

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

**Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort**

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 18  
Titel: Hunger, Appetit und Sättigung (2 S.)

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)  
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach  
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377  
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



## Hunger, Appetit und Sättigung

Als uraltes evolutionsbiologisches Modell wurden wir über Millionen Jahre so gebaut, dass wir die bestmöglichen Überlebenschancen haben. Dazu gehört, dass wir bestimmte Innenreize wie Hunger, Durst und Sättigung wahrnehmen können, denn durch sie sichern wir unser Überleben.

**Hunger** ist eine unangenehme bis schmerzliche Empfindung, die uns veranlasst, Nahrung zu suchen und zu essen. Dabei ist es nicht mehr wichtig, was wir essen, Hauptsache, wir werden satt. Die Aufgabe des Hungers ist es, eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen und Energie sicherzustellen.

Der Hungerreiz entsteht nicht durch einen leeren Magen. Vielmehr ist der Glucosegehalt im Blut ein wesentlicher Auslöser für Hunger. Bei Unterzuckerung werden Hungerreize ausgelöst, die uns zu einer zügigen Nahrungsaufnahme bewegen, z.B. Zittern, Verschlechterung der Stimmung oder Konzentrationsprobleme. Ein weiterer wichtiger Parameter ist der Insulinspiegel, der permanent überprüft wird. Doch auch die Fettreserven des Körpers reagieren auf Hunger, und zwar über das Hormon Leptin: Ist wenig Leptin im Blut vorhanden, treten starke Hungergefühle auf. Ghrelin, ein weiteres Hormon, wirkt auf unser Hunger- bzw. Sättigungszentrum: Nach der Nahrungsaufnahme sinkt die Konzentration, mit der Leerung des Magens steigt sie wieder an. Außer diesen physiologischen Prozessen lösen auch sensorische Einflüsse, z.B. Geruch, Geschmack, Aussehen und Haptik der Nahrungsmittel Hunger oder Sättigung aus.

Hunger ist ein sehr komplexer Prozess, an dem zahlreiche Faktoren beteiligt sind. Sicherlich gibt es noch viele weitere Einflussfaktoren, die noch nicht bekannt sind.

Vom Hunger zu unterscheiden ist der **Appetit**. Dabei handelt es sich nicht um ein physiologisches, sondern um ein psychisches Phänomen. Appetit wird im limbischen System ausgelöst, dort, wo auch die Emotionen angesiedelt sind. Der Einfluss von Sinneswahrnehmungen spielt beim Appetit eine sehr wichtige Rolle. So führt z.B. der wunderbare Duft aus einer Bäckerei dazu, dass man plötzlich unbedingt ein Stück Kuchen essen möchte. Appetit kann bewirken, dass trotz deutlicher Sättigungssignale weiter gegessen wird. Die Grenze der Aufnahmefähigkeit wird durch einen Brechreiz signalisiert. Umgekehrt kann Appetitlosigkeit dazu führen, dass trotz Hungers keine Nahrung aufgenommen wird. Ekel ist sein direkter Gegenspieler.

In vielen Kitas kann man beobachten, dass Eltern immer etwas Essbares dabei haben, wenn sie ihre Kinder abholen. „Mama, ich habe sooo einen Hunger!“ Sätze wie dieser veranlassen Eltern dazu, immer Nahrung bereitzuhalten. Hat das Kind wirklich Hunger, wenn es gerade eine Stunde vorher Obst, Gemüse und Knäckebrot gab? Hier ist es eher ein emotionaler Hunger oder Appetit, der gestillt werden will, aber kein physiologischer.

**Sättigung** ist der Gegenspieler von Hunger. Beide Empfindungen liegen im Hypothalamus und beeinflussen sich gegenseitig. Die Sättigung wird, wie der Hunger, durch unterschiedliche Mechanismen ausgelöst: Die Dehnung des Magens und die (von Chemorezeptoren registrierte) zunehmende Nährstoffversorgung führen über mehrere Stufen zum Sättigungsgefühl. Diese Stufen werden auch als „Sattheitskaskade“ bezeichnet. Sättigung braucht eine gewisse Zeit, ca. 20 Minuten, bevor wir sie wahrnehmen können. Um diesen verzögerten Sättigungseffekt beim Hungerstillen zu erklären, wird die Sättigung in vier aufeinanderfolgende Phasen eingeteilt. Diese Phasen laufen allerdings nicht nacheinander ab, sondern können sich zeitlich durchaus überschneiden.



