

# Was schmeckt Kindern?

Über das Essen und Genießen – wie Geschmack erlernt werden kann



## Günter Eissing

**Der Beitrag befasst sich damit, wie Geschmackspräferenzen entstehen, durch welche Ansätze sie verändert werden können und welche empirischen Belege vorliegen. Hieraus lassen sich dann pädagogische Empfehlungen formulieren, wie Geschmackslernen und -lehren erfolgen kann.**

In Kitas und Grundschulen ist es oft das Problem, dass die Kinder durch die spezifische Ernährung in den Familien Geschmackspräferenzen erlernt haben, die zu einer Ablehnung einer ausgewogenen Ernährung, wie sie von der Ernährungswissenschaft empfohlen wird, führen. Aufgabe der pädagogischen Einrichtungen ist es daher, die Geschmackspräferenzen der Kinder in den Blick zu nehmen und wenn es notwendig erscheint, auch zu verändern.

## Geschmack – Begriff und frühkindliche Entwicklung

Geschmack ist ein komplexer Sinneseindruck bei der Nahrungsaufnahme. Er entsteht durch das multimodale Zusammenspiel von Geruchssinn und Geschmackssinn sowie Tastsinn, Temperatur- und Schmerzempfinden. Der Geschmack kommt überwiegend und vornehmlich durch Aromen zustande, die vom Geruchssinn wahrge-

nommen werden. Hinsichtlich der geschmacklichen Unterscheidungsfähigkeit wird unterschieden zwischen:

- ▶ süß,
- ▶ sauer,
- ▶ salzig,
- ▶ bitter,
- ▶ umami.

Mit der Geschmacksrichtung umami wird der Geschmack von Proteinen bezeichnet (Geschmack von Salzen der Aminosäure Glutamat), die als „Geschmacksverstärker“ vielen verarbeiteten Lebensmitteln zugesetzt werden.

Bei Kindern besteht in allen unterschiedlichen Kulturen eine Präferenz für süß und umami, die dem ersten Nahrungsangebot – der Muttermilch – entspricht, deren Geschmack sehr stark durch den süßen Milchzucker und Eiweiß geprägt ist. Diese weltweit bei Kindern vorhandene Präferenz für Süßes hat auch eine hilfreiche Funktion darin, dass reife Früchte gute Kohlenhydratlieferanten sind und süß schmecken. Es sind dagegen keine giftigen Substanzen bekannt, die süß schmecken. Sauer ist ein Hinweis auf unreife Früchte oder verdorbene Nahrung. Deshalb wird die Präferenz für Süßes aus der Evolution heraus als etwas Sinnvolles und Kinder Schützendes angesehen.

Die Ausbildung des Geschmacks beruht auf einem Lernprozess. Je häufiger in der frühen Kind-

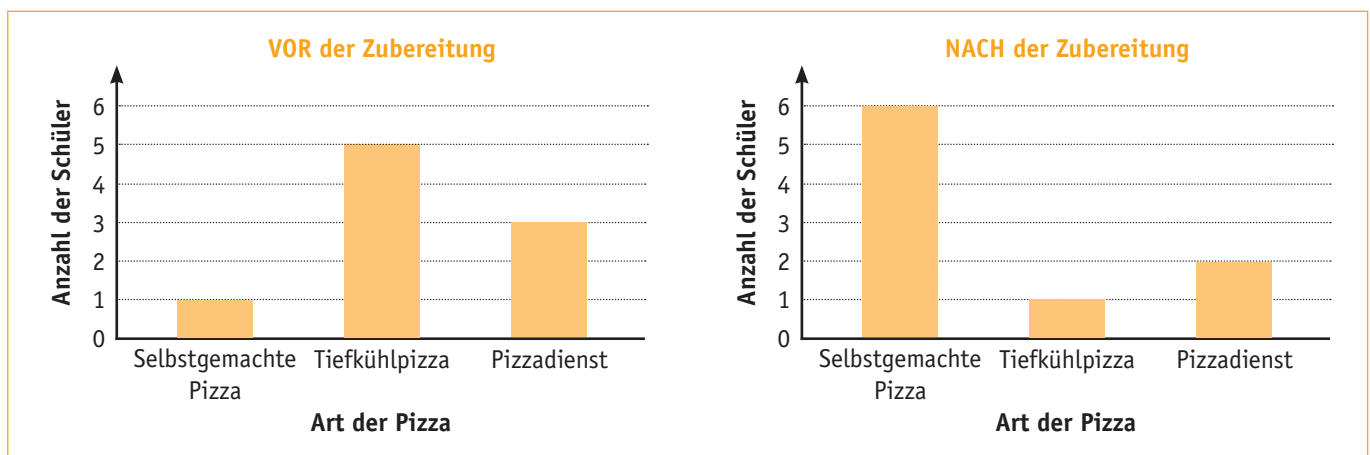


Abb. 1 Beurteilung Geschmack: Vergleich vor/nach Selbstmachen durch Schülerinnen und Schüler einer Förderschule ( $n = 9$ ) mod. nach De Crupp/Neumann 2015

