

DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN  
MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG  
ein Angebot der Landesregierung, der gesetzlichen Krankenkassen  
und des Landessportbundes NRW

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG

## „ANERKANNTER BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

- ein Angebot der Landesregierung,  
der gesetzlichen Krankenkassen in NRW  
und des Landessportbundes NRW“

GEFÖRDERT DURCH:  
Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen

WEITERE PARTNER:  
Landessportbund  
Nordrhein-Westfalen

OPK-Bündnis für  
GESUNDHEIT  
Nordrhein-Westfalen

PRÄVENTION  
GUV 11




1

DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN  
MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG  
ein Angebot der Landesregierung, der gesetzlichen Krankenkassen  
und des Landessportbundes NRW

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG

## GESCHMACK, GESCHMACKSENTWICKLUNG, GESCHMACKSBILDUNG

Wie entwickelt sich der menschliche Geschmack?

Autorin: Elke Sohst; November 2024

GEFÖRDERT DURCH:  
Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen

WEITERE PARTNER:  
Landessportbund  
Nordrhein-Westfalen

OPK-Bündnis für  
GESUNDHEIT  
Nordrhein-Westfalen

PRÄVENTION  
GUV 11




2



PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG

## Warum ist es hilfreich, sich mit der Geschmacksentwicklung zu beschäftigen?

Wir diskutieren häufig:

- 🍌 Warum essen wir, was wir essen?
- 🍌 Was hat Geschmack mit vermeintlich „gesunder“/„ungesunder“ Ernährung zu tun?
- 🍌 Müssen Kinder probieren?
- 🍌 Was können wir tun, um Kindern eine bunte Vielfalt an Lebensmitteln zu ermöglichen?

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dietl. Dec. Troch. Elke Sohst



3

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG

## „Ich esse, weil es mir schmeckt“

Welche spontanen Assoziationen haben Sie dazu?

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dietl. Dec. Troch. Elke Sohst





4



PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG

## Definitionen Geschmack

1. Biologisch:  
Wahrnehmung über die Geschmackspapillen auf der Zunge (Aromen werden über den Geruch wahrgenommen)



Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dietl. Dec. Troch. Elke Sohst

5

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG



## Definitionen Geschmack

2. Kulinarisch:  
ist ein komplexer Sinneseindruck, der bei der Nahrungsaufnahme entsteht. Er wird durch das Zusammenspiel von Geschmackssinn, Geruchssinn und weiteren Sinnesqualitäten (Tastsinn, Temperatursinn, Schmerzempfinden) bestimmt. Neben dem Riechen, Sehen, Hören und Tasten dient das Schmecken der Auswahl der Nahrung und Erkennung von Giftstoffen.

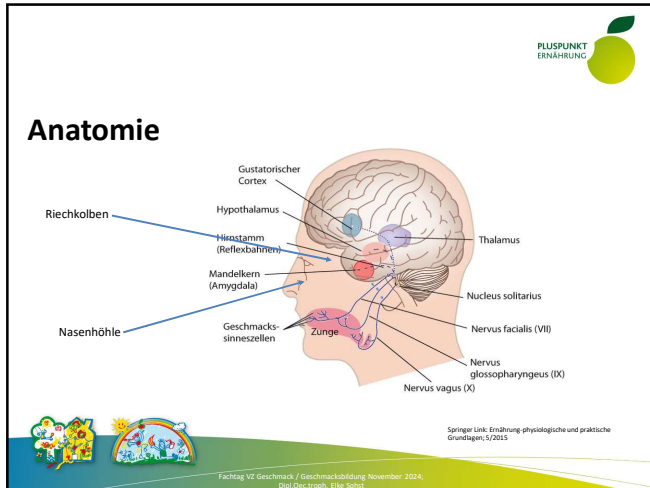
(in Anlehnung an Wikipedia)

3. Philosophisch/soziologisch:  
Ästhetische, ethische und soziale Bewertung

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dietl. Dec. Troch. Elke Sohst

6



7

**Physiologische Faktoren**

- ca. **10.000** Geschmacksknospen tragen **Kinder** auf der Zunge
- ca. **5.000** Geschmacksknospen tragen **Erwachsene** auf der Zunge
- ca. **2.000** Geschmacksknospen bleiben im **höheren Alter** noch übrig

**Jede Knospe trägt 50 bis 100 Geschmackssinneszellen**

- Spezielle Rezeptoren, an denen die Moleküle der Nahrung andocken
- Jede Geschmacksknospe enthält Sinneszellen (Papillen) für **alle** Geschmacksarten

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024, Dipl.-Oecotroph. Elke Seitz

8

**Physiologische Faktoren**

Papillen befinden sich an Zungenspitze, den Rändern, der Oberfläche und dem Zungengrund.

