

## Gespür für Hunger und Sättigung

Gerade Kleinkinder haben ein natürliches Gefühl für Hunger und Sättigung. Zwingen Sie ein Kind zum Essen, verlernt es, zwischen seinen eigenen körperlichen Bedürfnissen zu differenzieren und isst über seinen Hunger hinaus. Belohnen Sie Ihr Kind deshalb nicht mit Lebensmitteln und bestrafen Sie es nicht, indem Sie ihm Lebensmittel verweigern. Nur Appetit und Hunger sollen die Signale zum Essen sein.

Als Erwachsene stellen Sie die Speisen bereit und legen die Essenszeiten fest. Das Kind wählt, was und wie viel es von dem Angeboten essen möchte. Feste Essenszeiten verhindern permanentes Essen. Durch Zeiten des Nichtessens haben Kinder die Möglichkeit wahrzunehmen, ob sie Hunger haben oder satt sind. Um ein Gefühl für die Mengen zu bekommen gilt: Am Anfang kleine Portionen und lieber einen Nachschlag nehmen.

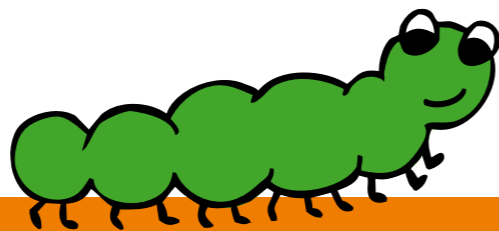
### Kinder dürfen

- sich den Teller selbst füllen oder selbst bestimmen wie viel auf ihren Teller kommt,
- die Mahlzeit beenden, wenn sie satt sind,
- sich zum Essen Zeit lassen,
- ihre Mahlzeit ohne Beeinflussung genießen.



## Zusammenfassung – das Wichtigste auf einen Blick

- Ein abwechslungsreiches Angebot an vollwertigen Speisen, Lob und Mitbestimmung bei der Essensauswahl fördern das Erlernen eines optimalen Ernährungsverhaltens.
- Sorgen Sie für gemeinsame Mahlzeiten in angenehmer Atmosphäre: In Gesellschaft schmeckt es Kindern besser.
- Wenn möglich, sollte immer zur gleichen Tageszeit gegessen werden, das gibt dem Tag eine Struktur und dem Kind Sicherheit sich darin zu Recht zu finden.
- Feste Rituale geben Sicherheit – auch bei den Mahlzeiten.
- Was es zu essen gibt und wann, entscheiden Sie. Ihr Kind entscheidet, was und wie viel es davon essen möchte.
- Geschwister, Gleichaltrige und Eltern sind Vorbilder beim Essen und beim Ausprobieren neuer Lebensmittel.
- Beziehen Sie Ihr Kind in die Essenszubereitung mit ein: was selbst gekocht oder gebacken wurde, schmeckt doppelt gut.
- Eine anfängliche Ablehnung neuer Lebensmittel ist normal. Durch wiederholtes Probieren lässt sich die Akzeptanz von neuen Geschmacksrichtungen verbessern.
- Der Zwang, bestimmte Lebensmittel zu essen (z.B. Gemüse), kann zu einer steigenden Ablehnung dieser Lebensmittel führen.
- Lebensmittel sollten nicht als Belohnung oder als Trost verwendet werden. Dies birgt die Gefahr, dass das Kind die eigenen inneren Signale missachtet und sein Verhalten auch später von äußeren Essreizen abhängig macht.
- Heben Sie die Freude und den Genuss am Essen und nicht den Gesundheitswert hervor.



## FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

FIT KID hat das Ziel, die Qualität der Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder zu optimieren und zu sichern. Weitere Informationen zu den Themen Kinderernährung und Verpflegung in der Kita finden Sie auf unserer Homepage. Neben unserem Kernstück, den Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, können Sie weitere Medien wie z.B. den Elternflyer „Naschen und Knabbern – Maßvoll mit Genuss“ oder den Frühstücksplan, unter [www.dge-medianservice.de](http://www.dge-medianservice.de) beziehen.

### Kontakt:

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Sprechen Sie uns an!  
**FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas**  
Mail: [fitkid@dge.de](mailto:fitkid@dge.de)  
Tel.: 0228 3776-873  
Fax: 0228 78 3776-873  
[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung  
**FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas**  
Godesberger Allee 18  
53175 Bonn  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

„FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ ist ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. und Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.“  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)



## Ernährungsbildung in der Familie



## Liebe Mütter, liebe Väter,

Essen lernen kann jeder – welche Ausprägung das Ernährungsverhalten im Laufe des Lebens nimmt, hängt jedoch von vielen Faktoren ab. Erste Lernprozesse in Bezug auf Ernährungsgewohnheiten finden in der Regel sehr früh durch familiäre und kulturelle Einflüsse statt. Durch diese Erfahrungen entwickeln Kinder ihren Geschmackssinn, Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen, die meistens ein Leben lang beibehalten werden. Daher sollte Kindern so früh wie möglich ein vielseitiges und abwechslungsreiches Angebot an nährstoffreichen Lebensmitteln zur Verfügung stehen.

