Ihrem Kind den Respekt vor den Lebensmitteln von Anfang an: Die Brotrinde ist essbar und untrennbarer Bestandteil des Brotes. Und auch Reste aus der Butterbrotdose lassen sich immer zu einem kleinen »Hasenfutter« zaubern und gehören nicht in die Mülltonne.**

## Und das wollen die Kinder

Die Bedürfnisse der Kinder sind im Gegensatz zu den Zielen der Erwachsenen sehr klar und eindeutig, auch wenn sie diese selbst häufig noch nicht formulieren können, und sie sind fast immer auf wenige Punkte reduzierbar:

- Kinder verlassen sich beim Essen auf ihr Gefühl und nicht auf den Verstand.
- Kinder übernehmen die Verantwortung für ihren Appetit, sie wissen auch, wann sie Hunger haben und wann sie satt sind.
- Essen muss gut aussehen, gut riechen, sich gut anfühlen und dann auch noch gut schmecken – ganz schön viel auf einmal.
- Kinder sind beim Essen in kleinste Details verliebt.
- Kinder wollen sich ihr Essen selber nehmen.
- Kinder lieben Komponenten-Essen und nichts Vermischtes.
- Kinder finden Fingerfood einfach spitze.
- Kinder wollen Freude beim Essen und keine schlechte Laune.
- Kinder wollen sich nach dem Essen wohl fühlen.

Wenn Sie die Punkte aufmerksam lesen erkennen Sie, das sich hier – ganz unabhängig vom Thema Essen – die allgemeinen Bedürfnisse der Kinder an das Leben widerspiegeln.

## Welches ist der richtige Weg?

Nun gilt es, die Ziele der Erwachsenen und die Bedürfnisse der Kinder »an einen Tisch« zu bringen. Denn wir Erwachsenen reagieren dann hilf- und orientierungslos, wenn die Persönlichkeit und die Bedürfnisse der Kinder mit unseren Erwartungen und Träumen nicht übereinstimmen.

Ein sicherlich guter Weg ist es, nach dem Prinzip zu handeln, Kinder in ihren Kompetenzen zu stärken, die Beziehung zwischen den Erwachsenen und den Kindern und den Kindern und den Erwachsenen aufzubauen und zu pflegen, damit gegenseitiges Vertrauen entstehen kann. So erfahren die Kinder, wie eigene Verantwortung übernommen werden kann, die sich nicht nur an nicht expliziten Vorgaben der Erwachsenen orientiert. Hier ein kleines Beispiel: Die Empfehlung heißt: eine Scheibe Wurst pro Person. Wenn dann am Abendessenstisch auf der Wurstplatte für jedes Familienmitglied eine Scheibe Wurst liegt, ist leicht verständlich und bedarf keiner Diskussion, dass es für jedes Familienmitglied auch nur eine Scheibe Wurst gibt. Der Weg orientiert sich an der Idee der flexiblen Kontrolle, einer einfühlsamen, freundlichen Begleitung der Kinder durch die Erwachsenen. Die Erwachsenen übernehmen die Verantwortung für das Angebot und so haben die Kinder die Möglichkeit, selbst und verantwortlich zu entscheiden.

Zu guter Letzt ist die Vorbildfunktion wichtigste Basis für die Erziehung. Ihr Kind lernt zunächst die Welt so kennen, wie Sie sie ihm zeigen, und das Elternhaus ist am Anfang die Welt des Kindes. Es glaubt, dass das Leben so ist, wie es zu Hause ist. Das zeigt deutlich, wie wichtig es ist, dass Sie sich authentisch, stimmig verhalten, um damit Ihrem Kind das Verhalten vorzuleben, das Sie sich von ihm wünschen. An diesem Vorbild sollte sich Ihr Kind frei entwickeln können.

# Wie kommt Lotta auf den Geschmack?

Wir Eltern und auch die Pädagog\*innen haben großen Einfluss auf die Entwicklung des Essverhaltens der Kinder. Eine liebevolle Esserziehung sowie das Vorleben der Eltern spielen eine große Rolle. Aber auch genetische und physiologische Voraussetzungen haben Bedeutung.

