

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

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

Thema: Handbuch Elementarpädagogik, Ausgabe: 01

Titel: Wie wir essen lernen (mit Praxisidee und Reflexionsfragen) (17 S.)

Von: Elke Grimpe

### 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>

## Wie wir essen lernen

→  inkl. Praxisidee und Reflexionsfragen

Elke Grimpe

### Inhalt:

1. Vorgeburtliche Entwicklung
2. Die weitere Entwicklung nach der Geburt
3. Prägung von Vorlieben und Ablehnungen
4. Evolutionsbiologische Programme
  - 4.1 *Mere exposure effect* (gewohnheitsbildende Erfahrung)
  - 4.2 Spezifisch-sensorische Sättigung
  - 4.3 Neophobie 
5. Innenreize – Außenreize
6. Ess- und Ernährungskultur
7. Essen lernen in der Krippe 
  - 7.1 Gefüttert werden
  - 7.2 Gefüttert werden und selber essen
  - 7.3 Selber essen in einer Tischgemeinschaft
8. Die pädagogische Fachkraft als Vorbild mit der eigenen Esskultur?
9. Literatur

### 1. Vorgeburtliche Entwicklung

Während der Schwangerschaft sind Nahrung und Stoffwechsel der Mutter entscheidend für die Entwicklung des Fötus. Sie beeinflusst mit ihrer Nahrung die Nährstoffversorgung, die für das Organwachstum sowie die Stoffwechsel- und Geschmacksentwicklung des Fötus wichtig ist.

Die **Geschmacksknospen** entstehen bereits ab der achten Schwangerschaftswoche und ab etwa der zwölften Schwangerschaftswoche fängt der Fötus an, das Fruchtwasser zu trinken. Geschmackgebende Substanzen wie z.B. Proteine, Aminosäuren, Fettsäuren,

Glucose, Fructose, Salze und Aromen der mütterlichen Ernährung gelangen in das Fruchtwasser und aktivieren die Geschmacksknospen des Fötus. Diese Geschmacksreize stimulieren auch bestimmte Bereiche des Gehirnstammes. Das führt dazu, dass Speichelfluss und Zungenbewegungen des Fötus ausgelöst werden.

Innerhalb der nächsten Schwangerschaftswochen lernt der Fötus die „Nahrungswelt“ der Mutter kennen. Entsprechend seines Entwicklungsstadiums trinkt ein Fötus in diesem Zeitraum zwischen 200 ml und 760 ml Fruchtwasser täglich. Die Nahrungsauswahl der Mutter prägt den Fötus bereits so, dass er eine entsprechende **Geschmackspräferenz** nach der Geburt hat. Er wird die in der Schwangerschaft kennengelernten Lebensmittel schneller akzeptieren als unbekannte Geschmacksnoten. Dieser Prozess wird auch als „In-utero-Programmierung“ bezeichnet (vgl. Ellrott 2009).

In der 26. bis 28. Schwangerschaftswoche fängt der Fötus an, mit seiner Mimik reflexartig auf die wahrgenommenen Geschmacksstoffe zu reagieren. Ab der 32. Woche erhöhen sich seine Schluckbewegungen bei dem Geschmack „süß“ und reduzieren sich beim Geschmack „bitter“. Die **Geschmacksarten „süß“, „sauer“ und „bitter“** werden in der pränatalen, der Geschmack **„salzig“** erst in der postnatalen Zeit gebildet. Die evolutionäre Entwicklung lässt uns die Geschmacksarten „süß“, „umami“ und „fett“ bevorzugen. Abgelehnt werden von Kindern sauer, bitter und salzig.

