



© Andrzig Rembowski – pixabay.com

Klarheit auf dem Teller!

Was Kinder gern essen, hängt von Gewohnheiten und dem verfügbaren Angebot ab. Bereits im Mutterleib prägen sich die Vorlieben für das spätere Essenverhalten, die sich im Kleinkindalter durch kulturelle und familiäre Einflüsse weiterentwickeln und meist ein Leben lang beibehalten werden.

Mit etwa 2 Jahren erreicht dieser Prozess seinen Höhepunkt. Dann sind Beobachten und Nachahmen der Essgewohnheiten von Erwachsenen oder anderer Gleichaltriger hoch im Kurs. Lernen die Kleinen hierbei einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln ist die Annahme neuer Lebensmittel größer.

Denn wenn Kindern regelmäßig verschiedene Lebensmittel angeboten werden, sind sie eher bereit, neue zu probieren und eine größere Vielfalt zu akzeptieren. Dabei spielen Beschaffenheit und Textur ebenso eine Rolle wie Farbe und Geruch.

Neben dem appetitlichen und kindgerechten Anrichten ist das Wissen über die Herkunft von z.B. Obst und Gemüse ein wesentlicher Faktor, dass diese auch gegessen werden. Erfahren Kinder, dass es Zeit und Aufwand erfordert, damit Pflanzen wachsen und gedeihen, entwickeln sie eine größere Wertschätzung für die entsprechenden Lebensmittel. Darf dann das gewachsene Obst und Gemüse durch Putzen, Schnippeln und Schneiden sowie Kochen in der Küche mitverarbeitet werden, sind Spaß und Vorfreude auf das gemeinsame Essen vorprogrammiert.

Auch unbekannte Obst- und Gemüsesorten werden so schneller angenommen. Denn schmeckt den Jüngsten etwas nicht, liegt es häufig daran, dass sie das Lebensmittel nicht kennen. Da kann es hilfreich sein, Bekanntes mit Neuen zu verbinden, zum Beispiel als Gemüsebratling mit Pastinaken, Sellerie oder Kohlrabi. Wichtig ist, dass Kinder wissen was im Essen drin ist, durch praktisches Erleben von Anfang an.