

verbraucherzentrale

Hessen

Bildung am Esstisch

Dipl. Oecotrophologin Bettina Meints-Korinth

Feierabendvorlesung

Käthe-Kollwitz-Schule, Wetzlar, 10.02.2015

Die Verbraucherzentrale Hessen e.V.



Nähe zum Verbraucher

- **Persönliche Beratung**
- **Telefonische Beratung**
- **Hessenweites Servicetelefon
(069) 972010-900**
- **Verbraucher*Zeitung***
- **www.verbraucher.de**



Unsere Themen im Überblick

- ❖ **Rechtsberatung** (Kauf-, Werkvertrag- Reiserecht, Girokonto, Telekommunikation und Internet, Energiepreise, unlauterer Wettbewerb)
- ❖ **Spezialberatungen** (private Altersvorsorge, Versicherungen, Baufinanzierung, Gesundheitsdienstleistungen)
- ❖ **Schulden- und Insolvenzberatung**, Budgetberatung
- ❖ **Energieeinsparberatung**
- ❖ **Lebensmittel + Ernährung**, Lebensmittelrecht, Qualität und Sicherheit von Lebensmitteln, Gütesiegel

Fachabteilung Lebensmittel und Ernährung

- ❖ **Themen:** Lebensmittelrecht, Qualität und Sicherheit von Lebensmitteln, Gütesiegel, Werbung und Wirklichkeit
- ❖ **Projekte von Säuglings- / Kleinkindernährung bis zu Senioren** (Kindertagespflege und U3 in der Kita, Fit im Alter)
- ❖ **Schulaktionen** (Sinnesparcours, Powerkauer auf Gemüsejagd, Schokologie, Ess-Kult-Tour, Mach-Bar-Tour, Klimafrühstück, Lehrerfobis)
- ❖ **Nachhaltigkeit** (Klimaschutz schmeckt, Fairer Handel, regionale Produkte, Bio, Lebensmittelretter)
- ❖ **Beratung** (Beratungstelefon, auf Messen und Märkten)
- ❖ **Vorträge** (bsp. Lebensmittelverpackungen, Lebensmittelkennzeichnung, Essen und Trinken für Breitensportler, Laktose- / Glutenfrei, ...)

www.Lebensmittelklarheit.de

Lebensmittelklarheit

LEBENSMITTEL KLARHEIT

Produkte Informationen Forum Umfrage

Informationen

LMIV: Firmenfragen häufen sich bei Lebensmittelklarheit
Die neue EU-Lebensmittelinformationsverordnung führt offensichtlich zu vielen Fragen bei Lebensmittelherstellern. Lebensmittelklarheit.de ist aber keine Anlaufstelle für verunsicherte Firmen und Gastronomiebetriebe.

weiter

Aktuelles Produkt

Getäuscht? Fioraifrutta Bitterorange
Nicht nur Bitterorange pur als Frucht

zum aktuellen Produkt

Aktuelle Umfrage

THEMEN SCHWERPUNKT

Themenübersicht Aromen

Vanille und Vanillin: beileibe nicht dasselbe
Nicht nur bei der industriellen Lebensmittelherstellung, sondern auch im Privathaushalt werden Aromen eingesetzt

Umfruchten: Aus Cranberrys werden Kirschen
Mit Hilfe von Zucker und Aromen können Cranberrys zu vermeintlichen Kirschen oder zu anderen Beeren „umgefruchtet“ werden. Das ist

Internetportal gefördert im Rahmen der Initiative "Klarheit und Wahrheit" des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.

