

GUT ESSEN MACHT STARK

Bildungseinheit: Essen kleine Kinder anders?

Besonderheiten in der Ernährung von 1- bis 3-Jährigen

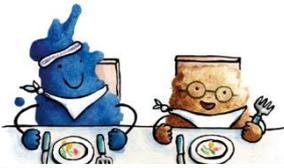
Hintergrund

Viele Verhaltensweisen, die Kinder im Umgang mit Lebensmitteln zeigen, sind ganz normal und teilweise evolutionär bedingt. So ist z. B. die Vorliebe für Süßes angeboren, weil es in der Natur keine süß schmeckenden Speisen gibt, die gleichzeitig giftig sind. So waren schon unsere Vorfahren auf der sicheren Seite, wenn sie unbekannte - süße - Früchte gegessen hatten. Der Geschmack „bitter“ signalisiert dagegen, dass die Speisen ungenießbar sind. Außerdem ist „süß“ ein Signal für „Kalorien“. Energie war in der Evolution immer ein knappes Gut.

Mit zunehmendem Alter wird das Ernährungsverhalten von Kindern immer stärker von außen beeinflusst – durch feste Essenszeiten, Regeln oder die Esskultur. Hier spielen Sie als Kita-Team eine entscheidende Rolle. Nicht nur die Vorbildfunktion während der Mahlzeiten ist dabei zu beachten. Sie können die Kinder spielerisch an die breite Geschmacksvielfalt und Palette von Lebensmitteln heranführen. Je früher Sie damit anfangen, desto größer ist der Effekt auf ein lebenslanges gesundheitsbewusstes Essverhalten der Kinder.

Tipp

Machen Sie sich den „Mere Exposure Effekt“ bewusst, wenn Sie Kindern unbekannte Lebensmittel näherbringen möchten. Er besagt: Werden neuartige Geschmackseindrücke ständig wiederholt, indem man neue Speisen immer wieder probiert, trägt dies zur Ausbildung von Vorlieben bei. Bemerkungen von Kindern, wie „Mag ich nicht!“ ohne dass etwas probiert wurde, sollte es nicht geben. Kinder müssen geschmacklich mit Neuem in Kontakt kommen, dann ist die Hürde beim nächsten Mal deutlich geringer. Manche Kinder probieren bis zu zwanzigmal, bis ihnen etwas schmeckt. Auch das Anschauen, Riechen und Fühlen sind erste Schritte des Probierens.



GUT ESSEN MACHT STARK

in FORM

123



2-6
Jahre

SOMMER-NR. 7
DAZU PASST AUCH:
SOMMER-NR. 8

Wahrnehmungsspiel und Sinneserfahrung:

OBST UND GEMÜSE BE-GREIFEN



ABLAUF:

Die Kinder nehmen mit geschlossenen oder verbundenen Augen das Obst bzw. Gemüse in die Hand und betasten es. Sie beschreiben die Form und die Oberflächenstruktur: Ist das Obst bzw. Gemüse hart oder weich, groß oder klein, kalt oder warm, glatt oder rau. Die Kinder raten, welches Obst bzw. Gemüse sie in der Hand halten. Besprechen Sie mit den Kindern, dass sich durch Tasten und Riechen der Reifegrad von Obst und Gemüse feststellen lässt.

Variante: Sie können die Lebensmittel auch mit einem Tuch abdecken oder in einen Stoffsack stecken. Aus einem Karton können Sie eine Fühl-Box mit einer Öffnung für die Hände herstellen und diese mit einem Stoffvorhang verschließen.

ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:

Für jüngere Kinder ist es einfacher, wenn jeweils ein Exemplar zur Anschauung bereit liegt.



VORBEREITUNG: Obst und Gemüse kaufen oder von den Eltern mitbringen lassen, Material bereitlegen
ANZAHL DER KINDER: Gesamtgruppe
DAUER: 30 Minuten
MATERIAL: Regionale und saisonale Obstarten, Augenbinde bzw. Tuch, Stoffsack oder Karton
LEARNERFAHRUNGEN: Konzentration auf den Tastsinn, Oberfläche von Obst und Gemüse beschreiben, Obst und Gemüse durch Tasten erkennen, Kennenlernen der verschiedenen Obstarten



Tipp

WEITERFÜHRUNG: Mit Hilfe der Haut können wir ganz unterschiedliche Reize ertasten. Überlegen Sie gemeinsam mit den Kindern, was sie mit der Haut wahrnehmen können: Wärme und Kälte, Druck und Dehnungsreize, Nasses und Trockenes. Was fassen die Kinder gerne an und was empfinden sie als unangenehm?

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Impressum:

Verbraucherzentrale

Projekt "Gut Essen macht stark"

www.verbraucherzentrale.nrw/gut-essen-macht-stark