

# Von harter Arbeit zum Kinderspiel – wie wir Kinder für gesunde Ernährung begeistern und was wir dabei selbst von ihnen lernen können

21. Österreichische Gesundheitskonferenz  
6. Juni 2019, Innsbruck

Food  
Literacy

Sprache

Vorbilder

Ernährungs-  
Verhalten

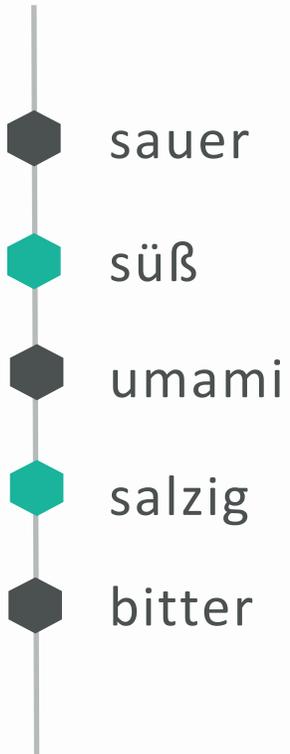
Stolpersteine  
&  
Chancen



Was zählt für Kinder, wenn es um's Essen geht?

- das Mundgefühl
- Auge und Tastsinn ansprechen
- hübsche Verpackung
- Ansehen in der Gruppe
- Zusatznutzen?
- geschlechtertypisches Essverhalten?

# Geschmacksbildung



Erste Erfahrungen bereits im Mutterleib, Saug- und Schluckbewegungen bereits ab der 14. Woche messbar. Muttermilch schmeckt bereits süß > Präferenz

Info: Viele SchülerInnen können nicht zwischen sauer und bitter unterscheiden.

Verkostungen schulen die Sinne.

Bitter immer als letzte Geschmacksrichtung anbieten.

## Der Effekt der bloßen Darstellung – mere exposure

Vorlieben werden durch wiederholte Geschmacks-Erfahrungen verstärkt.  
Wir lernen vor allem solche Speisen lieben, die wir regelmäßig essen und an deren Geschmack wir uns gewöhnt haben.

\*\*\*

- Die Speise schmeckt, weil sie regelmäßig gegessen wird
- Speise 5-10 x kosten/essen, bevor sie akzeptiert wird
  - Neue Lebensmittel werden in Kombination mit bereits bekannten eher angenommen.
  - Voraussetzung: keine Negativerfahrung

Ist inzwischen auch für Erwachsene belegt!

Zuhause schmeckt's am Besten, oder?

Erinnerungen an die eigene Kindheit? Das Essen bei anderen Kindern oder in Gasthäusern schmeckte oft nicht so gut.

Das Kind muss verschiedene Texturen und Geschmäcker kennen lernen, um später auf eine breitere Palette an Lebensmitteln zurück zugreifen.

Im **Alter von 4 bis 6 Monaten** aufgeschlossener. Im Alter **von 18 bis 24 Monaten** ist die sogenannte Neophobie – Angst vor Neuem - ausgeprägter.

## Süßes

Als **Belohnung/Motivation unbedingt vermeiden.**

Die Lebensmittel werden dadurch in „Pflichtessen“ und „Belohnungessen“ eingeteilt. Positive Verknüpfung bei anderen Gelegenheiten, z.B. Geburtstagen oder Wanderausflügen.

Überlegungen zur Formulierung „Gesunde Jause“.

McDonald's



Wir schließen  
und danken  
für Ihre Treue!





- **Kontraproduktiv sind...**

- ... schlechte Stimmung.
- ... fehlende Wertschätzung.
- ... ständiges Thematisieren der Ernährung.