## Paprika

Illustration: Franziska Kaluza; Foto: Hermann Bock



Abb. 2 Skala zur Erfassung der Geschmackspräferenz – Beispiel Paprika

heit eine Speise gegessen wird, desto stärker ist die Akzeptanz dieses Geschmacks („mere exposure effect“). Kinder lernen weltweit alles zu essen, was essbar ist. Dabei gibt es zwischen den Kulturen große Unterschiede in der Beurteilung dessen, was essbar ist und gut schmeckt. „Indem das spezifische kulturelle System Küche schon in der Kindheit erfahren wird und Bestandteil des gesamten Sozialisationsprozesses eines jungen Menschen wird, dient dies als Verhaltensnormierung auch später bei der Auswahl von Nahrungsmitteln und Speisen.“ (Teuteberg 2005)

## Ansätze für das Geschmackslernen

## Einstellungen

Geschmack kann als eine Einstellung angesehen werden; für eine Veränderung des Geschmacks können daher die Ansätze für Einstellungslernen übernommen werden. Deshalb üben Modellpersonen für das Geschmackslernen einen großen Einfluss aus (vgl. Eissing 2014). Neben den Eltern können auch Verwandte, Lehrkräfte und Erzieher/-innen als Modellpersonen Einfluss nehmen. So zeigen Eissing u. a. (2009), dass das Schulfrühstück von Kindern des ersten und zweiten Schuljahres bereits signifikant unterschiedlich zwischen Jungen und Mädchen ist.

Prägend für die Auswahl von Lebensmitteln neben der Süßpräferenz ist die Neophobie (Angst vor unbekanntem Lebensmitteln). Diese kritische Einschränkung beginnt bei Kindern etwa im Lebensalter von 18 Monaten und ist bis zum Lebensalter von 8 Jahren stark ausgeprägt. Danach wächst die Bereitschaft zum Essen von Unbekanntem. Modellpersonen beeinflussen diese Entwicklung wesentlich.

## Rituale

Rituale sind wiederkehrende, gestaltete Handlungen, die in einer gewohnten Ausprägung und Reihenfolge ablaufen. Sie sind immer ganzheitlich angelegt und umschließen emotionale Dimensionen. Beispiel hierfür sind ein Lied mit Klatschen vor Beginn der Mahlzeit oder wiederkehrende Elemente im Speiseplan wie:

- ▶ Mittwoch Nudeltag,
- ▶ Freitag Eintopf.

Auch die Form des Essens ist weitgehend durch Rituale bestimmt und beeinflusst den Genuss. Daher sollten Rituale immer Bestandteil des Essens in der Offenen Ganztagschule sein.

## Selbstwirksamkeit

Die Selbstwirksamkeit ist die individuelle und unterschiedlich ausgeprägte Überzeugung einer Person, das zum Erreichen eines Handlungsergebnisses erforderliche Verhalten in einer bestimmten Situation trotz Hindernissen und Widerständen selbst erfolgreich ausführen zu können (vgl. Bandura 1997). Dies wirkt sich bei der Auswahl von Speisen bei Kindern dahingehend aus, dass sie Speisen, die sie selbst zubereitet haben und zubereiten können, akzeptieren und als lecker beurteilen. Andere Speisen werden dagegen eher abgelehnt.

In einem Unterrichtsprojekt haben DeCruppe und Neumann zunächst die Geschmackspräferenzen für drei Arten von Pizza erhoben. Zwei wurden fertig gekauft, eine Pizza haben die Schülerinnen und Schüler selbst zubereitet.

Anschließend verkosteten sie alle drei Pizzen. Interessant war dabei, dass der selbstgemachten Pizza der beste Geschmack zugewiesen wurde, vor allem auch deshalb, weil den Kindern der Genuss einer selbst hergestellten Pizza vorher nicht bekannt war. Die gekauften Pizzen sind dagegen in der Geschmackspräferenz deutlich gesunken (Abb. 1). Das Beispiel zeigt, dass die Handlungsorientierung durch das eigene Herstellen von Speisen die Geschmackspräferenzen nachhaltig verändern kann.