1. Phase: sensorischer Effekt, der durch die lustvolle Wahrnehmung von Geruch, Geschmack, Temperatur und Konsistenz der Nahrung entsteht
2. Phase: Einstellungen gegenüber der Nahrung, z.B. durch die Bewertung der Nahrung als Sattmacher und die Erwartung des satt machenden Effektes der Speise
3. Phase: Satttheit nach dem Essen durch Völlegefühl und Magendruck
4. Phase: Stoffwechselhaushalt und Blutsystem signalisieren „Satttheit“ nach der Verdauung und das entsprechende Hirnzentrum reagiert

Wir werden mit dem sogenannten **Hunger-/Sättigungsmechanismus** geboren, der bei Säuglingen und Kleinkindern bis ca. 1,5 Jahre am stärksten ausgeprägt ist. Sobald Hunger entsteht, wird durch Schreien und Weinen darauf hingewiesen. Bei zeitnaher Nahrungsgabe entspannt sich das Kind. Dreht es den Kopf/Körper weg, lässt das Interesse am Essen nach, isst das Kind langsamer oder spielt mit dem Essen, ist es satt. Den Hunger-/Sättigungsmechanismus kann man in Kitas gut beobachten: Die Krippenkinder essen so ziemlich alles, was auf den Tisch kommt, und meistens auch gute Portionen.

Die Hunger-/Sättigungssignale unterscheiden sich bei den Kindern und müssen genau beobachtet werden.

Säuglinge sind noch nicht vertraut mit Emotionen. Sie müssen sie im Laufe der Zeit erst lernen. Werden die Hungersignale nicht richtig erkannt und reagieren Erwachsene auf ein „gelangweiltes Weinen“ mit Nahrung, wird im Gehirn die Verknüpfung hergestellt, dass „bei Langeweile gegessen wird“. Solche Verknüpfungen sind uns selten bewusst und lassen sich im höheren Alter kaum lösen. Werden die Kinder älter, verliert sich der Hunger-/Sättigungsmechanismus durch äußere Einflüsse. Das sind z.B. feste Essenszeiten, die „Familien-Auswahl“ der Lebensmittel, die Umgebung, in der gegessen wird, der Freundeskreis usw. Elementarkinder orientieren sich stark an den anderen Kindern und den pädagogischen Fachkräften. Erfolgt eine negative Äußerung zu einer Speise, wird diese gar nicht oder nur bedingt gegessen.

Bei Erwachsenen kommen zu den äußeren Reizen noch die Einstellungen und Erfahrungen zum Essen hinzu, die im hohen Alter unser Essverhalten dominieren. So wird zu bestimmten Uhrzeiten gegessen und die Lebensmittelauswahl im Laufe des Lebens nach eigenem Gusto verändert. Und wer braucht noch einen Hunger-/Sättigungsmechanismus, wenn uns Institutionen sagen, wie viele Mahlzeiten wir am Tag brauchen?

Wir sollten lernen, den lebensnotwendigen Bedarf von den anderen Bedürfnissen zu unterscheiden. Das kann man bereits mit den Kindern üben, indem man einmal auf das Frühstück in der Kita verzichtet. Im Laufe des Morgens können die pädagogischen Fachkräfte mit den Kindern ein- bis zweimal über die Wahrnehmung der körperlichen Anzeichen von Hunger sprechen. Dabei werden unterschiedliche Ausprägungen auftreten: Kindern, die einen schnellen Stoffwechsel haben, muss frühzeitig ein Essensangebot (z.B. Knäckebrötchen) gemacht werden. Das kann entsprechend besprochen und erklärt werden. Auf Wasser als Getränk in dieser Zeit nicht verzichten! Auch der „Hunger auf ... (Schokolade, Gummibärchen usw.)“ und das „Zu-viel-Essen“ können körperlich ausprobiert und verbalisiert werden.

(EG)