## Woher weiß Ihr Kind, was ihm schmeckt?

Bereits im Mutterleib, ab der zehnten Schwangerschaftswoche, bilden sich erste Geschmacksknospen auf der Zunge und in der Mundschleimhaut. Ab der 15. Schwangerschaftswoche reifen die Geschmacksnerven, sodass ab dieser Zeit der Fötus beginnt, Geschmackseindrücke zu verarbeiten. Diese Geschmackseindrücke entstehen dadurch, dass das Fruchtwasser, in dem der Fötus sich befindet, nach der Familienküche schmeckt. So ist es zu erklären, dass Geschmacksvorlieben bereits im Mutterleib geprägt werden – quasi angeboren sind, wenn auch nicht im genetischen Code verankert.

Die Geschmacksprägung beginnt also bereits im Mutterleib! Und ist damit auch die Grundlage der Gesundheitsvorsorge. Da auch die Muttermilch den Geschmack der von der Mutter eingenommenen Nahrung annimmt, geht dieser Prozess auch während der Stillzeit weiter. Ein deutlicher Vorteil gestillter Kinder, die durch die Variationen des Geschmacks der Muttermilch erheblich bessere Startmög-

lichkeiten für das Heranführen an den Familientisch haben. Formulanahrung schmeckt immer gleich.

### Geschmacksentwicklung – eine lebenslange Aufgabe

Ein neugeborenes Kind schmeckt bereits die Geschmacksrichtungen »süß«, »sauer« und »bitter«, wobei es »süß« präferiert, »sauer« und »bitter« ablehnt. Mit vier Monaten kommen »salzig« und »umami« (bedeutet so viel wie herzhaft, fleischhaltig, eiweißreich) hinzu. Mit ca. drei Jahren ist dann die rein organische Entwicklung der Geschmacksorgane abgeschlossen, die Geschmacksentwicklung, das Prägen des Geschmacksgedächtnisses, geht allerdings lebenslang weiter. Die Geschmacksentwicklung ist ein ganz »normaler« Lernprozess:

- Alle selbstbestimmten Geschmackserlebnisse, die positiv sind, werden schnell und nachhaltig gelernt.
- Negative Erlebnisse führen zu einem ebenso schnellen Lernen der-

jenigen Geschmacksrichtungen, die dann auch als »nicht gute« Geschmackserfahrung im Gedächtnis gespeichert werden.

Wie bei allen Lernprozessen spielen auch die Begleitumstände des Lernens, eine liebevolle Beziehung, gute Erfahrungen, Wiederholungen und Freude, eine große Rolle.

Ebenso gibt es angeborene Geschmackspräferenzen, die sich im Laufe der Entwicklung des Menschen ausgebildet haben, die den Körper vor Gefahren schützen und auf der anderen Seite dafür sorgen, dass der Körper mit den notwendigen Stoffen versorgt wird.

- Die Präferenz für »süß« sorgt für das Überleben, da reife, süße Früchte reich an dem Energielieferanten Zucker sind sowie reich an Mineralstoffen und Vitaminen.
- Bittere und saure Geschmacksrichtungen sind hingegen eher ein Hinweis auf unreif, verdorben und potenziell giftig.
- Die Präferenz für »salzig« ist ein Hinweis darauf, dass der Körper für seinen Wasserhaushalt Natrium dringend benötigt. Salz war frü-

her nicht überall frei verfügbar. So sorgte das biologische Schutzprogramm dafür, Salz zu suchen.

- Eine Vorliebe für Lebensmittel konzentrierter Energie sicherte insofern das Überleben, da früher nicht sicher war, wann es das nächste Mal etwas zu Essen geben würde.

