



universität
wien

Institut für Psychologie
der Entwicklung und Bildung

Elterntipps aus der Forschung in den Alltag

#5: Wie kann ich meinem Kind gesundes Essen
schmackhaft machen?

Wiener
Kinder-
studien



Viele Kinder sind wählerisch beim Essen. Manche haben Phasen, in denen sie am liebsten jeden Tag Pommes oder Nudeln essen würden. Eltern stellt das vor eine Herausforderung: Wie bringe ich meinem Kind eine gesunde Ernährungsweise näher? Kann das gelingen, ohne den Spaß am Essen zu verlieren oder gar ständig in Konflikt zu geraten? Wichtig ist, dass Essen für Kinder und Eltern stets mit Genuss verbunden bleibt und der Familienesstisch nicht zum ständigen Streitplatz wird. Dies erfordert Geduld, aber es kann gelingen. Aus der Forschung haben wir einige konkrete Tipps zusammengestellt.

Abwechslung bringt!

Eine gute Möglichkeit, bereits Kleinkinder an gesunde Ernährung zu gewöhnen, ist es ihnen regelmäßig eine Vielzahl verschiedener Speisen, vor allem Obst und Gemüse anzubieten.¹ Studien zeigen, dass es empfehlenswert ist, Kindern eine möglichst große Bandbreite an verschiedenen gesunden Speisen anzubieten: Je mehr verschiedene Gemüse- und Obstsorten Babys angeboten werden, desto eher akzeptieren sie auch neue Sorten und Geschmäcker.²

Warum ist das so? Unsere Geschmacksvorlieben werden bereits in der frühen Kindheit geprägt. Eine Vorliebe für Süßes und Salziges ist angeboren, aber der Geschmack für bittere Speisen, z.B. bei bestimmten Gemüsesorten, muss erst erworben werden. Wenn Kinder von klein auf vielfältige Geschmäcker und Aromen kennenlernen, sind sie auch später offener für verschiedene Speisen, auch jene, die nicht nur süß oder salzig schmecken.

Das soziale Miteinander ist wichtig am Esstisch

Essen sollte Spaß machen und in Gesellschaft isst es sich am besten. Wenn die Familie am Esstisch in entspannter Atmosphäre zusammenkommt, ist das eine gute Voraussetzung, um gesundes Essverhalten bei den Kleinen zu fördern. Studien zeigen, dass Kinder sich in ihrem Essverhalten an anderen Menschen orientieren.³ Wenn sie sehen, dass andere in ihrem Umfeld neue Speisen probieren und genießen, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass sie das auch tun. Dies trifft sowohl auf erwachsene Vorbilder zu als auch auf andere Kinder, zum Beispiel Geschwister.

Warum ist das so? Eine entspannte Atmosphäre vermittelt ein Gefühl von Sicherheit und fördert eine positive Stimmung, die auch Kinder offener für Neues macht. Die Forschung zeigt, dass gerade

eine Skepsis gegenüber unbekanntem Pflanzen evolutionär vermittelt sein könnte, da man Pflanzen nicht per se ansieht, ob sie Gifte enthalten oder genießbar sind.⁴ Eine gewisse Vorsicht gegenüber unbekanntem Pflanzen gegenüber ist daher normal und muss erst mal überwunden werden. Babys und Kleinkinder orientieren sich daher in ihrem Essverhalten, gerade auch was Obst und Gemüse betrifft, an den Menschen in ihrer Umgebung. Eltern haben daher eine wichtige Vorbildfunktion!

Dranbleiben lohnt sich!

Die effektivste Methode, um Kinder für neue Speisen und Geschmäcker zu begeistern ist sie ihnen immer wieder anzubieten. Studien zufolge kann es bei Kleinkindern 5–15 Versuche erfordern bis sie eine neue Speise akzeptieren.⁵ Dabei ist es gar nicht nötig, dass sie eine ganze Portion zu sich nehmen. Kleine Probierhäppchen, am besten kombiniert mit bekannten und beliebten Speisen, haben sich als besonders effektiv herausgestellt. Das Kind zu einem bestimmten Essverhalten zu zwingen oder mit beliebten Speisen zu bestechen, nach dem Motto: Nachtsch gibt es erst, wenn das Gemüse aufgegessen ist, ist dagegen kontraproduktiv.⁶ Es kann sogar dazu führen, dass das ungesunde Essen dadurch noch attraktiver wirkt.

Warum ist das so? Für Kinder im Kindergartenalter ist es wichtig, dass sie zunehmend Autonomie gewinnen. Sie müssen lernen, ihr Essverhalten selbstständig zu steuern. Wenn Eltern streng regulieren, was und wie viel ihr Kind zu sich nimmt, führt das dazu, dass es weniger gut lernt, auf die eigenen Körpersignale wie Sättigungsgefühle zu hören. Dadurch steigt die Gefahr später an Übergewicht zu leiden.¹ Umgekehrt können Eltern durch wiederholtes Anbieten vielfältiger gesunder Speisen, ihr Kind ermutigen, offen für neue Speisen zu sein, eigene Geschmacksvorlieben zu entwickeln und ihr Essverhalten immer besser selbst zu kontrollieren.

Erfahren Sie mehr unter:
www.kinderstudien.at

- ¹ Birch, L., Savage, J. S. & Ventura, A. Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *Can J Diet Pract Res* 68, 1–56 (2007).
- ² Mennella, J. A., Nicklaus, S., Jagolino, A. L. & Yourshaw, L. M. Variety is the spice of life: Strategies for promoting fruit and vegetable acceptance during infancy. *Physiology & Behavior* 94, 29–38 (2008).
- ³ Addessi, E., Galloway, A. T., Visalberghi, E. & Birch, L. L. Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2–5-year-old children. *Appetite* 45, 264–271 (2005).
- ⁴ Wertz, A. E. How Plants Shape the Mind. *Trends in Cognitive Sciences* 23, 528–531 (2019).
- ⁵ Hodder, R. K. et al. Interventions for increasing fruit and vegetable consumption in children aged five years and under. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 5(5). Art. No.: CD008552 (2018)
- ⁶ Vaughn, A. E. et al. Fundamental constructs in food parenting practices: a content map to guide future research. *Nutrition Reviews* 74, 98–117 (2016).

