

Dr. Barbara Methfessel (Prof.in i. R.)

## **Essen lernen – was hat Ernährung mit Bildung zu tun?**

Beitrag zur Fachtagung: Themen nachhaltiger Ernährung/Ernährungsbildung in der Ausbildung von Erzieher\*innen“ in den staatlichen Fachschulen

Berlin, 16.November 2023

### **Kommentar zu den Folien**

#### ***Essen und Schmecken müssen Kinder lernen wie eine Sprache.***

Eine Sprache lernen Kinder durch das, was sie im Umfeld wahrnehmen, hören und nachahmen. Auch essen lernen sie durch Erfahrung: durch die Nahrung, die ihnen angeboten wird und – was unterschätzt wird – durch die Erfahrungen, die sie in diesen Situationen machen: mit dem Essen, den Menschen, der Stimmung usw.

In vielen europäischen Sprachen wurde lange Zeit *Ernähren* und *Erziehen* synonym verwendet, waren beides miteinander verbundene Prozesse beim Großziehen der Kinder (Seichter, 2014a).

#### **Essen lehren und lernen erfolgt im Zusammenspiel von Evolution, kindlicher Entwicklung und Bildung und Erziehung.**

##### **„Der Mensch ist, was er isst“.**

Der „Gastrosophische Satz“ von Feuerbach (1850) „*Der Mensch ist, was er isst*“ bringt auf fast provokante Weise die materielle Grundlage unserer Existenz und unsere Nahrungsabhängigkeit ins Bewusstsein. Der menschliche Körper kann nur aus dem aufgebaut – und permanent umgebaut werden, was der Mensch isst: Seine Funktionsfähigkeit ist von der Qualität der aufgenommenen Nahrung abhängig.

#### **Warum muss man essen lernen? – Evolution und gesellschaftliche Entwicklung**

Dass der Mensch essen muss und dass er die Voraussetzungen dazu entwickelt, gibt die Natur vor – wenn auch z. T. erst nach der Geburt (Entwicklung der inneren Organe, die im ersten Lebensjahr einen langsamen Aufbau der angebotenen Speisen verlangen).

Was der Mensch essen sollte, ist aber nicht genetisch geleitet, zumindest nicht entscheidend. Als „Omnivore“ (Allesesser) hat der Mensch eine breite Vielfalt an Möglichkeiten, über die er entscheiden muss.

Von den *grundlegenden Geschmacksarten süß, sauer, salzig, bitter, umami* sowie auch *die positive Wahrnehmung von Fett* wird von Natur aus zunächst vor allem süß bevorzugt. Fett und umami werden als Geschmack nicht getrennt wahrgenommen, sondern wirken geschmacksverstärkend. Erst später entwickeln Kinder in Abhängigkeit von Gewohnheiten mehr Akzeptanz für salzig und sauer. *Bitter* – der Geschmack des Giftes – wird zunächst abgelehnt und verlangt Vertrauen und Gewöhnung.

In der Geschichte haben Menschen – auch durch begrenzte Angebote und Hunger – lernen *müssen*, ihre Geschmacksakzeptanzen zu erweitern und daraus vielfältige Kulturen der Nahrungszubereitung entwickelt.

Die angeborenen und nicht erweiterten Vorlieben und Abneigungen sind heute eine Voraussetzung für problematische (gesundheitsabträgliche) Essstile. Die sogenannte westliche Esskultur hat einerseits durch den internationalen Handel ein so breites Angebot zur Verfügung, wie es das wohl nie zuvor in der Geschichte gab (wenn man es sich leisten kann). Andererseits haben sich mit einer hochdifferenzierten, aber Geschmacksvorlieben schaffenden *und* begrenzenden Ernährungsindustrie die Akzeptanzen auch verengt: Die hohen Anteile von Zucker, „versteckten“ Fetten und anderen geschmacksteuernden Zugaben schränken die Geschmacksakzeptanzen ebenso ein wie den Umgang mit „ursprünglichen“ Lebensmitteln.