Gliederung

- ❖ Hintergrund: „Essenszeit ist Bildungszeit“
- ❖ Entwicklung des Essverhaltens
- ❖ Bildung rund um den Esstisch
- ❖ Nebenbei gelernt
- ❖ Literatur



Hintergrund

- ❖ Entwicklung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist ein zentrales Thema in der Gesundheitsdiskussion
- ❖ Angebot an Lebensmitteln wird immer vielfältiger
- ❖ Grundlage für eine gesunde Ernährung wird bereits im frühen Kindesalter gelegt
- ❖ so früh wie möglich damit anfangen, ein wünschenswertes Essverhalten vorzuleben (Vorbild!)
- ❖ Der Hessische Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder von 0 – 10 Jahren (BEP) bietet hierfür eine hervorragende Grundlage

Essenszeit ist Bildungszeit

Fertigkeiten

Soziale
Kompetenzen

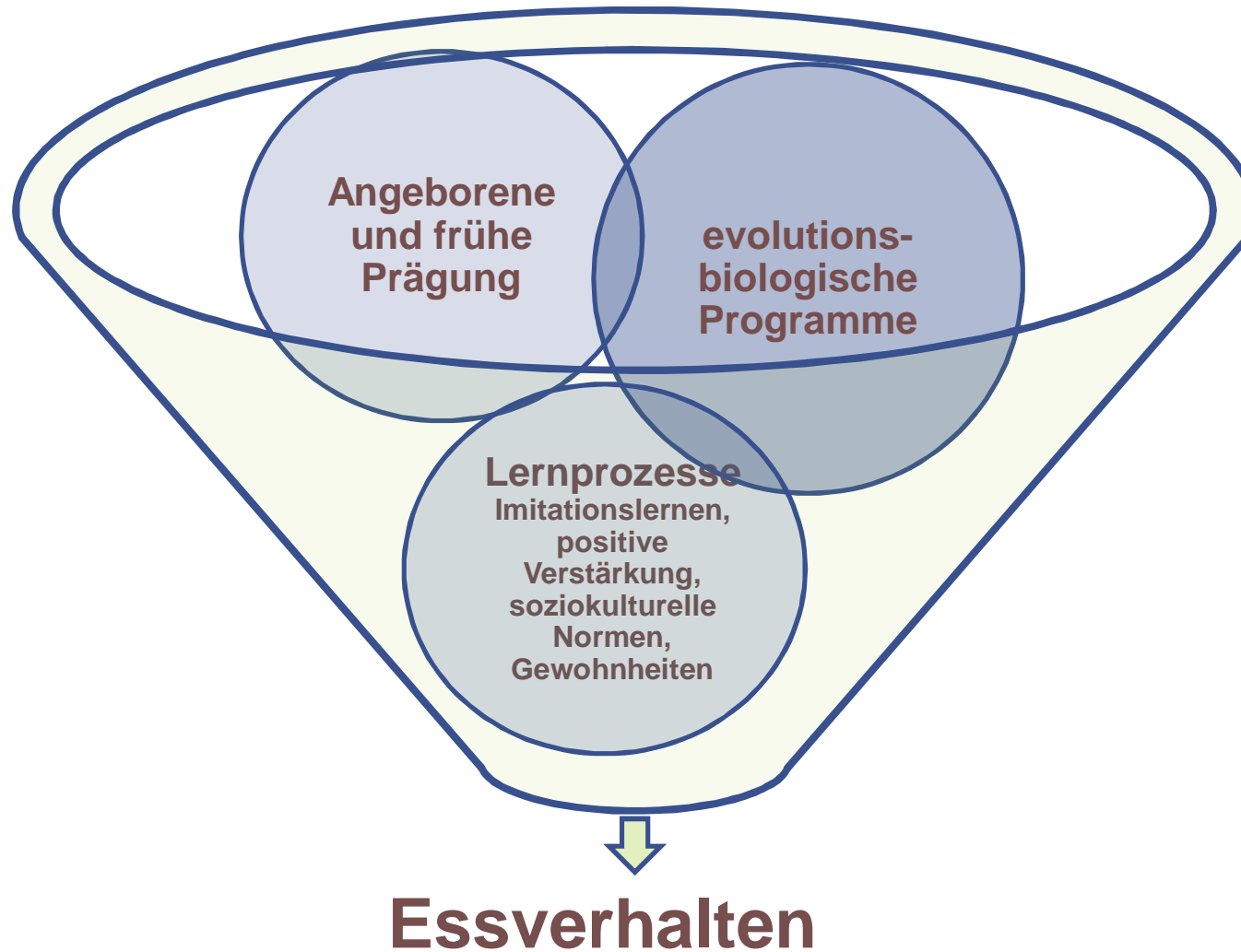


Beziehungen

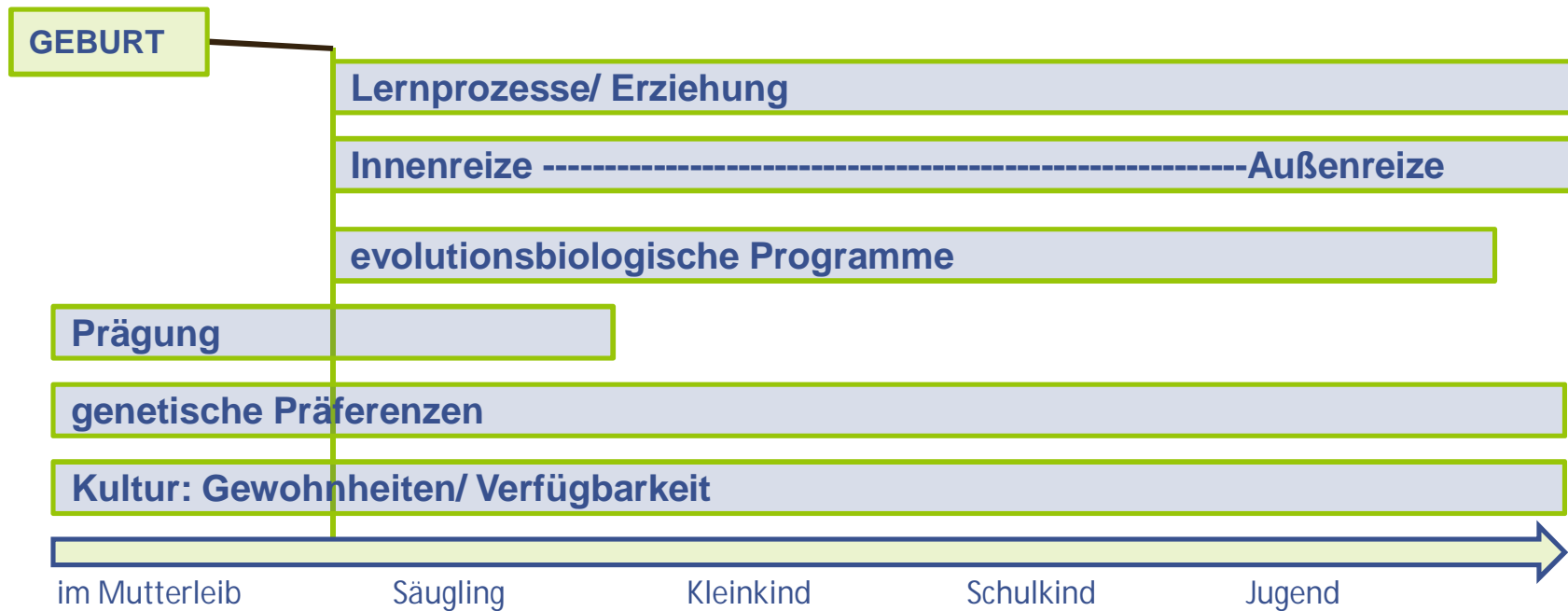
Regeln

Und vieles mehr.....

