

---

Buchtipp:

- Ernährung im Vorschulalter, M. Jaquet, J. Laimbacher, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Ausgabe 2010
- Bestellung: [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop) oder T 058 268 14 14

Links:

- [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- [www.swiss-paediatrics.org/de/eltern/home](http://www.swiss-paediatrics.org/de/eltern/home)
- [www.ernaehrungs-forum.com](http://www.ernaehrungs-forum.com)
- [www.stillen.ch](http://www.stillen.ch)



## Einflussfaktoren auf die Entwicklung des Ess- verhaltens im Kindesalter

Mütter- und Väterberatung  
Kanton Bern



Mütter- und Väterberatung  
Kanton Bern



---

Für die Essgewohnheiten von Kindern sind soziale und kulturelle Rahmenbedingungen massgeblich verantwortlich. Es gibt durch Vererbung verankerte Vorlieben für Speisen. Weiter kommt es bereits im Mutterleib zu einer Prägung von Vorlieben für bestimmte Lebensmittel, die sich nach der Geburt fortsetzt. Muttermilch ist geschmacklich deutlich vielfältiger als Flaschenmilch, weil sie Spuren der von der Mutter gegessenen Speisen in niedriger Konzentration enthält. Neugeborene mögen süss und lehnen sauer, salzig sowie bitter ab. Das ist ein «Sicherheitsgeschmack»: Es gibt nichts Süsses auf der Welt, das gleichzeitig giftig ist.

Bei Neugeborenen wird die Sättigung über Innenreize gesteuert, daher ist eine ausreichende Nahrungsmittelaufnahme beim gesunden Kind sicher gesteuert. Mit zunehmendem Alter lässt dieses Primärbedürfnis für die Speisewahl nach und wird von Aussenreizen und erworbenen Haltungen beeinflusst. Dabei werden Innenreize wie Hunger und Sättigung abgelöst durch festgelegte Essenszeiten. Statt die Portionen dem Hunger anzupassen, geben vorgegebene Portionen und speziell verlockende, meist stark gezuckerte Nahrungsmittel die Essmenge vor.

Ein gesundes Kind isst so viel, wie es braucht. Es schadet sich selber nicht, indem es zu wenig isst. Erwachsene können deshalb unbesorgt sein – kein Kind verhungert einfach so. Wenn Kinder häufig zum Aufessen gezwungen werden, verlernen sie auf das angeborene Sättigungsgefühl zu hören.

## Lernen durch Nachahmen

Die Werbung für ungünstige Nahrungsmittel trägt dazu bei, dass die Kinder diese unbedingt probieren möchten. Dabei ist der zeitnahe, positive Effekt des Geschmacks viel stärker als zeitferne Folgen wie Übergewicht oder Karies. Eine Ernährungserziehung, die auf negativen Folgen in ferner Zukunft basiert, wird deshalb nichts bringen. Den grössten Erfolg verspricht hingegen das Lernen vom Vorbild der Eltern.

Durch genussvollen Verzehr von Obst und Gemüse können Eltern die bestmögliche Voraussetzung schaffen, dass sich ihr Kind gesund ernährt. Das Kind profitiert davon, dass es am Familientisch dabei sein und von den Speisen der Erwachsenen probieren darf. Es möchte die Eltern nachahmen: Deren Vorlieben und ihr Verhalten bei Tisch sind für sein späteres Essverhalten entscheidend.

Schmecken, Fühlen, Riechen, Sehen, Tasten spielen beim Essen eine wichtige Rolle. Beim Einkaufen, der Menüplanung und beim Kochen können Erwachsene darauf achten, dass alle fünf Sinne ihrer Kinder angesprochen werden. Kinder spielen gerne mit Esswaren und essen gerne mit den Händen. Dieses Verhalten ist nicht respektlos. Erwachsene können beim gemeinsamen Kochen und am Tisch das sinnliche Erleben erlauben und fördern. Wenn es die Zeit erlaubt, können Kinder auch beim Einkaufen sinnliche Erfahrungen machen wie zum Beispiel den Salat aussuchen oder entscheiden, ob grüne oder gelbe Peperoni gekauft werden.

---

## Probieren geht über Studieren

Eltern sollten Kinder in ihrem Essverhalten nicht zu sehr beeinflussen und kontrollieren. Allzu rigide Vorschriften führen nicht selten zum Gegenteil dessen, was man erreichen wollte. Lob bewirkt mehr als ständige Ermahnungen und fördert zudem die Freude am Essen. Kein Kind sollte dazu gezwungen werden, Dinge zu essen, die es ablehnt. Kinder brauchen Zeit, neue Lebensmittel mit allen Sinnen kennen zu lernen. Das Kind muss mehrmals probieren, bevor es sich an einen neuen Geschmack gewöhnt hat. Es darf auch ausspucken, was es nicht mag. Wenn das nicht erlaubt ist, wird es zögern, Neues auszuprobieren.

Wichtig ist es, Ruhe zu bewahren, wenn Kinder sich scheuen, neue Lebensmittel zu essen. Alle Kinder mögen Speisen, die sie gut kennen, besonders gerne. Der Drang, einseitig zu essen, hält aber nicht ewig an. Da der kindliche Körper nach einer ausgewogenen Ernährung verlangt, ändert das Kind sein Essverhalten spontan wieder. Je weniger Aufhebens Erwachsene darum machen, desto eher finden Kinder zu einem ausgewogenen, vielseitigen Essverhalten zurück. Nahrungsvorlieben müssen von Kindern erlernt werden. Das braucht Geduld und Zeit – und auch ein wenig Stress-toleranz.

## Süssigkeiten sind keine Erziehungsmittel

Essen und Trinken sind immer auch mit Gefühlen und sozialen Situationen, Gewohnheiten und Erinnerungen verbunden. Sie sind also nie nur eine körperliche Reaktion auf Hunger und Durst. Nahrungsmittel und Getränke sind aber keine Erziehungsmittel: Es ist ungünstig, Süssigkeiten als Anreiz für ungeliebte Aufgaben, als Belohnung fürs Bravsein, als Beruhigung oder zum Trösten zu gebrauchen. Erwachsene sollten auch immer wieder ihr eigenes Essverhalten überdenken: Wann wird der eigene Ärger mit einem Stück Kuchen heruntergeschluckt? Es ist längerfristig ein Problem, wenn Essen die bevorzugte Strategie im Umgang mit unangenehmen Gefühlen ist. Kinder, die genügend lang wirksame Kohlenhydrate aus Früchten und Vollkornprodukten erhalten, sind besserer Laune und ausgeglichener. Hungrige Kinder dagegen können sehr gereizt, unkonzentriert und dünnhäutig sein.