

Essen will gelernt sein!

Warum Kinder anders essen als sie sich ernähren sollen.

Prof. Dr. Volker Pudel, Universität Göttingen, Sektionsleiter der DGE Niedersachsen

Die Ernährungserziehung bei Kindern hat durchaus eine nachweisbare Wirkung, denn deutsche Kinder weisen verschiedene Lebensmittel übereinstimmend bestimmten Kategorien zu, wie „macht stark“, „macht dick“, „ist gesund“. So sind sich Kinder einig, dass z.B. Vollkornbrot „gesund“ ist, „nicht dick“, aber „stark“ macht, während sie Schokolade oder Hamburger genau umgekehrt einstufen: „macht dick“, „nicht stark“, „nicht gesund“. Allerdings fallen ihre Vorlieben für diese Lebensmittel nicht zur Einstufung passend aus: Vollkornbrot mögen sie nicht, dagegen Schokolade oder Hamburger sehr. Die Ernährungserziehung vermittelt offenbar kognitive Inhalte, die kaum Einfluss auf das Essverhalten der Kinder haben. Essverhalten und Essenswünsche drücken Emotionen aus, aber keine überlegte Gesundheitsstrategie.

Essen lernen – das ist das Ergebnis eines verhaltensbezogenen Trainingseffekts und nicht das Resultat von Wissensvermittlung. Dies wird als Mere Exposure Effect bezeichnet und beschreibt die gewohnheitsbildende Erfahrung beim Essen. Ein sinnvolles evolutionsbiologisches Programm, das dem Geschmack ein Sicherheits-signal zuordnet.

Essen lernen basiert zumeist auf Beobachtungslernen und auf der Verkopplung von angenehmen Erlebnissen mit bestimmten Geschmackserlebnissen. Kinder imitieren gerne Verhalten direkt, ohne es umständlich selbst auszuprobieren. Ihre Modelle, denen sie das Verhalten abgucken, müssen ihnen allerdings gefühlsmäßig nahe stehen und mit ihrem Verhalten Erfolg haben. Rationale Argumentation erzeugt eher eine Aversion, vor allem, wenn mit Gesundheit gelockt wird. Einem Kind Lust auf Milch zu machen durch Hinweis auf die Osteoporose im späteren Leben wird nicht gelingen. Hier wird das Prinzip des „Belohnungsaufschubs“ zu sehr strapaziert.

Zur Abwechslung der Speisen tendieren Kinder spontan, wenn die spezifisch-sensorische Sättigung eine Aversion gegen bestimmte Geschmacksprofile aufkommen lässt. Doch bei Kindern dauert dieser Prozess relativ lange, so dass Mütter oft beklagen, wie lange ihre Kinder immer wieder z.B. Spaghetti essen wollen. Die Erziehung soll dazu beitragen, das *Essverhalten* der Kinder zu regulieren, um eine vollwertige Ernährung sicher zu stellen. Essverhalten ist ein emotional basiertes Verhalten, das kognitiver Beeinflussung schwer zugänglich ist. Die durch Essen zeitnah erlebbaren positiven Konsequenzen (Geschmack, Sättigung) stehen in ungünstigen Kontingenzverhältnissen zu möglichen zeitfernen gesundheitlichen Risiken durch ungünstige Ernährung.

Eltern wissen, dass Babies zunächst alles essen wollen – es zumindest in ihren Mund stecken. Die anschließende Geschmacksdifferenzierung unterliegt einem

kulturellen Lernprozess, der durch die Angebote der regionalen Küchen und Essgewohnheiten geprägt wird. Lediglich die Geschmacksrichtung „süß“ ist offenbar genetisch bereits positiv besetzt, da es keine süßen, aber giftigen Nahrungsangebote auf der Welt gibt. Die Vorlieben für andere Geschmacksrichtungen dagegen müssen gelernt werden. Studien zeigen, dass „salzig“, „sauer“ und „bitter“ erst mit drei bis vier Jahren von Kindern akzeptiert werden. Außerdem lieben Kinder den klaren und eindeutigen Geschmack, vielleicht, weil die Wiedererkennbarkeit (und damit die Sicherheit der Nahrungswahl) größer ist. Spaghetti mit rotem Ketchup, die man schlucken, festhalten und wieder zu Tage befördern kann, erfreuen sich großer Beliebtheit.

Wesentlich wirksamer als *Verhaltensprävention* ist die *Verhältnisprävention*, also die Gestaltung der Umstände und Rezepturen der Speisenangebote, die Essgenuss und „gesunde Ernährung“ vereinen, z.B. in Elternhaus, Kindergärten und Schulen. Internationale Vergleiche zeigen, dass nahezu alles, was essbar ist, in irgendeiner Region der Welt mit Genuss verzehrt wird, während genau diese Speise in einer anderen Region Ekel auslöst. So können Kinder jede Geschmacksqualität als attraktiv oder unattraktiv erlernen. Das familiäre Umfeld, später aber auch die Freundesgruppe haben dabei den entscheidenden Einfluss, was begehrt oder abgelehnt wird.

Die Kunst des Essens besteht in dosierter Verknappung bei gleichzeitig dosierter Wiederholung eines Geschmackserlebnisses. Diese Gradwanderung wird durch den Mere Exposure Effect und die spezifisch-sensorische Sättigung markiert. Damit wird ein Problem aufgewiesen: Wenn deutsche Erwachsene unter immer mehr ernährungsabhängigen Erkrankungen leiden (Übergewicht ist zu einem endemischen Gesundheitsproblem geworden) und immer weniger Menschen noch selbst kochen können und darum auf Fertiggerichte zurückgreifen, dann sind Eltern inzwischen mit ihrem eigenen Essverhalten kaum richtige Vorbilder, die zum Beobachtungslernen für ihre Kinder geeignet sind. Eine wirkliche Chance gebe ich daher nur der Verhältnisprävention, die durch die normative Kraft des Faktischen in die Erziehung zu Essen und Trinken eingreifen kann.

Im heutigen Schlaraffenland der Supermärkte, Fast Food Restaurants und Fertiggerichte ist für Kinder oft der Bezug zur originalen Herkunft der Lebensmittel verloren gegangen. Darum sind Ausflüge auf einen Bauernhof für Kinder ein wichtiges Erlebnis, um ihre „Esswelt“ zu begreifen. Gemeinsames Kochen und Backen macht Kindern nicht nur tollen Spaß. Sie erleben dabei, wie Nahrungsmittel verarbeitet und zu genussvollen Speisen werden. Über Geschmack lässt sich mit Kindern ebenso wenig streiten wie mit Erwachsenen. Der „gute Geschmack“ ist eben der bekannte Geschmack. Und den lernen Kinder und Jugendliche für ihr ganzes Leben.

Pudel, Volker:

So macht Essen Spaß! Ein Ratgeber für die Ernährungserziehung von Kindern.

Beltz-Verlag 2002