



**Liebe Eltern,**

im Rahmen des Projektes TigerKids erhalten Sie Newsletter, in denen wir Ihnen Informationen und Tipps zu den jeweiligen Themen gebieten geben. Im vorliegenden Newsletter geht es um das Thema „Essen ist Erfahrungssache“. Es zeigt einmal mehr, dass jeder (auch Ihr Kind) seine Erfahrungen selbst machen muss. Machen Sie sich die Neugier und den Geschmack Ihres Kindes zu Verbündeten! Lassen Sie Ihr Kind viel ausprobieren und zeigen Sie ihm dabei die richtige Richtung.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen & Ausprobieren!

Die Stiftung Kindergesundheit und die Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK) machen sich als Partner gemeinsam stark für die frühe Förderung eines gesunden Lebensstils unserer Kinder!

## ESSEN IST ERFAHRUNGSSACHE

### Der Erfahrungsschatz mit Lebensmitteln ist direkt abhängig

Ein Kind, das nie erfahren hat, wie Joghurt schmeckt, wird ihn gar nicht als mögliches Geschmackserlebnis in Erwägung ziehen. Im Kindergartenalter sind noch in erster Linie die Eltern für das Lebensmittelangebot zuständig. Eltern, die selbst sehr vielfältig auswählen, einkaufen und essen, bieten diese Vielfalt auch automatisch ihrem Kind. Lehnt das Kind bei diesem großen Angebot zeitweise das ein oder andere Lebensmittel ab, entsteht daraus kein Problem. Die übrige Vielfalt an Lebensmitteln fängt diese Lücke auf.

Gibt es in einer Familie von vorne herein nur eine kleine Auswahl an Lebensmitteln, aus denen die Mahlzeiten zusammengestellt werden, können bei Ablehnungen von Lebensmitteln durchaus Nährstofflücken entstehen. Da dieses Kind durch die kleine Auswahl nicht besonders viele andere Lebensmittel kennt, ist auch ein Ausweichen schwierig.

„Wir mögen etwas, weil wir es essen“, nicht umgekehrt! D. h. den Schweinsbraten essen die Bayern, weil sie ihn einmal und dann immer wieder gegessen und dabei eventuell schätzen oder lieben gelernt haben.

Kinder brauchen länger als Erwachsene, bis sie eine Speise „mögen“, d. h. Kinder müssen manche Speisen/Lebensmittel öfter angeboten bekommen und probieren, bevor

sie sozusagen Geschmack daran finden. Geschmack kostet Zeit! Den Deutschen kann es mit dem Essen nicht schnell genug gehen: durchschnittlich 105 Minuten pro Tag verbringen die Deutschen mit Essen und Trinken, weit hinter den Türken mit 162 Minuten oder den Franzosen mit 135 Minuten.<sup>[1]</sup> „Sich das Essen schmecken zu lassen“ bedeutet, sich Zeit zum Essen nehmen!

#### Essen und Geschmack sind

- ➔ subjektiv
- ➔ individuell
- ➔ situationsbezogen
- ➔ emotionsgeladen
- ➔ vom Zeitgeist abhängig
- ➔ am Trend orientiert
- ➔ von Erinnerungen beeinflusst
- ➔ von Erfahrungen geprägt
- ➔ von der Häufigkeit abhängig
- ➔ von Traditionen geprägt

Lernen Sie mit Ihren Kindern die vielen Seiten des Geschmacks kennen! Machen Sie den Geschmack zu Ihrem Verbündeten!

[1] Durchschnittliche Zeit in Minuten, die in der OECD am Tag mit Essen und Trinken verbracht wird. [www.statista.com](http://www.statista.com)

# GESCHMÄCKER SIND VERSCHIEDEN

## Geschmack ist mehr als ein Sinn



### Geschmack & Riechen

Der Geruchssinn ist sehr eng mit dem Geschmackssinn verbunden. Wenn wir etwas Bestimmtes riechen, kann das unseren Appetit erhöhen, z. B. Essensduft aus der Küche. Ein Geruch kann uns auch bereits vor einem Geschmack warnen, z. B. vor verdorbener Wurst.

Wie eng Geruchs- und Geschmackssinn zusammenhängen, merken wir, wenn uns die Nase beim Schnupfen läuft. Alle Lebensmittel schmecken dann gleich, bzw. nach gar nichts.



### Geschmack & Sehen

„Mit den Augen nehmen wir das Aussehen einer Speise wahr.“ Eine lapidare Aussage werden Sie sich denken, aber es steckt mehr dahinter, als man im ersten Moment vermutet.

Sie alle kennen den Satz: „Das Auge isst mit!“. Das Aussehen von Lebensmitteln und Speisen ist genauso wichtig wie der Geschmack – besonders bei Kindern im Kindergartenalter, in dem die Phantasie entwicklungspsychologisch eine sehr große Rolle spielt. Kinder in dieser Altersphase vermuten in Gerichten, deren Bestandteile sie nicht mehr genau erkennen können, z. B. Eintopf, alles Mögliche. Übrigens, wir Erwachsene sind auch nicht besser: Wer hat nicht schon in Fleischpflanzerl oder Hackbraten allerlei hineininterpretiert! Die Art, wie Lebensmittel zubereitet und angerichtet werden, hat also einen deutlichen Einfluss auf unser „Schmecken“.



### Geschmack & Hören

Hören spielt im ersten Moment beim Schmecken eine untergeordnete Rolle. Aber: das Aufschneiden z. B. eines knusprigen Frühstücksbrötchens macht schon Appetit. Beim Hineinbeißen in einen Apfel gibt das Geräusch schon Hinweise darauf, ob es ein knackiger oder eher ein weicher, älterer Apfel ist.



### Geschmack & Fühlen & Tasten

Der Tastsinn ist die grundlegendste Sinneserfahrung des Menschen, weil es die wichtigste „von Anfang an“ ist (z. B. beim Stillen). Der Reifegrad bei Obst und Gemüse wird z. B. erfasst und gibt Hinweise auf den Geschmack, z. B. weiche/harte Kiwi/Tomate/Avocado. Das Gefühl von heiß/kalt liefert ebenfalls Informationen für den Geschmack, z. B. kaltes Eis, heißer Tee.

### Kreatividee die schmeckt!



## Impressum

**Herausgeber & Programmträger:** Prof. Dr. med. Berthold Koletzko, Leiter der Abteilung Stoffwechselkrankheiten und Ernährungsmedizin, Dr. von Haunersches Kinderspital, Klinikum der Universität München, Lindwurmstr. 4, 80337 München

**Copyright:** Stiftung Kindergesundheit, 2019  
Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung der Stiftung Kindergesundheit gestattet.  
**Stand:** 8. Auflage 2019

Gefördert im Rahmen der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben. Bayern. des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit  
**Fotos:** shutterstock **Illustrationen:** Henk Wyniger  
**Layout:** Cornelia Sekulin