Diese handlungsorientierte Vermittlung von Geschmackspräferenzen kann in verschiedenen

## Literatur

- ▶ Bandura, A.: Sozial-kognitive Lerntheorie. Stuttgart 1979
- ▶ DeCruppe/Neumann: Pizza-Test. Projektarbeit TU Dortmund 2015 (unveröffentlicht)
- ▶ Cselenko, T./Hemker, M.: Eltern-Kind-Kochen. Obst und Gemüse: In: Eissing, G. (Hrsg.): Schriftenreihe Arbeitsberichte des Fachs Hauswirtschaftswissenschaft Nr. 20/20012, TU Dortmund 2012
- ▶ Eissing, G.: Ernährungserziehung. In: Braches-Chyrek, R./Röhner, C./Sünker, H./Hopf, M. (Hrsg.): Handbuch. Frühe Kindheit. Opladen/Berlin/Toronto 2014, 691–700
- ▶ Eissing, G.: Molderings, M./Nolle-Gösser, T./Bönnhoff, N.: Anamnese des Schulfrühstücks von Grundschulkindern. Ernährungs-Umschau 56 (2009) 3, 140–149
- ▶ Teuteberg, H.-J.: Essensgeschmack als Brücke zwischen Natur und Kultur. In: Hauer, T. (Hrsg.): Das Geheimnis des Geschmacks – Aspekte der Lebens- und Essenskunst. Werkbund-Archiv Bd. 19. Frankfurt a. M. 2005, 104–121

Abb. 3 Zubereitungen in den drei AG-Sitzungen: Gemüse-männchen Paprikapool und Obstturm