### Die Kleinsten mögen Süßes, Salziges und Fettiges

Uns ist also zunächst genetisch gegeben, Süßes, Salziges und Fettiges auszuwählen, Bitteres und Saures jedoch abzulehnen – Muttermilch erfüllt diese Anforderungen perfekt, verpackt mit einer großen Portion Liebe! Die gute Erfahrung, dass die Kinder mit der süßen und fetten Milch in den ersten Lebensmonaten gut gedeihen, führt dazu, dass sie während der Beikostzeit und später auch dann am Familientisch immer wieder auf der Suche nach Süßem oder Salzigem und Fettigem sind. Wenn ein Lebensmittel süß und/oder fetthaltig ist, dann enthält es konzentrierte Energie. Und das ist genau das, was Kinder brauchen, denn sie haben im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht einen sehr hohen Energiebedarf und gleichzeitig einen relativ kleinen Magen, der noch nicht so große Nahrungsmengen aufnehmen kann. So brauchen Kinder Lebensmittel, die bei geringem Volumen viel Energie enthalten.

Der skeptische Blick auf das Gemüse, den Kinder häufig zeigen, ist vor die-

## WISSEN

### Die sechs Phasen der Kinderernährung

Man kann die Ernährung und das Ernährungsverhalten bis zum Erwachsensein grob in sechs Phasen einteilen. Diese Phasen sind geprägt von der Entwicklung der Motorik und des Verdauungssystems, von dem Spannungsfeld »Bindung, Ablösung und Autonomie« sowie von Bedürfnissen und Wünschen. Die Phasen beziehen sich zum einen darauf, was ein Kind an Nahrung zu sich nimmt, aber auch, welches die Motive dafür sind, überhaupt Nahrung aufzunehmen.

- In der ersten Phase (im Mutterleib) handelt es sich um eine passive, kontinuierliche Ernährung.
- Die zweite und dritte Phase (die Milch- und Beikostzeit) sind geprägt von Hunger, Durst, Saugbedürfnis, Körperkontakt und immer mehr auch Neugierde.

- In der vierten Phase, dies ist die Phase ca. zwischen dem 11. und 18. Lebensmonat, kommt zu diesen Grundbedürfnissen auch noch das Imitieren und der Spaß und das Spiel hinzu.
- In der fünften Phase, ab 1 ½ Jahren bis zum 8./10. Lebensjahr, ist das Essverhalten zusätzlich geprägt von dem Gemeinschaftserleben, der Selbstbestimmung, dem »Essensneid« und der Identitätsbildung über das Essen.
- In der sechsten Phase steht dann die Abgrenzung von elterlich vorgegebenem Verhalten im Vordergrund, was dazu führt, dass zum einen die Peergroup, zum anderen das Image, sportliche Leistung, Ökologie, Politik und Soziales wichtiger werden.

sem Hintergrund leicht zu verstehen. Die Zurückhaltung gegenüber Gemüse, besonders von grünem Gemüse, ist kein Trotz gegen den Elternwillen, sondern pure Überlebensstrategie. Gemüse mit geringem Energiegehalt, das noch nicht einmal süß ist, füllt zwar den Magen, macht jedoch nicht genügend satt. So erklärt sich auch, dass zu einer Gemüsemahlzeit im Säuglingsalter ein Esslöffel Rapsöl gehört und auch die Empfehlung, gegartes Gemüse für Kinder immer mit komplexen Kohlenhydraten, Fleisch, Fisch

oder Ei zu kombinieren. Gemüse als Frischkost-Fingerfood wird sehr gerne gegessen, hat aber in der Hauptsache einen spielerischen und durstlöschenden Effekt. Knabbergemüse kracht so schön, macht aber nicht satt, was aber auch nicht der Anspruch ist. Bei der warmen Mahlzeit hingegen haben die Kinder das Bedürfnis, sich zu sättigen, da reicht das pure gegarte Gemüse einfach nicht aus.



## Essen hat etwas mit Fühlen und Lernen zu tun

Neben den genetisch/physiologischen Faktoren spielt später – spätestens am Familientisch – das ganz normale Lernen eine Rolle. Einer der wichtigsten Unterstützungsfaktoren beim Lernen ist die emotionale Begleitung – ob positiv oder negativ. Für diese emotionale Begleitung sind wir Erwachsenen essentiell verantwortlich.