Nervenfasern übertragen Signale (Geschmacksqualität) ans Gehirn. Vorlieben und Abneigungen werden dort geformt und gespeichert.

Gräffl-Mathias Woiczynia, PFA-Forum 12/2015

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024, Dipl.-Oecotroph. Elke Seitz

9

**Physiologische Faktoren**

**Süß**

zwei Süßrezeptoren erkennen den Süßgeschmack

- Geschmack der Sicherheit
- Aus der Entwicklungsgeschichte heraus besonders mit Früchten verbunden, weil sie den geringsten Anteil an Bitterstoffen haben.
- Von Geburt an positiv besetzt
- Bei Kindern ab ca. 5 Jahren reduziert sich die Vorliebe für Süßes, wenn der Süßgeschmack nicht durch stark gesüßte Lebensmittel aufrechterhalten wird.

Foto privat

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024, Dipl.-Oecotroph. Elke Seitz

10

**Physiologische Faktoren**

**Salzig**

durch Einstrom von Natriumionen in die Zelle, nicht über Rezeptoren erkannt

- Kinder zeigen differenzierte Reaktionen erst ca. ab dem 4. Monat
- Entwicklungsgeschichtlich wurde Salz als Inhaltsstoff von Nahrungsmitteln aufgenommen.

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024, Dipl.-Oecotroph. Elke Seitz

11

**Physiologische Faktoren**

**Sauer**


durch Milch- oder Zitronensäure ausgelöst, die in wässriger Lösung Protonen abgeben

- Geschmack der Unreife
- Kann auf verdorbene Speisen hinweisen
- Wird in Verbindung mit Zucker akzeptiert (s. Früchte)
- Akzeptanz für Säure in der Regel ab dem 5. Lebensjahr

Foto privat

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024, Dipl.-Oecotroph. Elke Seitz

12

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 

## Physiologische Faktoren


### Bitter

25 verschiedenen Bitterrezeptoren erkennen Stoffe wie Chinin oder Koffein

- 🍏 Geschmack des Giftes
- 🍏 Aversion gegen diesen Geschmack ist angeboren und schützt vor Vergiftungen
- 🍏 Bitterstoffe in Gemüsearten z.B. Rosenkohl, Spargel
- 🍏 An bitteren Geschmack können sich Menschen gewöhnen, genetische Voraussetzungen dafür aber sehr unterschiedlich

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dipl.Oec.troph. Elke Soltes

13

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 

## Physiologische Faktoren


### Umami

vermittelt über Glutaminsäure, die an entsprechende Rezeptoren andockt

- 🍏 Aus dem Japanischen: würzig, wohlschmeckend
- 🍏 Geschmack einer Aminosäure (Glutaminsäure)
- 🍏 Signalisiert Vorhandensein von Eiweiß als lebensnotwendiger Nährstoff
- 🍏 Geschmacksverstärkende Funktion, kaum Eigengeschmack
- 🍏 Mit ca. 9 Monaten schmeckt das Kind diese Geschmacksart

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dipl.Oec.troph. Elke Soltes

14

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 


## Physiologische Faktoren

### Fett

- 🍏 geschmacksverstärkende Funktion
- 🍏 wird wohl nach neuesten Erkenntnissen durch Geschmackspapillen auf der Zunge erkannt
- 🍏 Die Anerkennung als Geschmacksgrundart hat sich aber noch nicht flächendeckend durchgesetzt.

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dipl.Oec.troph. Elke Soltes

15

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 


## Physiologische Faktoren

Sinne als Voraussetzung von Geschmackswahrnehmung:

- 🍏 Geruchssinn
- 🍏 Schmerzsinne: *Schärfe ist keine Geschmacksart*, sondern eine Schmerzreaktion auf eine Nervenreizung oder eine Nervenverletzung
- 🍏 Seh- oder Gesichtssinn
- 🍏 Gehör- und Tastsinn

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dipl.Oec.troph. Elke Soltes

16

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 

## Geschmacksentwicklung


Geschmack als ganz normaler Lernprozess

Mit drei Jahren ist die **rein organische** Entwicklung der Geschmacksknospen abgeschlossen, das Kind kann (fast) alles schmecken.