Nicht nur die Auswahl der Lebensmittel, auch eine entspannte und stressfreie Essatmosphäre ist Basis für die Entwicklung des Essverhaltens. Da Kinder durch Nachahmen lernen, spielen Eltern und Geschwister in der ersten Zeit eine besondere Rolle. Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen und Kinder altersgemäß in Ernährungsentscheidungen einbeziehen. Im Folgenden möchten wir Ihnen Anregungen geben, wie Sie gemeinsam mit der Familie, Kinder zu einem verantwortungsvollen und zugleich genussvollen Umgang mit Lebensmitteln und dem Thema Essen befähigen können.

Ihr FIT KID - Team

## Mahlzeit – Familienzeit

Die gemeinsame Mahlzeit mit der Familie ist für die Entwicklung von Essgewohnheiten von zentraler Bedeutung. In Gesellschaft schmeckt es besser und Neues zu probieren macht mehr Spaß. Nebenbei übernehmen Kinder von den Großen Esskultur und Tischsitten. Für eine genussvolle Mahlzeit ist die Atmosphäre genauso wichtig wie das Essen selber.

So kann aus einer Mahlzeit eine gelungene gemeinsame Familienzeit werden:

- Decken Sie den Tisch so oft es geht mit z.B. Tischdecke, Blumen und Kerzen für eine angenehme Atmosphäre.
- Das Essen sollte gemeinsam beginnen – am besten mit einem Ritual wie einem Reim, Tischspruch, Gebet – und gemeinsam beendet werden.
- Spielsachen, Zeitung und Fernsehen lenken vom Essen ab und stören das Tischgespräch.
- Das Kind wählt aus was und wie viel es von dem Angeboten essen möchte.
- Über das Essen meckern gilt nicht – legen Sie Regeln für faire Kritik fest.
  - Die Familienmahlzeit ist keine Zeit für Streit und Konflikte.
  - Ein Lob für eigenständiges Essen macht Kinder stolz und selbstbewusst.

## Eine Entdeckungsreise - Gewöhnung an Lebensmittelvielfalt

Die bunte Welt der Lebensmittel liefert eine breite Palette an Farben, Formen und Aromen. Gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind auf Entdeckungsreise.

### „Ich mag was ich kenne!“

Oftmals müssen Kinder unbekannte Speisen bis zu zehn Mal probieren, bevor sie „auf den Geschmack kommen“. Bieten Sie z.B. Lieblingsgemüsearten ruhig immer wieder an. Damit der Speisenplan jedoch nicht zu einseitig bleibt, probieren Sie gleichzeitig neue Arten aus. Die Geschmacksvorlieben der Kinder ändern sich ständig und werden auch von außen, z.B. durch Freunde oder Großeltern, beeinflusst.

Manchmal kommt es nur auf die „Verpackung“ an:

- Kinder essen gerne mit den Fingern, Gemüsesticks oder Obstsnitze kommen gut an.
- Kinder bevorzugen „identifizierbares“ Gemüse, in Gemüsemischungen sind unbeliebte Sorten schwer zu erkennen.
- Süße Gemüsearten z.B. Mais, Möhren, Erbsen, Kürbis, Paprika werden häufig favorisiert.
- Grob geschnitten, fein gerieben, als Auflauf oder in einem Wrap – die Verarbeitung und Zubereitung haben Einfluss auf die Akzeptanz.
- Der Einsatz von farbintensiven Lebensmitteln z.B. rote Tomatensoße oder bunte Gemüsedekorationen, kann Unbeliebtes wie z.B. Fisch, attraktiver machen.

### Vorbildlich

Gerade Vorlieben und Abneigungen übertragen sich bei einer gemeinsamen Mahlzeit. Wenn die Familienmitglieder abwechslungsreich und ausgewogen essen, wird dies wahrscheinlich auch für das Kind selbstverständlich werden.

## Selbstständigkeit - Mitmachen und Mitbestimmen

Nutzen Sie den Spiel- und Experimentierdrang Ihres Kindes. Schon Kleinkinder sind zu einfachen Tätigkeiten in der Küche fähig und zeigen in diesem Alter ein hohes Interesse am praktischen Umgang mit Lebensmitteln. Durch die Beteiligung am Einkauf und der Zubereitung lernen Kinder die einzelnen Zutaten einer Mahlzeit kennen. Das Eigenproduzierte wird selbstverständlicher gegessen und Neues eher probiert. Gleichzeitig bietet sich hier die Gelegenheit Ihrem Kind zu vermitteln, woher die Lebensmittel kommen und wie sie verwendet werden.

Dabei können auch schon kleine Kinder helfen:

- Einkaufstasche ausräumen
- Tisch decken und dekorieren
- Obst und Gemüse waschen
- Weiche Lebensmittel z.B. Bananen, Zucchini etc. schneiden
- Brote streichen und belegen
- Quarkspeisen, Salatsoßen oder Dips rühren
- Teig kneten und Plätzchen ausstechen
- Kuchen und Pizza belegen
- Tisch abräumen

