

## ... Wie man kleine Kinder ermuntert, Gemüse zu essen ...



Gemüse ist ein wichtiger Bestandteil gesunder Ernährung. Als eine der Hauptlebensmittelgruppen versorgen sie den menschlichen Organismus mit Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien. Kleine Kinder dazu zu bewegen, mehr Gemüse zu essen, stellt jedoch meist eine echte Herausforderung dar. Hier ein paar Tipps für Eltern, wie sie diese schwierige Aufgabe meistern können.

Dass kleine Kinder sehr heikle Esser sein können und oft kein Gemüse mögen, wird vielen Eltern bekannt vorkommen. Jede Mahlzeit wird dadurch zu einem kleinen Kampf. Da jedoch die Vorlieben der Kinder für bestimmte Speisen ihr zukünftiges Essverhalten entscheidend beeinflussen können, ist es wichtig zu erkennen, dass solche Präferenzen im Kindesalter durchaus formbar sind.<sup>1</sup>

### Wie sich die Vorlieben von Kindern für bestimmte Speisen beeinflussen lassen

Die Vorliebe für Süßes ist Kindern ebenso angeboren wie ihre Ablehnung gegenüber sauren oder bitteren Lebensmitteln.<sup>1-3</sup> Interessanterweise scheinen die Geschmackspräferenzen eines Babys jedoch auch davon beeinflusst zu werden, was dessen Mutter in Schwangerschaft und Stillzeit zu sich nimmt. So hat eine Studie gezeigt, dass Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft oder Stillzeit regelmäßig Karottensaft tranken, beim Füttern eines Getreidebreis mit Karottengeschmack im Vergleich zu normalem Getreidebrei seltener einen negativen Gesichtsausdruck zeigten.<sup>4</sup> Zudem hatten die Mütter dieser Kinder den Eindruck, dass ihren Babys der mit Karottengeschmack versetzte Getreidebrei besser schmeckte. Dieser Unterschied war bei Babys, deren Mütter in der Schwangerschaft bzw. Stillzeit nur Wasser tranken, nicht festzustellen. Ernährt sich eine Schwangere daher abwechslungsreich und mit viel unterschiedlichem Gemüse, schätzt ihr Baby möglicherweise mehr Geschmacksvarianten als das Kind einer Mutter, deren Ernährung während der Schwangerschaft oder Stillzeit relativ eintönig ist.

Vorlieben für bestimmte Lebensmittel oder Speisen entwickeln sich aber auch während der gesamten Kindheit, sodass den Eltern bei der Förderung eines gesunden Essverhaltens eine wichtige Rolle zukommt. Das Umfeld, in dem das Kind sich entwickelt und isst, wird weitgehend von den Eltern beeinflusst. Gelingt es ihnen, bei den Mahlzeiten eine angenehme Atmosphäre zu schaffen und das Kind ohne Zwang mit neuen Lebensmitteln oder Speisen bekannt zu machen, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sich gesunde Nahrungspräferenzen entwickeln. Die Bestärkung der Kinder durch die Eltern und das Vorleben gesunder Essensregeln stehen in positivem Zusammenhang zum Verzehr von Gemüse.<sup>5</sup>

### Neophobie, wählerische Esser, schwierige Esser

Der Begriff Neophobie wird verwendet, um die Aversion von Kindern gegen das Probieren neuer Lebensmittel oder Speisen zu beschreiben.<sup>1-3</sup> Eltern mühen sich zwar in der Regel damit ab, ihre Kinder dazu zu bewegen, Neues zu kosten, geben jedoch schnell auf, wenn sich der Nachwuchs weigert. Gelegentlich reagieren Kinder aber sogar auf vertraute Speisen mit Ablehnung und zeigen sich wählerisch. Richtig schwierige Esser sind Kinder, die sowohl neue Speisen als auch oftmals bekanntes Essen ablehnen. Den Gipfel erreicht dieses Verhalten im Alter von 2-6 Jahren; danach nimmt es stetig ab und stabilisiert sich im Erwachsenenalter auf einem niedrigen Niveau.<sup>6</sup>