Entwicklung des Essverhaltens



Einflussfaktoren auf das Essverhalten



Quelle: modifiziert nach Kersting, M: Kinderernährung Aktuell

Quelle: modifiziert nach Kersting, M: Kinderernährung Aktuell, 2009

Angeborene und frühe Prägung des Geschmacks

❖ Angeborene Süßpräferenz

- süß = Signal für hohe Energiedichte → schnell verfügbare Energie
- süß ≠ giftig; bitter kann giftig sein

❖ pränatale-Programmierung → Geschmacksprägung durch mütterliches Essverhalten in der Schwangerschaft

❖ postnatale Prägung → Geschmacksbildung durch Essverhalten der Mutter über das Stillen



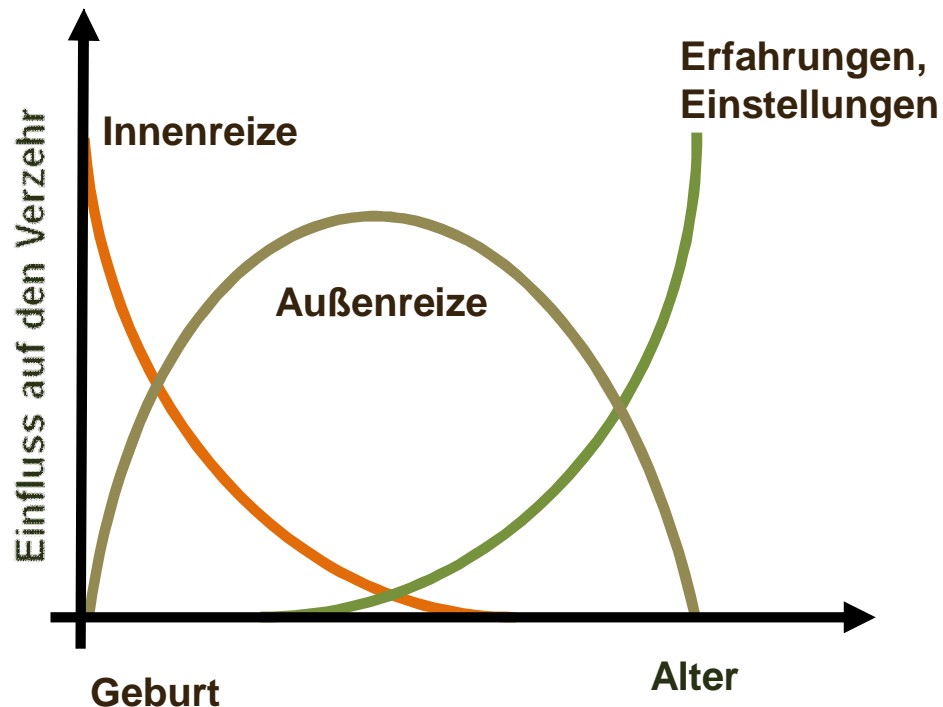
Evolutionenbiologische Programmierung

- ❖ **Mere Exposure Effekt** – nach mehrmaligem Verzehr wird der Geschmack „bekannt“ – Gewöhnung
- ❖ **Spezifisch-Sensorische Sättigung** – ständig wiederholender Geschmack wird abgelehnt – Schutz vor Einseitigkeit
- ❖ **Aversionsbildung** – Abneigung von bestimmten Lebensmitteln durch unangenehme Erfahrungen

Evolutionenbiologische Programmierung

- **Flavor Principles** – schmeckt wie
- **Flavor Flavour Learning** – neue Lebensmittel werden eher akzeptiert, wenn sie mit bekannten kombiniert werden
- **Neophobie** – Angst vor Unbekanntem

Innen- und Außenreize



Quelle: modifiziert nach Kersting, M.: Kinderernährung aktuell, 2009

Innenreize

(Primärbedürfnisse) wie Hunger, Durst, Sättigung sichern adäquate Nahrungsaufnahme bei Säuglingen.

Mit zunehmendem Alter werden sie durch **Außenreize** (Sekundärbedürfnisse) wie feste Essenszeiten, Regeln, Esskultur überlagert.

