

Probieren mit allen 5 Sinnen

« Igitt, das esse ich nicht », diese und andere Aussagen sind sicher Eltern und Betreuungspersonen nicht unbekannt.

Oft haben Kinder Angst, Neues und Unbekanntes zu probieren. Ablehnung ist die erste Reaktion. Dies gehört zu einer normalen Entwicklung des Kindes. Kinder müssen Lebensmittel zehn- bis fünfzehn mal probieren, bis sie diese mögen. Studien haben gezeigt, dass Eltern nach höchstens drei Versuchen aufgeben und das neue Lebensmittel ganz vom Speiseplan streichen. Besser ist, dem Kind ein Lebensmittel innert weniger Wochen immer und immer wieder anzubieten. Nicht nur Nährstoffe und Gesundheit sind beim Essen wichtig. Was zählt, sind auch das Erlebnis der Sinne und der Genuss.

Animieren Sie das Kind Essen mit allen 5 Sinnen zu entdecken :

SEHEN : Das Kind kann das Lebensmittel erst einmal ansehen. Möchte es beschreiben wie es aussieht (Form, Konsistenz, Farbe, etc.) ?

RIECHEN : Lassen Sie das Kind erst einmal daran riechen. Wie riecht es ? Noch intensiver riecht man mit geschlossenen oder verbundenen Augen !

BERÜHREN : Das Essen mit den Fingern anfassen macht Spass ! Erlauben Sie dem Kind das Nahrungsmittel zu berühren, zu tasten, zu schneiden, zu schälen oder zu zerkleinern, etc.

HÖREN : Macht das Nahrungsmittel ein Geräusch, wenn man es drückt ? Wie hört es sich an ? Ist das Rüeblli noch knackig ? Auch hier kann man die Augen verbinden oder schliessen, um intensiver zu hören.

SCHMECKEN : Bieten Sie dem Kind das Nahrungsmittel in verschiedenen Forman an (roh, gekocht, geschnitten, gehackt, als Püree, in Rondellen, etc). Am Anfang probiert es vielleicht nur mit der Zungenspitze.

Denken Sie daran, es ist schon ein Fortschritt wenn das Kind das Nahrungsmittel überhaupt auf dem Teller akzeptiert ! Probieren passiert über alle Sinne, nicht nur über das Schmecken !

Das Kind erlebt am Familientisch, dass miteinander geredet, gelacht und mit Genuss gegessen wird. Das Ritual des gemeinsamen Familientischs ist hilfreich, damit das Kind Freude am Essen bekommt. Dabei sollten die Eltern vorleben, dass sie selber gern essen und von allem probieren. Das Kind ahmt nach und das Ernährungsverhalten wird in erster Linie vorgelebt und nicht mit Worten und Befehlen anezogen. Anfassen und Erfahrungen über die 5 Sinne trägt dazu bei, dass ein Kind zu einem guten Esser wird.