### Was brauchen die Kinder, um beim Essen positiv lernen zu können?

Natürlich zunächst einmal freundliche Erwachsene, die zum »Flirten« mit dem Lebensmittel animieren und die Zurückhaltung akzeptieren! Jedes Kind darf sich mit dem Essen ausprobieren, muss aber nie probieren. Das Animieren geht über das eigene Gefühl zu der Sache. Erzählen Sie Ihrem Kind, wie es Ihnen schmeckt und welche Gefühle Sie zu diesem Essen haben. Hier geht es nicht darum zu sagen: »Mir schmeckt es gut!«, sondern wie sich das Essen anfühlt und welches Gefühl bzw. welche Erinnerungen damit verbunden sind. Mich erinnert zum Beispiel Brokkoli immer an Palmen, Strand und Sonne und Brokkoli gab es früher auch immer mit Rührei bei meiner Großmutter, bei der ich beim Kochen und Abschmecken immer dabei sein durfte.

Beim Kennenlernen eines neuen Lebensmittels sind alle Sinne beteiligt:

das Sehen, Hören, Fühlen, Riechen – und schließlich auch das Schmecken. Multiple Kontakte, insbesondere außerhalb des Geschmackskontakts, sind die entscheidende Voraussetzung für ein späteres Schmecken und evtl. sogar Mögen. Daraus wird deutlich, dass Sie neue Lebensmittel auf jeden Fall mehrmals und regelmäßig wiederholt anbieten sollten, bis Ihr Kind sich dazu entschließt, sie in den Mund zu nehmen, sie zu schmecken und dann später zu entscheiden, ob sie gemocht werden oder nicht. Im Schnitt braucht es für diese Entscheidung etwa 10 bis 25 Kontakte mit ein und demselben Lebensmittel. Kinder brauchen Zeit, um ihr Geschmacksgedächtnis zu füllen und das Gewöhnungsprogramm laufen zu lassen.

### Tipp

**»Wir Eltern laden die Kinder ein und entscheiden, wann, was und wie gegessen wird, die Kinder entscheiden, ob und wie viel sie davon essen.«**

Allerdings ist der wichtigste Schritt der erste Kontakt. Wenn dieser freiwillig und ohne negativen »Beigeschmack« geschieht, bekommt Ihr Kind Mut, es noch einmal – vielleicht mit einem anderen Sinn – zu probieren. Jedes Kind hat ein grundlegendes Bedürfnis, hier wie in allen anderen Situationen des Alltags respektvoll angenommen, verstärkt und bekräftigt zu werden. So ist es wichtig, dass

Sie allein den Versuch an sich als positiv bewerten, dass Ihr Kind zu einem neuen Lebensmittel Kontakt aufnimmt – und wenn es darum geht, dass eine einzige Erbse in den Mund gesteckt wurde. Mit positiv Bewerten meine ich, die eigene Freude zum Ausdruck zu bringen und nicht: »Das hast du aber gut gemacht«, denn das könnte sehr schnell dazu führen, dass das Kind nur wegen des zu erwartenden Lobs und dem dahintersteckenden Gefühl »Ich bin gut, ich entspreche den Erwartungen meiner Eltern« das eine oder andere in den Mund steckt. Ist der Erstkontakt hingegen mit einem Druck verbunden (»Du musst das jetzt essen«), ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass genau dieses Lebensmittel erst einmal negativ belegt wird. Es kann auch passieren, dass die allgemeine Neugier gedämpft wird und Ihr Kind sich gegenüber neuen Lebensmitteln verschließt. Die Aussage »Bevor du das nicht einmal probiert hast, kannst du nicht sagen, dass es dir nicht schmeckt« gilt eben nicht. Sagen Sie doch lieber: »Ich gebe dir Zeit, das neue Lebensmittel mit allen Sinnen kennenzulernen, und biete es dir immer wieder so oder anders zubereitet an. Du entscheidest, wann und ob du es schmecken möchtest.«

### Zum Nachahmen gehört das Vorleben

Besonders hilfreich ist es, wenn Sie als Eltern klar und transparent das Essverhalten Ihren Kindern vorleben, das Sie sich von ihnen wünschen –