ZWANG HILFT NICHT, ABER PROBIEREN MUSS SEIN



Bild: natuerlich-online.ch

KURZ VORGESTELLT

Kindern wird Gemüse schmackhaft gemacht, indem man ihnen sagt, dass dieses herrlich oder gesund sei? Aber was, wenn die Kleinen am Tisch keinen Bissen anrühren? Und dafür Pommes, Ketchup oder noch lieber ein süsses Dessert verdrücken. «Im Prinzip verhalten sich die Kinder evolutionsbiologisch korrekt», sagt eine Ernährungspsychologin.

INFORMATIONEN

Die Abneigung gegen Bitterstoffe und Düfte, die an Fäulnis erinnern, rettete in der Steinzeit die Menschen vor Vergiftung und Tod. Die Vorliebe für Süsses ergab in der Vorzivilisation durchaus Sinn. Ein weiteres Erbe der Evolution liegt dem Sicherheitsgedanken zugrunde, dass man nur essen sollte, was man kennt.

Es gibt die Möglichkeit des Trimmens. Was die schwangere Mutter isst, mag der Nachwuchs später eher auch. Anderseits ist das entscheidende Lernprinzip für Kinder das Beobachten. Einfach nicht den Fehler begehen, etwa Gemüse aufzudrängen, weil es «gesund» ist. Das ist pädagogisch betrachtet, die vergiftetste Vokabel überhaupt. «Gesund» bedeutet für viele Kinder: «Ich muss das essen, obwohl ich es gar nicht will».

Was ist nun der beste Trick gegen die Ablehnung? Mehrmals anbieten und probieren lassen. Nach mehreren Malen hat das Kind gelernt, dass etwas schmeckt. Und es gilt, das Essen interessant zu machen. Broccoli wird zu «Dinosaurierbäumchen», Kartoffelbrei wird interessant als «Pirantenbrei», das Rüebli als «Röntgenblick-Karotte». Genauso hilft bunt. Schön geschnittene Früchte und Gemüse werden an Erwachsenen-Buffets bevorzugt; das klappt auch bei Kindern.

DATEN

Quelle: Credit Suisse Bulletin 2/2015