**Kinder schmecken intensiver, da sie über mehr Geschmacksknospen verfügen als Erwachsene.**

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dipl.Oec.troph. Elke Soltes

17


PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 

## Geschmacksentwicklung

- 🍏 mit zunehmendem Alter (zwischen 60. und 70. Lebensjahr) verschlechtert sich der Geschmackssinn
- 🍏 Männer und Frauen riechen und schmecken unterschiedlich
- 🍏 Hunger intensiviert Gerüche (positiv oder negativ)
- 🍏 Sport, Stress und Gefühle verändern die Wahrnehmung
- 🍏 Rauchen und ca. 250 Medikamente verändern die Geschmackswahrnehmung

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dipl.Oec.troph. Elke Soltes

18

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 


## Geschmacksentwicklung

Woher stammen unsere Geschmacksvorlieben und Aversionen?

- 🍌 Angeboren (z.B. Muttermilch, Fruchtwasser, Formula-Milch)
- 🍌 Prägung durch Menschen, Umwelt, Entdeckergeist etc.
- 🍌 Erkrankung
- 🍌 Erfahrungen


Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dipl. Dietit. Eike Solze

19

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 


## Geschmackswahrnehmung

Was hat meinen Geschmack geprägt?



Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dipl. Dietit. Eike Solze

20

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 

## Prägende Faktoren

Angeborenes Essverhalten wird durch erlerntes Essverhalten moduliert

(„Akzeptanzentwicklung zwischen Neophobie und Neugier“ (Methfessel et al.)


Neophobie

ab ca. 18 Monaten, kulturübergreifend zu beobachten

- 🍌 Führt zur erlernten Geschmacksaversion, wenn nach dem Genuss eines Lebensmittels Verdauungsprobleme auftreten
- 🍌 Nur negative Auswirkungen auf den Verdauungstrakt lösen eine Geschmacksaversion aus.

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dipl. Dietit. Eike Solze

21

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 


## Prägende Faktoren

Neugier muss über Neophobie siegen:

- Fehlende Esserfahrung bei neuen Lebensmitteln, keine Vergleichsmöglichkeiten, noch nicht die sprachlichen Voraussetzungen
- Erfassen von Farbe, Form, Haptik
- Wie essen die anderen? Vorbildcharakter der Erwachsenen
  - Wie reagieren die auf neue Lebensmittel?
- Geschmack kennenlernen ohne negative Begleitumstände
  - Keine Streitgespräche beim Essen in der Familie
  - Keine Ungeduld der Erwachsenen

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dipl. Dietit. Eike Solze

22


PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 

## Prägende Faktoren

- 🍌 Kulturelle Eingebundenheit
- 🍌 Sozialer Status
- 🍌 Positive und negative Erfahrungen
- 🍌 Vorbilder
- 🍌 Gewohnheiten in der Familie
- 🍌 Umgang mit Stressfaktoren

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dipl. Dietit. Eike Solze

23

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 


## Pädagogischer Auftrag im Kindergarten

Was ist Ihr Auftrag im Bereich Ernährung?

- 🍌 Ausgewogene Mahlzeiten für die Kinder
- 🍌 In Anlehnung an die Qualitätsstandards der DGE
- 🍌 Auftrag zur Ernährungsbildung (eingebettet im allgemeinen Bildungsauftrag)
- 🍌 Dem eigenen Anspruch gerecht werden
- 🍌 Dem Kind gerecht werden
- 🍌 Den Anforderungen der Eltern gerecht werden



Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dipl. Dietit. Eike Solze

24

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 


## Ziel

# Kindern ein positives Esserlebnis ermöglichen!

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dipl. Oecotroph. Elke Seiler



25


PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 

## Ziel

### Was ist ein positives Esserlebnis?


Gutes Gefühl beim Essen:

-  Ich fühle mich rundum wohl
-  Es schmeckt mir und tut mir gut










Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dipl. Oecotroph. Elke Seiler


26

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 

## Einfluss auf das Ziel


Was beeinflusst ein Esserlebnis positiv?