Lernprozesse

❖ Erziehung prägt Vorlieben und Abneigungen

Süß

- ❖ von Natur aus positiv
- ❖ Häufig in angenehmen Situationen: Feiern, Dessert als Belohnung

Sauer / Bitter

- ❖ Von Natur aus negativ
- ❖ Mit unangenehmen Situationen verbunden: z.B. Zwang zu Gemüse

Lernprozesse

- ❖ **Beobachtungs- / Imitationslernen** – wichtigstes Lernprinzip! Lernen durch Nachahmen

- ❖ **Positive Verstärkung** – lernen durch positive Verhaltenskonsequenz (geschmacklich / Atmosphäre)

Bildung rund um den Esstisch

Rund um eine Mahlzeit

1. Planung
2. Einkauf / Ernte
3. Zubereitung
4. Vorbereitung
5. Das Essen
6. Abräumen / Spülen

1. Planung

- ❖ Was koche ich wann?
- ❖ Wochen- Monatsplan
- ❖ Vielfalt / Abwechslung
- ❖ Vorrat / Lagerung oder
- ❖ Was kaufe ich wann und wo ein?

Einbezug der Kinder:

- Wunschesse / Lieblingesse
- Wertschätzung: Ich bestimme mit, meine Meinung ist wichtig, ich kann mich einbringen
- In der Gruppe: jeder ist wichtig

ACHTUNG: kleine Kinder – wenige Alternativen, Überforderung!

2.1 Einkauf

→ Markt, Supermarkt, Hofladen, oder oder

Markt

- Event für Kinder– Erlebnis der Sinne, viele Eindrücke, Sinnesparcours live
- ZEIT!

Sinnesparcours auf dem Markt

SEHEN: Formen, Farben, Obst, Gemüse, Brot, Backwaren, Fisch, Fleisch,

RIECHEN: Verschiedenes Obst / Gemüse / Backwaren,.....

SCHMECKEN: eventuell kann man mal eine neue Obstsorte probieren

FÜHLEN: wie fühlt sich diese Gurke an, dieser Apfel, dieser Kohl,.....

HÖREN: Viele Menschen sprechen miteinander, Angebot der Ware (Werbung)

Supermarkt

- ❖ Vielfältiges, teilweise unüberschaubares Angebot
- ❖ Kinderlebensmittel locken mit bunten Bildern, Sammelaktionen und mit vielen Vitamin- und Mineralstoffzusätzen!

Einbezug der Kinder:

- Kleine, überschaubare Aufgaben
- Klare Ansage, keine Diskussionen / lange Erklärungen

2.2 Ernte

- Anbau auf kleinstem Platz!
- Kräuter auf der Küchenbank
- Kleines Gemüse / Erdbeeren in dem Balkonkasten

Einbezug der Kinder:

- Selbstwirksamkeit: ich gebe etwas in die Erde, gieße es und es wächst etwas! Was ich tue bewirkt etwas.
- Mit allen Sinnen
- Kresse wächst rasant

3. Zubereitung

- Kinder können von Anfang an mit kleinen Aufgaben beteiligt werden
- Zubereitung als Teil des gemeinsamen Tuns
- Kleine, altersgerechte Aufgaben

Hygiene

3. Zubereitung

Einbezug der Kinder:

- ❖ Sehr kleine Kinder spielerisch einbeziehen
- ❖ Werkstatt Küche, mit Töpfen, Schüsseln etc. spielen lassen, dabei sein, ab und zu etwas zeigen und eventuell probieren lassen

- ❖ Üben Auge / Hand Koordination
- ❖ Gemüse / Obst / Brot schneiden, schmieren, Teig kneten, Teig rühren, Dinge anreichen und beim Abwiegen helfen,...
- ❖ Ich kann...

Was können Kinder wann?

	Spielen	Helfen
ab ca. 1 Jahr	mit Topf, Deckel, Löffel usw. spielen	
ab ca. 1,5 Jahren	Rühren, Schränke ein- und ausräumen	kleine Dinge bringen und suchen helfen
ab ca. 2 Jahren	Kochen spielen	Lebensmittel sortieren, Quark rühren, Obst und Kräuter im Garten ernten
ab ca. 3 Jahren	Lebensmittel raten, riechen, schmecken („Kim-Spiele“), mit ihnen kochen	Obst, Gemüse, Salat waschen, Teig rühren
ab ca. 4 Jahren	am Puppenherd kochen, Puppen bewirten	am Herd mit kochen, schälen und klein schneiden, Soße rühren, Tisch decken und abräumen
ab ca. 5 Jahren	kochen und Backen spielen mit anderen Kindern, allein den Tisch decken, etwas „Richtiges“ kochen, Restaurant spielen	beim Kuchenbacken helfen, Eier aufschlagen, Eier braten, Kleinigkeiten einkaufen, Zutaten wiegen und messen, kleine Gerichte selber kochen

