

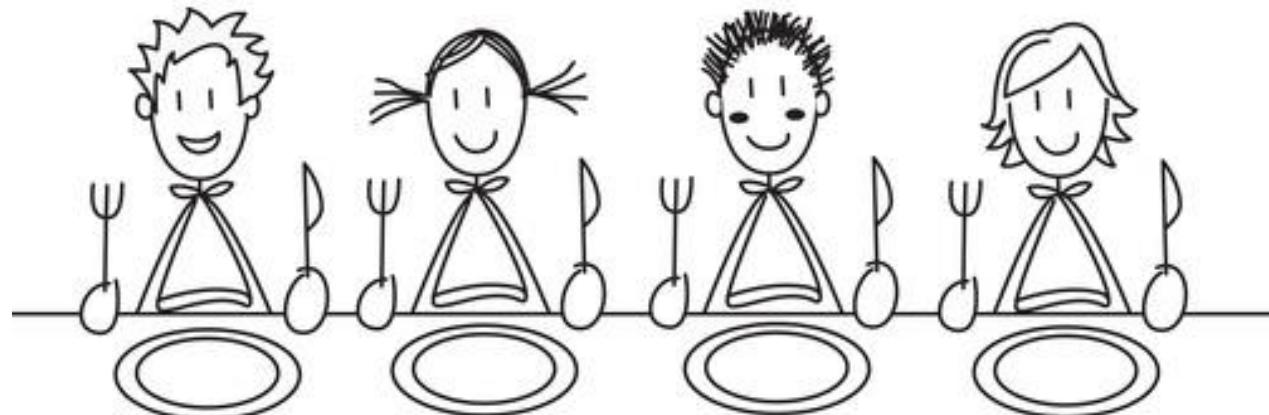
# Natur genéissen – mir iessen nohalteg a gesond

- Die Ziele einer gesunden Ernährung für Kinder:
- Gewährleistung eines optimalen Wachstums
- Fördern einer optimalen kognitiven Entwicklung
- Vorbeugung von Krankheiten, die durch einen unangemessenen Ernährungszustand verursacht werden
- (Überschuss oder Mangel)



# **Essen, ein soziales Ereignis**

Gesunde und ausgewogene Mahlzeiten,  
basierend auf Ernährungsempfehlungen  
Ernährungs- und Geschmacksbildung



# **Das Essen in den Augen der Kinder**

## Essen muss ...



A photograph of two young girls facing each other. A single green apple is balanced perfectly on the bridge of the nose between them. Both girls have long brown hair tied back in ponytails. The girl on the left wears a red headband and a green floral top. The girl on the right wears a light green headband and a white t-shirt. They are both smiling slightly. In the bottom left corner of the photo, there is a small watermark that reads "Foto: JAKO-O".

schmecken

Spaß machen

bunt sein

knacken, knistern oder weich sein

Abwechslung bieten

Geschichten erzählen

Spiele erlauben

# Die Entwicklung des Geschmacks

- Neophobie bei Kindern (2 bis 10 Jahre)
- Neue Gerichte werden regelmäßig angeboten.....



# Die Entwicklung des Geschmacks

- Es kann 20 Versuche dauern, bis ein neues Lebensmittel geschätzt wird



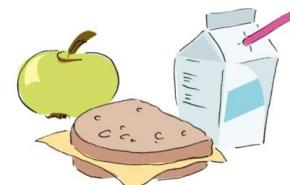
# Die Entwicklung des Geschmacks

- Der Erwachsene spielt eine "Model"-Rolle und geht mit gutem Beispiel voran
- Abwechslungsreiche Ernährung
- Neophobie
- ←→ Gewöhnung
- Geduld und Ausdauer



# **Ernährungsbildung – der Rahmen und die Rolle von Erwachsenen**

- Bieten Sie Kindern eine gesunde, aber vernünftige Auswahl an Lebensmitteln an
- Sorgen Sie für eine gute Präsentation
- Achten Sie besonders auf den Geschmack und die Konsistenz der Gerichte



# Ernährungsbildung – der Rahmen

Altersgerechte Möbel,  
Teller und Besteck

Dekoration der Tische  
und des Raumes

Zeitlich begrenzt im  
Verhältnis zu  
anderen Tätigkeiten

Angenehme  
Atmosphäre



# Das Speisenangebot



Kinder lernen,  
zwischen nahrhaften  
und genussvollen  
Lebensmitteln zu  
unterscheiden und  
entwickeln so einen  
differenzierten  
Geschmack

# «Schmaachcomité»

Die Kinder werden in die Auswahl der Gerichte und, wenn möglich, in deren Planung und Zubereitung einbezogen



# Lebensmittel als Produkt von Natur und Landwirtschaft

= Aufbau einer Beziehung zum Essen

Informationen vermitteln, woher Lebensmittel kommen und wie sie verarbeitet werden

Mehr Bedeutung für die Qualität und Herkunft der Produkte

Lebensmittel selbst verarbeiten → «Wertschätzung»



Durch den direkten Kontakt mit der Natur und durch den Anbau und die Ernte von Lebensmitteln werden Kinder zu verantwortungsbewussten Konsumenten



# Schlussfolgerung

- Den Genuss des Essens vermitteln
- Fördern einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung für das Wohlbefinden und die Erhaltung der Gesundheit (Ernährungserziehung)
- Erlernen des Geschmacks durch die Präsentation einer Vielzahl von Lebensmitteln, durch eine positive Einstellung (Modell) gegenüber der Mahlzeit und durch einbeziehen des Kindes, indem Aktivitäten rund um das Essen angeboten werden (learning by doing)

# **Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**