Lernen Kinder nicht, ihre Geschmacksakzeptanzen zu erweitern, verführen die angeborene Akzeptanz zu einseitigen und für unsere heutige Zeit problematischen Ernährungsweisen: zu süß, zu fett und zu stark verarbeitet (auch mit Geschmacksverstärkern), d. h. zu wenig Gemüse und Obst und vor allem zu wenig der weniger verarbeitete Produkt.

Zudem wird der zu Geburt sehr entwickelte Geschmackssinn durch die häufig zu hohen Mengen an Zucker, Salz und Geschmacksverstärkern verändert. Es kommt zum Rückgang der Geschmackswahrnehmungen. Letzteres sollte im Angebot berücksichtigt werden: Die Geschmacksintensität sollte sich nicht am Geschmack von Erwachsenen orientieren!

#### **Essen und physische, psychische und soziale Entwicklung**

Von Schwangerschaft und Geburt an sind Essen, soziale Interaktion und Emotionen miteinander verbunden. (Im limbischen System werden Geschmack, Erfahrungen und Gefühle gemeinsam gespeichert und in Ess-Situationen auch wiederbelebt).

So wird die Verbindung von Essen und Emotionen in Füttersituationen durch die Interaktion mit der fütternden Person – und anderen Beteiligten bzw. Anwesenden – sehr stark beeinflusst. Auch beim späteren gemeinsamen Essen am Tisch oder bei weiteren mit Essen verbundenen Interaktionen (z. B. Trost durch Süßigkeiten) entwickeln Kinder ihr besonderes Verhältnis zum Essen. Diese Interaktionen wirken sich auf die Geschmacksakzeptanz wie auf das Essverhalten und damit auch auf die individuelle Entwicklung aus (u. a. bei der Emotions- und Tätigkeitsregulierung). Dies gilt auch lebenslang.

### **Menschen erschaff(t)en und benötigen esskulturelle Systeme**

Die Nutzung und Beherrschung des Feuers werden als entscheidender Grund dafür gewertet, dass sich Menschen vom Tier unterscheiden. Die Möglichkeit, Nahrung zu garen, eröffnete neue Überlebensgrundlagen – und auch die körperlichen und zeitlichen Voraussetzung und Möglichkeit, als einziges „Tier“ Kulturen des Überlebens und Lebens zu entwickeln.

Als (zunehmend) instinktolose Omnivoren entwickelten sie unterschiedliche *esskulturelle Systeme*, aus denen sich in der Geschichte die sog. *Institutionen der Esskultur* entwickelten:

1. Welche Lebensmittel und Speisen werden wie bewertet – was isst *man*? Diese Bewertungen folgten unterschiedlichen und unterschiedlich gewichtigen Regeln (von religiösen Tabus über Ge- und Verbote bis hin zu Moden und Trends).
2. Nach welchen Regeln wird die „Küche“, d. h. die Zubereitung der Nahrung entwickelt? Dies bezieht sich auf materielle, räumliche oder technische Bedingungen ebenso wie auf Vorgaben zur Nahrungsmittelbe- und Verarbeitung zu Speisen und Gerichten.
3. Wie sind Mahlzeiten zu gestalten? *Wann isst wer was mit wem wie ...* D. h. Mahlzeitsysteme umfassen nicht nur, wann was wieviel gegessen werden darf oder kann und bestimmen so das Angebot. Sie umfassen auch, wer wann daran teilnehmen darf oder muss (z. B. im Alltag, bei Geburtstagsfeiern oder Weihnachten).

Mahlzeiten sind ein zentraler Treffpunkt, wenn nicht der (!) zentrale soziale Ort für die Bildung und Erhaltung von Gemeinschaften.

Alles lernen Kinder in Elternhaus und in der KiTa kennen – und durchaus verschieden.

Die Bedeutung der Mahlzeiten ist daher nicht nur für die Gewöhnung an unterschiedliche Angebote wichtig, sondern auch für das Einüben von sozialen Strukturen, Regeln und Ritualen.