- Der Geschmack **„süß“** wird auch als „Sicherheitsgeschmack der Evolution“ bezeichnet. Süß wies in den vergangenen Jahrmillionen auf kohlenhydratreiche und ungiftige Nahrung hin, die das Überleben sicherte. Die Vorliebe für süße Lebensmittel reduziert sich ab dem fünften Lebensjahr, wenn sie nicht durch stark gesüßte Produkte aufrechterhalten wird.
- **„Salzig“** schmecken wir erst einige Monate nach der Geburt. Der Geschmack entwickelt sich etwa im vierten bis sechsten Monat, wenn die Zufuhr von Mineralstoffen von außen wichtig wird. In der Entwicklungsgeschichte waren Mineralstoffe sehr wertvoll und nur in geringen Mengen verfügbar, sodass eine Akzeptanz notwendig war.
- **„Sauer“** steht für unreife oder auch für verdorbene Lebensmittel (z. B. Milch). Den Geschmack akzeptieren Kinder erst und auch nur, wenn die Säure durch Süße neutralisiert wird, wie z. B. bei Erdbeeren, Himbeeren oder auch Orangen. Eine Akzeptanz entwickelt sich ab dem fünften Lebensjahr (vgl. Logue 2009).
- **„Bitter“** schmecken viele Pflanzen, die giftig sind. Säuglinge und Kleinkinder reagieren mit deutlicher Ablehnung des Geschmacks. Die Bitterstoffe in einigen Lebensmitteln (z. B. Rosenkohl und Spargel) sind auch die Ursache dafür, dass Kleinkinder diese Lebensmittel nicht mögen. Die Empfindlichkeit gegenüber Bitterstoffen ist genetisch

geprägt: So sind manche Menschen eher unempfindlich gegenüber dem Geschmack, andere schmecken auch schon die geringsten Konzentrationen. Der Verzehr bitterer Lebensmittel muss über Vorbilder gelernt werden.

Neu als Geschmack werden „umami“ und „fett“ diskutiert.

- **„Umami“** (jap.: würzig, wohlschmeckend) ist bereits länger bekannt. Es ist der Geschmack der Aminosäure Glutamin. Er weist den Körper auf das lebensnotwendige Eiweiß hin. Glutamin hat eine geschmacksverstärkende Eigenschaft, ist aber als eigener Geschmack nicht wahrnehmbar (vgl. Meyerhoff 2013).
- **„Fett“** soll nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen eigene Rezeptoren auf der Zunge haben. Fett hat wie „umami“ eine geschmacksverstärkende Eigenschaft und ist als eigener Geschmack kaum wahrnehmbar.

Die Geschmackswahrnehmung ist genetisch bedingt und sicherte das Überleben und die Entwicklung unserer Spezies.

## 2. Die weitere Entwicklung nach der Geburt

Bis zur Geburt sind die Geschmacksknospen des Säuglings bereits fertig ausgebildet. Durch die hohe Anzahl (bis zu 20.000 Knospen befinden sich auf der Zunge, in den Lippen, in der Wangenschleimhaut und im mittleren Zungenbereich) lernt der Säugling sehr schnell, die verschiedenen Geschmäcker wahrzunehmen. Nach der Geburt müssen sich die **Verdauungsorgane** Magen, Darm, Niere und Leber langsam weiterentwickeln und ihre Funktionen aufnehmen. Die Ausbildung der Organe findet im ersten Lebensjahr und teilweise noch zu Beginn des zweiten Lebensjahres statt.

Als **erste Nahrung** nach der Geburt gibt es Muttermilch, denn sie enthält alles, was ein Säugling braucht und verdauen kann. Sie passt sich in ihrer Zusammensetzung fortwährend den Bedürfnissen des Säuglings an. Durch diese ständige Anpassung entwickelt und verändert sich auch der Stoffwechsel des Kindes mit. Muttermilch enthält neben zahlreichen anderen Nährstoffen auch die Aromastoffe der letzten mütterlichen Mahlzeit. Circa ein bis zwei Stunden nach dem Essen werden sie mit der Milch in geringen Mengen an das Kind weitergeben und prägen die Geschmacksentwicklung so vielfältig, wie die Mutter isst.



Foto: © pixabay.com