4. Vorbereitung

- Tisch decken und dekorieren
- Sobald Kinder laufen können, können alle beim Tisch decken helfen!
- Richtiges Geschirr und Besteck!
- Klare Trennung von Ess-Situation und Spielen
- Das Auge isst mit!

Einbezug der Kinder:

- Ich kann ... mithelfen
- Entspannte Atmosphäre – gutes Essen
- Positive Sinneseindrücke setzen Anker für gutes Essen (unabhängig vom Essensangebot!)
- Geselligkeit

5. Essen

RITUALE: Spruch, Tischgebet

- Geben Kindern Halt
- Strukturieren den Alltag

Pädagogisches Mittagessen:

- Das Begleiten der Mahlzeiten ist pädagogische Aufgabe, da Verhaltens- und Kommunikationsregeln und Esskultur vermittelt werden.
- VORBILDFUNKTION
- Wir essen gemeinsam
- Pädagogisch zum Probieren animieren, motivieren
- **KEIN PROBIERLÖFFEL!**

5. Essen

KLARE TISCHREGELN

- ❖ Nicht über das Essen meckern
- ❖ Nicht mit vollem Mund sprechen (?)
- ❖ Wir essen mit Besteck
- ❖ Jeder nimmt sich etwas
- ❖ Das Essen ist ein Angebot und das Kind kann sich hieraus aussuchen was und wie viel (KEINE Extrawurst)

Einbezug der Kinder:

- ❖ Ich kann ... selber entscheiden, was und wie viel ich heute / jetzt essen mag.
- ❖ Gute Hunger- Sattregulation

6. Abräumen und Spülen

- Gehört zum Essen dazu!
- Alle können soweit helfen, wie sie können
- Abräumen vom Tisch auf den Wagen, Wagen in die Küche
- Bei Aktionen oder zuhause auch Spülen!

Nebenbei gelernt

Förderung von Kompetenzen (BEP)

Individuumsbezogene Kompetenzen

Autonomieerleben: ich bestimme, was und wie viel ich esse

Selbstregulation: ich esse erst auf und spiele dann weiter,
denn sonst habe ich später Hunger

Selbstwirksamkeit: Kresseanbau

Kognitive Kompetenzen

Kreativität beim Dekorieren des Tisches

Differenzierte Wahrnehmung: Essen mit allen Sinnen

Nebenbei gelernt

Körperbezogene Kompetenzen

Körperbewusstsein – Hunger/Sättigung

Eigenverantwortung für Gesundheit / Wohlbefinden

Soziale Kompetenzen

Kommunikationsfähigkeit

Kooperations-/Teamfähigkeit – gemeinsam Kochen

Literatur

- ❖ DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder: <http://www.fitkid-aktion.de/service/medien.html>
- ❖ Der Kopf isst mit – Zusammenspiel zwischen Essen und Psyche, aid infodienst, 3440/2013, www.aid.de
- ❖ Kinderernährung aktuell, 2009, Umschau Zeitschriftenverlag, Sulzbach im Taunus, www.uzv.de
- ❖ Bildung von Anfang an – Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder von 0-10 Jahren in Hessen, http://www.bep.hessen.de/irj/BEP_Internet
- ❖ Bärenstarke Kinderkost, Verbraucherzentrale NRW, 2009



Weitere Informationen und Kontakt:

**Verbraucherzentrale Hessen e.V.
Fachabteilung Lebensmittel und Ernährung**

Bettina Meints-Korinth

ernaehrung@verbraucher.de

www.verbraucher.de