### **II Wie lernen Kinder essen?**

Erste Geschmacksentwicklungen finden bereits im Mutterleib über das Fruchtwasser statt. Kinder lernen also schon den Geschmack der Mutter und von deren Esskultur kennen. Nach der Geburt muss sich ein Kind seinen Geschmack Schritt für Schritt, sozusagen Bissen für Bissen „anessen“. Je besser das Kind lernt, sich neuen Geschmäckchen zu öffnen, und je breiter seine Geschmackspräferenzen (vor allem für Gemüse) werden, desto besser sind seine Voraussetzungen für eine gute Ess-Entwicklung. Neue Studien belegen diese alten Erkenntnisse: Es schmeckt, was man (viel) isst – und was man in angenehmer Situation isst. *Das Essen in der KiTa legt damit auch eine Basis für späteres Essverhalten.*

### **Geschmack muss gelernt werden wie eine Sprache**

Die Voraussetzungen zu schmecken sind durch die Natur gegeben, *wie* ein Mensch aber die Vorgaben nutzt und wie diese ausgebildet sind, hängt von den gebotenen Lernmöglichkeiten ab.

Basiswissen über die Entwicklung von Essverhalten und Geschmacksakzeptanzen kann eine Orientierung für den Umgang mit „normalen“ Reaktionen der Kinder auf die Essenangebote geben:

- Die Ess-Entwicklung erfolgt im Wechselspiel von Neugierde und Neophobie (Angst vor Neuem) und benötigt häufige „Begegnungen“ mit Lebensmitteln und Speisen (vgl. 10 Schritte der Annäherung; Gutknecht & Höhn, 2017, S. 92).
- Kinder nutzen ihre Sinne und wollen das Nahrungs-Angebot mit den Sinnen „abarbeiten“. Sie vermeiden daher zunächst oft „sensorische Vermischungen“.
- Kinder essen unterschiedlich – auch abhängig von ihrer Entwicklung und der sozialen Umgebung.

- Geschmacksentwicklung ist verbunden mit Emotionen: Gute Stimmung bei den Mahlzeiten ist wichtig. Kindern können im Wechselspiel von Abwechslung und Wiederholung Akzeptanzen entwickeln und Sicherheit im Umgang mit neuen Erfahrungen aufbauen.

Geschmacksbildung kann Grundsteine für ein lebenslanges gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten legen. Geschmacksbildung ist auch „Bildung der Sinne“ und liefert einen Beitrag zur Toleranz gegenüber „Neuem“.

### **Essen und Emotionen – ein unterschätzter und „missbrauchter“ Zusammenhang.**

Die Verbindung von Essen und Emotionen ist von Geburt an vorhanden. Für einen hungrigen Säugling ist das Stillen des Hungers verbunden mit der Beseitigung des durch Hunger verursachten Schmerzes sowie mit dem Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit durch die Nähe einer vertrauten Person.

Essen kann im Laufe der Entwicklung der Befriedigung aller Grundbedürfnisse dienen:

- Physiologische Grundbedürfnisse (wie Hunger und Durst, Schmerzfreiheit, körperliche Sicherheit)
- Bedürfnis nach Kompetenzerfahrung und Selbstwirksamkeit (z. B. selbst handeln, etwas schaffen)
- Bedürfnis nach Autonomie und Selbstbestimmung (z. B. selbst entscheiden).
- Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit und Zugehörigkeit (z. B. gemeinsam mit anderen handeln)

(nach Deci & Ryan, 1993, vgl. Methfessel et al., 2016)

Da Essen im Allgemeinen positive Körperreaktionen hervorruft (wie Ausschüttung von „Glücksstoffen“ wie Endorphinen) und beruhigt, wird Essen (zu) oft als Angebot zur Beruhigung oder auch zur Befriedigung von weitergehenden Bedürfnissen eingesetzt – auch zum Schaden der Kinder.

Wenn Hanni Rützler feststellt:

***„Etwa im Alter zwischen 3 und 5 Jahren beginnen viele Kinder, das Wort »Hunger« für Langeweile, Einsamkeit, Traurigkeit und andere Gefühle zu verwenden, die sie nicht verstehen oder benennen können“.***

...dann geht es dabei nicht nur um körperlichen oder emotionalen „Hunger“, sondern darum, dass Kindern erschwert wird, sich selbst und ihre Gefühle kennenzulernen.

