

# Essen lernen

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

## Vorbemerkungen

### „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 er isst: Seine Funktionsfähigkeit ist von der Qualität der aufgenommenen Nahrung abhängig.

## Essen und physische, psychische und soziale Entwicklung

Von Schwangerschaft und Geburt an sind Essen, soziale Interaktion und Emotionen miteinander verbunden. 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).

## Warum *muss* man essen lernen?

Dass der Mensch essen muss und er die Voraussetzungen dazu hat, gibt die Natur vor – was der Mensch essen sollte, aber nicht, zumindest nicht entscheidend. Als „Omnivore“ (Allesesser) hat der Mensch eine breite Vielfalt an Möglichkeiten, über die er entscheiden muss. Von Natur aus wird von den grundlegenden Geschmacksarten *süß, sauer, salzig, bitter, umami* sowie auch *fettig* zunächst süß bevorzugt, später salzig und sauer. Fett und umami werden als Geschmack selten getrennt wahrgenommen, sondern wirken geschmacksverstärkend. Bitter – der Geschmack des Giftes – wird zunächst abgelehnt und verlangt Vertrauen und Gewöhnung. Diese Grundgeschmacksarten sind heute eine Voraussetzung für problematische (gesundheitsabträgliche) Essstile.

## 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 unterschieden. Die Möglichkeit, Nahrung zu garen, eröffnete neue Überlebensgrundlagen – und die 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* dazu 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“ entwickelt? (bezogen auf materielle, räumlich technische Bedingungen und auf Vorgaben zur Nahrungsmittelbe- und Verarbeitung zu Speisen und Gerichten).
3. Wie sind Mahlzeiten zu gestalten? Wann isst wer was mit wem wie ... (nach Barlösius, 2016).  
Alles lernen Kinder in Elternhaus und in der KiTa kennen – und durchaus verschieden.

## II Wie lernen Kinder essen?

Erste Geschmacksentwicklungen finden bereits im Mutterleib über das Fruchtwasser statt. Nach der Geburt muss sich ein Kind seinen Geschmack Schritt für Schritt, sozusagen Bissen für Bissen „anessen“. Je besser das Kind lernt, sich neuen Geschmácken 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 eine Basis für späteres Essverhalten.*

### Geschmack muss gelernt werden wie eine Sprache

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

Basiswissen über die Entwicklung von Essverhalten und Geschmack 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 und sollte Kindern im Wechselspiel von Abwechslung und Wiederholung Sicherheit geben.

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

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 „Begleitkommunikation“ reichen die Einflüsse auf die Ess-Entscheidungen

### Selbstbestimmung muss gelernt werden

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 nicht zum Essen gezwungen werden, sondern aus einem Angebot wählen dürfen. 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 das Körperbild und Selbstkonzept 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 entwickeln sich im Rahmen soziokultureller Bedingungen und sind entsprechend verschieden. Soziokultureller Wandel beeinflusst diese Entwicklungen, z. B. die Bewertung und Präferenz für Lebensmittel und Geschmack, Wandel des Angebots, aber sie entsprechen – u. a. unter Gesichtspunkten wie Gesundheit oder Nachhaltigkeit – nicht immer den wissenschaftlichen Empfehlungen.

Dieses System kann kulturell sehr unterschiedlich sein und entwickelt sich permanent weiter – nicht immer im Dienst der Gesundheit. Der Beitrag von KiTa und Schule für die Entwicklung des Essverhaltens ist bedeutsam, denn die „Qualität“ des Körperauf- und -umbaus wird durch die Qualität des Essens gesteuert.

## **Literatur**

*Weitergehende Ausführungen und Literatur finden sich unter:*

Methfessel, B., Höhn, K. & Miltner-Jürgensen, B., Schneider, K. (2020/2021). *Essen und Ernährungsbildung in Kindertageseinrichtungen. Entwicklung – Versorgung – Bildung* (2., aktual. Aufl.; im Druck ab Herbst/2020-Winter 2020/2021). Stuttgart: Kohlhammer.

### **Weitere Literaturhinweise zum Vortrag**

Barlösius, E. (2016). *Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung* (3., durchgeseh. Aufl.). Weinheim: Juventa.

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.

[\[www.familienhandbuch.de/gesundheits/ernaehrung-kindheit/esskulturundfamilialealltagskultur.php\]](http://www.familienhandbuch.de/gesundheits/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.

### **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*.

*Homepage:* [www.ph-heidelberg.de/alltagskultur-und-gesundheit/alltagskultur-und-gesundheit/gesundheits-und-ihre-didaktik/personen/im-ruhestand/prof-dr-barbara-methfessel.html](http://www.ph-heidelberg.de/alltagskultur-und-gesundheit/alltagskultur-und-gesundheit/gesundheits-und-ihre-didaktik/personen/im-ruhestand/prof-dr-barbara-methfessel.html)

Kontakt: [methfessel@ph-heidelberg.de](mailto:methfessel@ph-heidelberg.de)

[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)