Fotos: Thorsten Cselenko

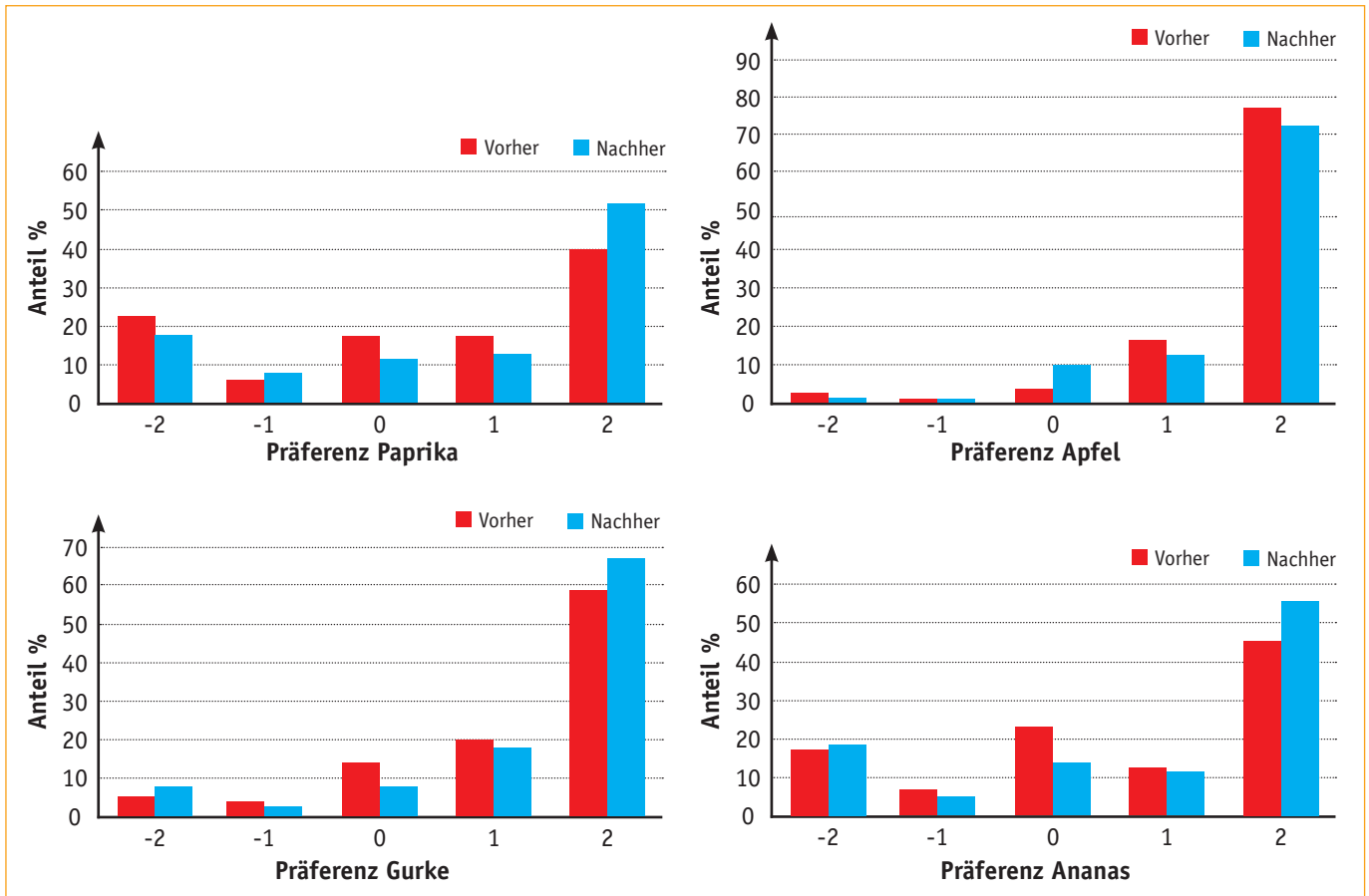


Abb. 4 Verteilung der Präferenzen für ausgewähltes Obst/Gemüse

Varianten in Grundschulklassen durchgeführt werden. Die Präferenz für die eingeführten Pizzasorten kann über die Frage nach der beliebtesten Pizza oder über eine Skala der Geschmackspräferenz erfasst werden (Abb. 2). Entscheidend ist, dass die Kinder eine Pizza selbst zubereiten und im Vergleich mit den anderen Pizzen probieren.

Die Veränderung von Geschmackspräferenzen durch eine handlungsorientierte Vermittlung (vgl. Cselenko/Hemker 2012) wurde in Zusammenarbeit mit mehreren Offenen Gesamtschulen untersucht, indem in drei AG-Sitzungen ein Paprika-Pool, ein Obstturm und ein Gemüse Männchen zubereitet wurden (Abb. 3). Vorher und nachher wurde die Geschmackspräferenz in einer 5-stufigen Skala erhoben (vgl. Abb. 2).

**Veränderung von Geschmackspräferenzen durch Zubereitung in der AG (n = 132)**

Gemüse, Obst	vorher		nachher		Änderung	Signifikanz
	MW	s	MW	s		
Paprika	3,5	1,6	3,7	1,6	0,27	*
Gurke	4,2	1,1	4,3	1,2	0,09	
Tomate	3,5	1,6	3,6	1,5	0,18	*
Apfel	4,7	0,8	4,5	0,9	-0,13	*
Ananas	3,7	1,5	3,8	1,6	0,12	
Möhre	4,2	1,2	4,2	1,3	0,04	

\* p < .005

Die Tabelle zeigt die Veränderungen der Geschmackspräferenzen im Vergleich vor und nach der AG. Die Präferenz für Paprika und Tomate ist signifikant angestiegen, dagegen für Apfel signifikant verringert. Auch für die anderen Lebensmittel, die in den Zubereitungen eingesetzt worden sind, gibt es die Tendenz zur Erhöhung der Geschmackspräferenz (Abb. 4).

**Fazit**

- Diese Ergebnisse aus den Untersuchungen zur Veränderung von Geschmackspräferenzen durch eine handlungsorientierte Vermittlung, indem Kinder Speisen zubereiten und damit ihre Selbstwirksamkeit steigern, zeigen einen erfolgreichen pädagogischen Ansatz auf: Geschmackspräferenzen lassen sich verändern.
- Auch Modellpersonen wie Lehrkräfte oder Erzieher/-innen können mit Ritualen dazu beitragen, z. B. das gemeinsame Klassenfrühstück.
- Durch die Arbeit in den AGs, in die auch besonders Kinder mit ausgeprägten Neophobien eingeladen werden können, kann die Akzeptanz der ausgewogenen Mittagsmahlzeit, die in der Offenen Ganztagschule angeboten wird, deutlich erhöht werden.
- Die handlungsorientierte Vermittlung ist ein wichtiger pädagogischer Ansatz für die Gesundheitsförderung. Ernährungsbildung stellt in Zusammenarbeit von Schule und Offener Ganztagschule ein wichtiges Bildungselement für das nachhaltige Lernen von Geschmack dar.

**Autor**

Prof. Dr. Günter Eissing,  
TU Dortmund, Fakultät 14,  
Emil-Figge-Str. 50, 44227 Dortmund