



„Das mag ich nicht!“

Warum lehnen Kinder bestimmte Lebensmittel ab?

Angst vor Neuem

Kinder akzeptieren neue Speisen und einen ungewohnten Geschmack nur langsam. Dahinter steckt ein evolutionsbedingtes Sicherheitsprogramm: Unbekanntes, womöglich Giftiges, wird zunächst abgelehnt.

Unterschiedliche Vorlieben

Mit der Zeit, wenn die Speisen immer wieder angeboten werden, gewöhnen sich Kinder daran und entwickeln Vorlieben. Diese sind, je nach Land, in dem die Kinder aufwachsen, völlig unterschiedlich.

Sicherheit durch Vielfalt

Aus Schutz vor einseitiger Ernährung haben wir im Verlauf unserer Entwicklung noch ein anderes evolutionsbiologisches Programm, das „Vielfalt-Programm“, entwickelt. Dies führt dazu, dass Kinder zwar am liebsten ihre Lieblingsgerichte essen, aber dennoch auch vielfältig essen möchten.

Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel

Kinder können eine Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel oder Gerichte entwickeln, wenn sie bei deren Verzehr eine unangenehme Erfahrung machen - durch das Lebensmittel selbst (unangenehmer Geschmack oder Übelkeit) oder durch ein negatives Erlebnis wie Streit beim Essen. Solche Abneigungen sollten dann auch respektiert werden.

TIPP

Am besten bleiben Eltern gelassen und widmen dem ablehnenden Verhalten keine übermäßige Aufmerksamkeit.

Neue Lebensmittel werden oft erst nach bis zu zehn Kontakten akzeptiert.



Mehr davon

„Schwierige Esssituationen meistern“

<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/schwierige-esssituationen-meistern-22569>

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen



@ Pixabay

Kürbissuppe

Grundrezept

1. Den Hokkaidokürbis waschen, die Kerne entfernen und den Kürbis in kleine Stücke schneiden
2. Die Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden
3. Die Kürbis- und Kartoffelstücke bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten mit Gemüsebrühe, etwas Salz und Pfeffer gar kochen
4. Sahne zugeben
5. Mit einem Pürierstab pürieren

Varianten

Auch lecker mit zusätzlichen Zutaten:

- mit 1 Stange Lauch und 1/4 Knollensellerie
- mit 2-3 Äpfeln, 200 ml Kokosmilch (statt Sahne), etwas Ingwer und Currypulver
- mit 500g Möhren

Zutaten

2 kg	Hokkaidokürbis
500 g	Kartoffeln
1,5 l	Gemüsebrühe
1	Becher Sahne

etwas Jodsalz,
Pfeffer

Tipp

Dazu passt:

Brot, z.B. Dinkelvollkorn- oder Kartoffelbrot sowie Kichererbsenbällchen (Falafel)