-  schmackhafte Lebensmittel
-  angenehme Konsistenz des Essens
-  Fröhliche Atmosphäre
-  Keine Streitgespräche beim Essen
-  Keine Probierportion
  -  Warum möchten Sie, dass das Kind probiert?
  -  Was ist Ihr Thema? Welches Thema hat das Kind?




Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dipl. Oecotroph. Elke Seiler

27

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 


## Möglichkeiten

### Wie fördern Sie die Geschmacksbildung der Kinder in Ihrer Einrichtung?









Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dipl. Oecotroph. Elke Seiler


28

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 

## Ernährungsbildung im Kindergarten


Wo haben Sie Anteil an der Geschmacksentwicklung von Kindern:

-  Angebot der Speisen
-  Darbietung der Speisen (Kinder lieben es bunt)
-  Atmosphäre
-  Selbstständigkeit der Kinder fördern
-  Mitverantwortung für die Gemeinschaft fördern
-  Sprachliche Begleitung









Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dipl. Oecotroph. Elke Seiler


29

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 

## Möglichkeiten im Kindergarten


Wie fördern Sie die Geschmacksbildung der Kinder:

-  Bunte Lebensmittelauswahl und Zusammenstellung der Mahlzeiten
-  Mitessen der pädagogischen Fachkräfte
-  Sinnesspiele (Wahrnehmung)
-  Mitmachaktionen, um den Kindern entsprechendes Knowhow zu vermitteln
-  Naturkreisläufe kennenlernen
-  Sprachliche Begleitung



Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dipl. Oecotroph. Elke Seiler

30

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 


## Möglichkeiten im Kindergarten

Was können Sie tun, um Geschmacksentwicklung bei Kindern zu fördern?

- 🍏 Vorbild sein
- 🍏 Gelassenheit zeigen
- 🍏 Geduld haben
- 🍏 Lebensmittel nicht vermengen
- 🍏 Geschmack einzelner Lebensmittel soll erkennbar sein
- 🍏 Kinder selbst entscheiden lassen, ob sie probieren möchten (Partizipation)

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Daniela Dierckx, Elke Soltau

31


PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 

## Zusammenfassung

Unsere **Geschmacksentwicklung** ist ein sehr **komplexes System**, dass es zu beachten gilt, wenn wir Kinder an ein ausgewogenes Essen heranführen und dabei den **Bildungsgedanken nicht außer Acht lassen** wollen.

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Daniela Dierckx, Elke Soltau

32


PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 

## Zusammenfassung

Es gilt dabei, den Kindern ein **positives Esserlebnis** zu ermöglichen, damit die **freiwillig** probierten Lebensmittel in guter Erinnerung bleiben und die Neugier auf weitere spannende Lebensmittel **erhalten** bleibt.

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Daniela Dierckx, Elke Soltau

33

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 


## Zusammenfassung

Dieses Ziel erfordert

- 🍏 Geduld und Gelassenheit
- 🍏 Wertschätzung der Kindesentscheidung
- 🍏 Zurücknehmen des eigenen Anspruchs in bestimmten Situationen

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Daniela Dierckx, Elke Soltau

34

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 


## Zusammenfassung

**Wichtige Aspekte:**

- 🍏 Persönlichkeitsentwicklung
- 🍏 Verantwortungsbereitschaft
- 🍏 Resilienz-Entwicklung

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Daniela Dierckx, Elke Soltau

35

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG 

## Kontakt für alle Fragen rund um den Pluspunkt Ernährung:

**Vanessa Drösler**  
Kordinatorin für den Pluspunkt Ernährung  
der „Anerkannten Bewegungskindergärten mit dem Pluspunkt Ernährung – ein Angebot der Landesregierung, der gesetzlichen Krankenkassen und des Landessportbundes NRW“  
AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Telefon: 0211 8791-28054  
ernaehrung@bewegungskindergarten-nrw.de  
www.bewegung-plus-ernaehrung.de

**Vielen Dank!**

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Daniela Dierckx, Elke Soltau

36



PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

Ende der Präsentation  
**VIELEN DANK!**

GEFÖRDERT DURCH:  
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

WEITERE PARTNER:  
GKV-Bündnis für GESUNDHEIT Nordrhein-Westfalen  
LANDESPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN  
PRÄVENTION GKV

Fachtag VZ Geschmack / Geschmacksbildung November 2024,  
Dipl.Oecotroph. Elke Schütz