### Was Eltern für ein positives Ess-Ambiente tun können

Eltern können eine wichtige Rolle dabei spielen, ihren Kinder den Verzehr von Gemüse schmackhaft zu machen, indem sie den Kindern stets Gemüse anbieten, beim Essen als Vorbilder handeln und das Umfeld entsprechend gestalten. Je häufiger Kinder neue Speisen oder Lebensmittel angeboten bekommen, desto wahrscheinlicher werden sie diese auch einmal probieren und sich daran gewöhnen.<sup>1</sup> Ein Kind muss etwa 10- bis 15-mal Gelegenheit haben, etwas zu kosten, bis es auf den Geschmack kommt. Gibt man bereits nach wenigen Versuchen auf, scheitert das Einführen neuer Gerichte in der Regel.<sup>2</sup> Eltern sollten Kinder niemals zwingen, von einer neuen Speise große Mengen zu essen, sondern sie vielmehr loben, wenn sie ein oder zwei neue Lebensmittel probieren. Mit der Zeit wird dies für Vertrautheit mit dem neuen Gemüse sorgen und vielleicht sogar zu einer Vorliebe führen.

Die Vorbildrolle der Eltern ist ein wesentlicher Punkt, wenn es darum geht, Kinder zum Konsum von Gemüse zu bewegen.<sup>2,3,7</sup> Wenn Kinder erleben, dass ihre Eltern neue Nahrungsmittel oder Speisen mit Genuss probieren, werden sie wahrscheinlich eher bereit sein, es Vater und Mutter gleichzutun. Zusätzlich kann die ständige Verfügbarkeit von Gemüse Kinder zu dessen Verzehr einladen.<sup>6</sup>

Das Interesse der Kinder für neue Speisen und Lebensmittel lässt sich auch dadurch fördern, dass man diese appetitlich, bunt und in verschiedenen Formen anrichtet.<sup>2,3</sup> So kann man z.B. mit Essen Gesichter oder Bilder auf dem Teller gestalten oder Gemüse in verschiedene ansprechende Formen zugeschnitten anbieten. Eine zusätzliche Option ist das Bereitstellen von Gemüse in roher oder gekochter Form, wobei stets auf ausreichende Lebensmittelhygiene zu achten ist. Empfehlenswert für die Förderung des Verzehrs von mehr Gemüse ist auch, Kinder in die Essenszubereitung mit einzubeziehen und sie, wenn möglich, daran teilhaben zu lassen, wenn Gemüse im Garten oder im Pflanzentopf angebaut und herangezogen wird.<sup>3,7</sup>

### Zusammenfassung

Die Vorlieben von Kindern für bestimmte Speisen werden sehr früh geprägt. Eltern können diese Entwicklung positiv steuern, indem sie auf eine angenehme Atmosphäre bei den Mahlzeiten und auf ein strukturiertes Essverhalten achten. Wiederholtes Anbieten kleiner Mengen neuer Lebensmittel und Speisen, das Vorleben eines gesunden Essverhaltens und die Einbeziehung der Kinder in das Heranziehen und Zubereiten von Gemüse sowie eine kindgerechte Präsentation der Mahlzeiten tragen zu einem verbesserten Ess-Ambiente und zur Entwicklung einer gesunden Ernährungsweise bei.



## Literatur

1. Benton D. (2004). Role of parents in the determination of the food preferences of children and the development of obesity. *International Journal of Obesity* 28:858-869.
2. Wardle J, Cooke LJ, Gibson EL, Sapochnik M, Sheiham A, Lawson M. (2003). Increasing children's acceptance of vegetables; a randomized trial of parent-led exposure. *Appetite* 40(2):155-162.
3. Wind M, de Bourdeaudhuij I, te Velde SJ, Sandvik C, Due P, Klepp KI, Brug J. (2006). Correlates of fruit and vegetable consumption among 11-year-old Belgian-Flemish and Dutch schoolchildren. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 38 (4):211-221.
4. Mennella JA, Jagnow CP, Beauchamp GK. (2001). Prenatal and postnatal flavor learning by human infants. *Pediatrics* 107 (6):E88.
5. Pearson N, Biddle SJH, Gorely T. (2009). Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review. *Public Health Nutrition*, 12:267-283.
6. Dovey TM, Staples PA, Gibson EL, Halford JCG (2008) Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: A review. *Appetite* 50:181-193.
7. Heim S, Strang J, Ireland M. (2009). A garden pilot project enhances fruit and vegetable consumption among children. *Journal of the American Dietetic Association* 109(7): 1220-1226.

FOOD TODAY 03/2010