- **Förderlich sind...**

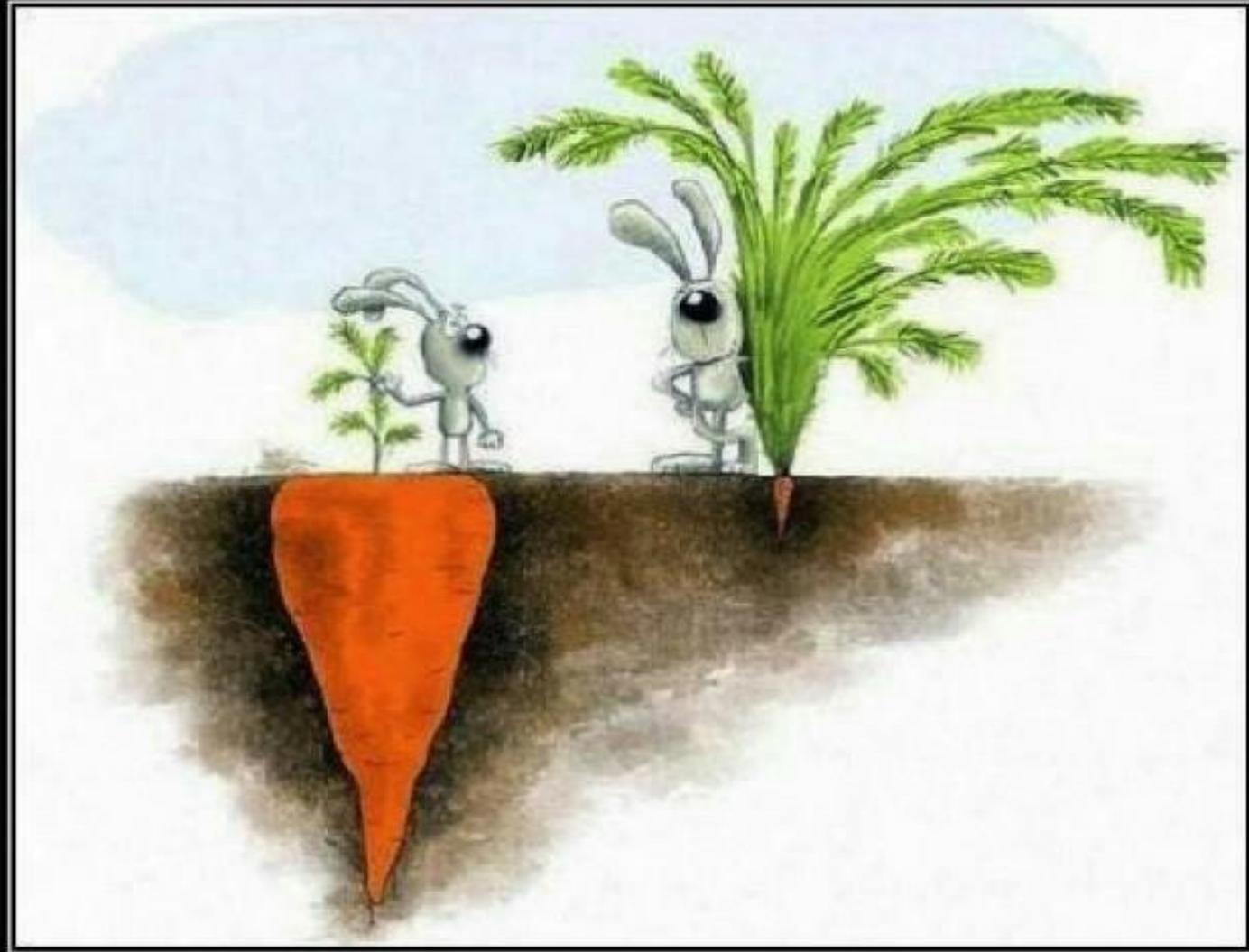
- ... Mitspracherecht.
- ... mithelfen beim Kochen.
- ... Alternativen anbieten.

# Nudging

«„Nudging“ basiert auf der Idee, dass Menschen durch bestimmte Maßnahmen zwanglos zu bestimmten Verhaltensweisen oder Entscheidungen bewegt werden können, welche für sie selbst oder die Gesellschaft vorteilhaft oder wünschenswert sind. Durch einfache Änderungen in der Umwelt können so bestimmte Ziele erreicht werden.» (KErn, 2016,9)

## „Ich mag Dich so, wie Du bist!“

- Übergewicht oder Untergewicht kann sehr belastend sein! Andere sind oft hart, die Blicke spürbar.
- Besonderes Taktgefühl ist gefragt, niemanden über sein Gewicht definieren.
- Nicht zum Abnehmen/Zunehmen zwingen, versuchen Gewicht zu halten.
- Nicht ständig thematisieren.
- Verbote sind nicht zielführend. Mit Freude und Neugier werden die Ziele leichter erreicht.
- in Bewegung halten.
- Schubladendenken hinterfragen.



**SUCCESS**

it's not always what you see