Ernährungsbildung soll Freude am Essen vermitteln, aber nicht, Essen als „Ersatzbefriedigung“ zu nutzen.

### **Die Auseinandersetzung mit Lebensmitteln und die Beteiligung an der Zubereitung fördert die Akzeptanzen und die Kenntnisse von Kindern.**

Das Selbstgemachte ist vertraut, wurde schon mit den Sinnen erforscht und wird daher eher akzeptiert. Der Umgang mit Nahrungsmitteln schafft also neues Wissen über diese und darüber auch Beziehungen zu ihnen.

Gemeinsam mit Kindern Gerichte und Mahlzeiten vorzubereiten erfordert Geduld und Zeit. Es ist ein Bildungsbereich und sollte auch so zeitlich eingeplant werden.

Das Entscheidungsverhalten von Kindern wird zudem durch die Gestaltung des Angebotes beeinflusst: Von der Vielfalt der sinnlichen Eindrücke über die räumliche Anordnung und die zeitliche Abfolge bis hin zur „Begleitungskommunikation“ reichen die Einflüsse auf die Ess-Entscheidungen

### **Selbstbestimmung muss gelernt werden**

Die Verweigerung von Speisen und Lebensmittel ist nicht nur eine Frage der Akzeptanz von Essen. Wenn Kinder merken, dass es Erwachsenen wichtig ist, was sie essen, kann dies auch genutzt werden, Selbstwirksamkeit zu prüfen, einen Weg zur Selbstbestimmung und Autonomie zu finden.

Dies ist zu erkennen und entsprechend anders zu handhaben. In Zeiten des ausreichenden Essensangebot sollten solche „Kämpfe“ vom Esstisch ferngehalten werden. Das geht in der KiTas besser als in der Familie, weil Kinder schnell lernen, dass es nur das gibt, was auf den Tisch kommt und sie daraus wählen können und müssen.

Hier ist die positive Haltung der Fachkräfte und deren Vorbild oft wichtiger als Argumente. Eine selbstverständliche ungezwungene positive Kommunikation zu den angebotenen Speisen mit anderen (!) Kindern kann da hilfreicher sein, als lange auf die Kinder einzuwirken, die sich dem gerade verweigern. **Sie sollen von den Angeboten wählen, was sie möchten, damit der Esstisch kein Kampfplatz wird. Selbstbestimmung muss gelernt werden.**

## **Erwachsene bieten an – Kinder entscheiden.**

Selbstbestimmung erfordert Entwicklung, Sozialisation und Wissen.

Selbstbestimmung muss auch beim Essen gelernt werden. Aufgrund fehlender bzw. fehlleitender Instinkte können Kinder ihr Essverhalten nicht völlig frei bestimmen. *Die Verantwortung für das Angebot haben die Erwachsenen. Sie haben damit auch die Verantwortung für die Geschmacks- und Präferenzentwicklung.*

**Kinder sollten aus einem Angebot wählen dürfen** und nicht zum Essen gezwungen werden. Ihre Bereitschaft dazu ist auch abhängig von der Gestaltung von Essenssituationen, der Interaktion und der *Vorbildwirkung der Erwachsenen*. Gemeinsames Essen ist daher auch eine wichtige pädagogische Aufgabe.

Gemeinsames Essen und die Interaktion am Tisch beeinflussen das Essverhalten sowie Körperbilder und Selbstkonzepte der Kinder. Eine (meist unbewusste) Vermittlung geschlechtsspezifischer Werte, wie z. B. „du musst essen, du willst doch ein starker Junge werden“ oder die Art des Umgangs mit Übergewicht kann schon früh die Selbstwahrnehmung und die Identitätsentwicklung eines Kindes beeinflussen.

