



# Infopost Familientisch

Kinder sind neugierig. Beim Essen erkunden Kinder die Lebensmittel mit allen Sinnen. So schulen sie ihre Wahrnehmung und nehmen Essen und Trinken bewusster wahr.

## Wie können Sie das Essen mit allen Sinnen unterstützen?



### **Gemeinsame entspannte Mahlzeiten:**

Nehmen Sie sich Zeit für das gemeinsame Essen und planen Sie es als festen Bestandteil Ihres Alltags ein.



Nur wer langsam und bewusst isst, hat die Chance, Signale des Körpers wahrzunehmen.



### **Zwischendurch Finger-Food anbieten oder mit den Fingern essen lassen:**

Beim Essen mit den Fingern „begreifen“ Kinder das Essen und erlangen wichtige Informationen über das Lebensmittel (Konsistenz, Temperatur...).



### **Lebensmittel beim Zubereiten und Essen bewusst mit allen Sinnen wahrnehmen und die Wahrnehmung benennen:**

z.B. eine Gurke ertasten und waschen, dabei ihre Struktur außen und nach dem Aufschneiden genau ansehen und beschreiben, erkunden, wie sie riecht, genau hinhören beim Reinbeißen, Gurke langsam kauen und schmecken.



### **Tipp**

Die Vorliebe für "süß" ist den Menschen angeboren, denn Süßes ist in der Regel nicht giftig.

Auch Muttermilch schmeckt süß. Doch Vorsicht: Dies ist keine Entschuldigung dafür, dass wir so viele Süßigkeiten essen. Vielmehr gewöhnen sich Kinder an den Süßgeschmack, wenn sie häufig süße Lebensmittel essen. Schwach gesüßte Lebensmittel werden dann irgendwann abgelehnt.

### **i**

Hier erfahren Sie mehr zum Thema "Wie Kinder essen lernen":





# Rezeptidee



Foto: Verbraucherzentrale NRW e.V.

## Zubereitung

1. Milch, Gemüsebrühe und Salz aufkochen und Maisgrieß unter Rühren einstreuen. Kräftigiterrühren. Bei niedrigster Hitze etwa 10 Min. quellen lassen.
2. Polenta auf ein eingefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gleichmäßig verstreichen. Abkühlen lassen.
3. Für die Tomatensoße in der Zwischenzeit Schmand, passierte Tomaten und Kräuter/Gewürze miteinander verrühren.
4. Auf die erkaltete Polenta streichen. Ggf. Gemüse kleinschneiden und auf die bestrichene Polenta legen.
5. Mit Käse bestreuen und bei 180 °C Umluft etwa 20 Min. überbacken.



**Zutaten für 5 Portionen  
Polenta-Pizza (1 Blech oder  
10-12 kleine Pizzen)**

### Polenta-Pizzateig:

- 500 ml Milch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 g Maisgrieß
- ½ TL Jodsalz

### Belag:

- 1 halber Becher Schmand
- 125 g passierte Tomaten
- ½ EL Gewürze z.B. Pizzagewürz
- 75 g geriebener Käse

Nach Belieben noch kleingeschnittenes Gemüse, z.B. Pilze, Paprika, Spinat...



**Tipp** Lassen Sie Ihr(e) Kind(er) während der gemeinsamen Zubereitung und beim Essen alle Sinne nutzen: Wie fühlt sich Polenta roh an, wie gekocht? Wie schmeckt der Käse bevor und wenn er geschmolzen ist? Wie riecht das Gewürz? Welche Farben haben die unterschiedlichen Zutaten?...