### **Zusammengefasst:**

*Kinder lernen essen und sie lernen, was ihnen schmeckt durch Essen, in Gesellschaft, Vorbildern (und deren Wertschätzung folgend), Gefühle und Eindrücke sammelnd –und schon früh beeinflusst durch den Umgang mit Lebensmitteln sowie auch durch Marketing.*

### **„Über Essen lernen“ ist ein „Tor zur Welt“ und ein „Tor zum Wissen über die Welt“**

Vielfältige Nahrungsmittel und Speisen sind kennenzulernen, Speisepläne spiegeln Jahreszeiten und Festtage – und unterschiedliche Menschen essen unterschiedlich. Essen kann ein „Tor zur Welt“ sein, durch das man Vielfalt begegnen, Zusammenhänge erkunden und Erfahrungen und erstes Wissen zu vielen Bereichen des Lebens sammeln kann: von Sinnesübungen über Auseinandersetzung mit „Natur“ bis zu den Verschiedenheiten der Kulturen. Durch die „Bildung über den Tellerrand“ können Kinder neugierig auf das unterschiedliche Leben auf der Erde werden.

### **Vielfalt nutzen: Esskulturen sind verschieden und vermischen sich**

Esskulturen sind in Kulturen verschieden. Und sie ändern sich auch durch den gesellschaftlichen Wandel zwischen Generationen. Beides beeinflusst die Bewertung und Präferenz für Lebensmittel und Geschmack. Unter Gesichtspunkten wie Gesundheit oder Nachhaltigkeit entspricht der Wandel nicht immer den wissenschaftlichen Empfehlungen. In welche Richtung die KiTa die Entwicklung des Essverhaltens beeinflusst, wird durch die Qualität des Angebotes und durch die „Essbildung“ beeinflusst.

## **Literatur**

*Weitergehende Ausführungen und Literatur finden sich unter:*

Methfessel, B., Höhn, K. & Miltner-Jürgensen, B., Schneider, K. (2021). *Essen und Ernährungsbildung in Kindertageseinrichtungen. Entwicklung – Versorgung – Bildung* (2., aktual. Aufl). Stuttgart: Kohlhammer.

### **Weitere Literaturhinweise zum Vortrag**

Gutknecht, D. (2015). *Bildung in der Kinderkrippe. Wege zur Professionellen Responsivität* (2., überarb. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.

Gutknecht, D. & Höhn, K. (2017). *Essen in der Kinderkrippe. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten*. Freiburg: Herder.

Methfessel, B. (2004). *Esskultur und familiale Alltagskultur*. *Online-Familienhandbuch* des Staatsinstituts für Frühpädagogik. [[www.familienhandbuch.de/gesundheit/ernaehrung-kindheit/esskulturundfamilialealltagskultur.php](http://www.familienhandbuch.de/gesundheit/ernaehrung-kindheit/esskulturundfamilialealltagskultur.php)].

Rützler, H. (2007). *Kinder lernen Essen. Strategien gegen das Zuviel*. Wien: Krenn.

Pudel, V. (2002). *So macht Essen Spaß. Ein Ratgeber für die Ernährungserziehung von Kindern*. Weinheim: Beltz.

Seichter, S. (2014a). Über den vergessenen Zusammenhang von Erziehung und Ernährung. *IAKE Mitteilungen*, H. 21, 2-11. [https://www.gesunde-ernaehrung.org/files/rw\\_stiftung/Publikationen/Hefte/wild-21-komplett%20\(1\)-min.pdf](https://www.gesunde-ernaehrung.org/files/rw_stiftung/Publikationen/Hefte/wild-21-komplett%20(1)-min.pdf)

## **Zur Person:**

Dr. Barbara Methfessel (Prof.in i. R., Dipl. Troph., Dr. phil.)

Bis zur Pensionierung im Herbst 2013 Professorin an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg für das Fachgebiet *Ernährungs- und Haushaltswissenschaft und ihre Didaktik* im Fach *Alltagskultur und Gesundheit*. Arbeitsschwerpunkte: *Ernährungs- und Verbraucherbildung; Ernährung und Esskultur; Ernährung, Lebensführung und Gesundheit*.

[www.ph-heidelberg.de/alltagskultur-und-gesundheit/personen/ehemalige/prof-dr-barbara-methfessel.html](http://www.ph-heidelberg.de/alltagskultur-und-gesundheit/personen/ehemalige/prof-dr-barbara-methfessel.html)