Von der Ernährungsbildung zur Gemeinschaftsverpflegung

geschrieben von Redakteur | Juni 30, 2026



Warum Erwachsene mit ihrem eigenen Essverhalten den Grundstein für eine gesunde Esskultur bei Kindern legen

Als Erwachsene tragen wir eine große Verantwortung, wenn es um das Thema Ernährung geht. Ganz bewusst schreibe ich **Erwachsene**, denn damit meine ich Eltern, pädagogische Fachkräfte ebenso wie alle anderen Erwachsenen, die durch ihr Handeln im Alltag die Prägung von Kindern beeinflussen – oft ganz unbemerkt und nebenbei.

Um zu verstehen, warum das so ist, reisen wir in der Menschheitsgeschichte etwa 15.000 Jahre zurück. Zu dieser Zeit wurden wir Menschen sesshaft. Das bedeutet: Wir begannen, unsere Lebensmittel selbst anzubauen und Viehzucht zu betreiben. Davor lebten wir als Jäger und Sammler in der freien Natur und zogen in kleinen Gruppen dorthin, wo das Nahrungsangebot gerade am besten war.

Warum wir Süßes und Salziges so mögen

Das Leben in der freien Natur war vom Mangel geprägt – und an diesen Mangel hat sich unser Körper angepasst. Süße Lebensmittel wie Beeren oder Obst waren besonders energiereich. Deshalb entwickelte der Mensch eine Vorliebe für Süßes, die uns motivierte, gezielt danach zu suchen.

Auf diese Suche begeben wir uns auch heute noch. Unser sogenanntes „Reptiliengehirn“ verbindet süß nach wie vor mit wertvoller Energie und wichtigen Nährstoffen. Heute findet es jedoch häufig Schokolade, Süßigkeiten oder andere stark verarbeitete Lebensmittel – also viele Kalorien, viel Zucker, aber vergleichsweise wenige wertvolle Nährstoffe.

Ähnlich verhält es sich mit Salz. Salz ist für unseren Körper lebensnotwendig, stand unseren Vorfahren jedoch nur in geringen Mengen zur Verfügung. Deshalb entwickelte sich auch hierfür eine natürliche Vorliebe. Heute begegnet uns Salz allerdings in einem Überangebot – beispielsweise in Chips, Snacks oder vielen Fertigprodukten.

Unser Lebensmittelangebot hat sich in vergleichsweise kurzer Zeit grundlegend verändert: vom Mangel an natürlichen Lebensmitteln hin zu einem ständigen Überfluss an hochverarbeiteten Produkten. Umso wichtiger ist es heute, gemeinsam mit Kindern auf Entdeckungsreise zu gehen und ein intuitives, gesundheitsförderndes Essverhalten mit Freude und Genuss zu entwickeln.

Kinder lernen durch Vorbilder

Auch hier spielt unser „Reptiliengehirn“ eine wichtige Rolle. In der freien Natur orientierten sich Kinder am Essverhalten der Erwachsenen. Was Mutter, Vater oder andere vertraute Personen aßen, musste sicher, ungiftig und nahrhaft sein.

Dieses Lernprinzip hat sich bis heute kaum verändert.

Kinder beobachten sehr genau, wie Erwachsene mit Lebensmitteln umgehen. Sie übernehmen nicht nur, **was** gegessen wird, sondern auch **wie** gegessen wird. Deshalb hat das eigene Essverhalten von Erwachsenen einen wesentlich größeren Einfluss, als vielen bewusst ist.

Was eine gesundheitsförderliche Esskultur in der Kita ausmacht

Eine gesundheitsförderliche Esskultur beginnt nicht beim Speiseplan, sondern bei den Menschen, die Kinder begleiten.

Erwachsene sollten mit Freude und Genuss gemeinsam mit den Kindern essen, ihnen auf Augenhöhe begegnen und nichts von ihnen erwarten, was sie nicht selbst vorleben. Authentizität ist dabei einer der wichtigsten Bausteine einer gelungenen Ernährungsbildung.

Mit einer bewussten Ernährungsbildung lässt sich dieses Thema aktiv gestalten. Sie eröffnet Kindern die Möglichkeit, Lebensmittel mit allen Sinnen kennenzulernen, Neues auszuprobieren und Schritt für Schritt Offenheit für unbekannte Geschmacksrichtungen zu entwickeln.

Unsere Sinne entscheiden mit

Auch hier hilft ein Blick in unsere Entwicklungsgeschichte. Unsere Sinne sind die Antennen zur Außenwelt. Mit ihnen lernten Menschen in der freien Natur, welche Lebensmittel genießbar und welche ungenießbar waren.

Jede Esserfahrung wird im Gehirn gespeichert: Geruch, Geschmack, Konsistenz, Geräusche, Aussehen und das Gefühl beim Berühren eines Lebensmittels. Aus all diesen Eindrücken entsteht nach und nach ein inneres Bild davon, was wir mögen

und was uns vertraut erscheint.

Lebensmittel, die wir kennen und mit positiven Erfahrungen verbinden, akzeptieren wir meist problemlos. Unbekannte Lebensmittel begegnen wir dagegen zunächst häufig mit Vorsicht. Dieses Verhalten ist völlig normal und diente ursprünglich unserem Schutz.

Gerade deshalb ist die Begleitung durch vertraute Erwachsene so wichtig. Sie vermittelt Sicherheit und Vertrauen. Gleichzeitig wird die gesamte Atmosphäre einer Mahlzeit abgespeichert: Wie fühle ich mich beim Essen? Wie reagieren die Erwachsenen? Darf ich selbst entscheiden, ob ich probieren möchte?

Positive Erfahrungen fördern die Bereitschaft, neue Lebensmittel kennenzulernen. Druck oder Zwang – etwa durch Aufforderungen wie „Du musst wenigstens probieren!“ – können dagegen dazu führen, dass ein Lebensmittel dauerhaft abgelehnt wird. Manchmal genügt später schon sein Geruch, um diese negative Erinnerung wieder hervorzurufen.

Ich bin mir sicher, dass jeder von uns solche Erinnerungen aus der eigenen Kindheit kennt – an ein Lieblingsgericht ebenso wie an ein Lebensmittel, das man bis heute nur ungern isst.

Gemeinsam Verantwortung übernehmen

Das bedeutet: Die Zusammenarbeit zwischen Küche und pädagogischen Fachkräften ist ein entscheidender Hebel, um Kindern die Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Essverhaltens zu ermöglichen.

Das Speisenangebot sollte so hochwertig und schmackhaft sein, dass auch die Erwachsenen mit Freude und Genuss mitessen möchten. Nur so können sie die Kinder am Esstisch authentisch begleiten.

Ist dies nicht der Fall und lehnen Erwachsene das Essen ab,

weil es nicht ihren Vorstellungen einer guten Mahlzeit entspricht, überrascht es kaum, wenn auch Kinder wenig Begeisterung für das Essen entwickeln.

Deshalb sind drei Faktoren besonders wichtig: die Qualität des Essens, eine angenehme Essatmosphäre und das gemeinsame Essen.

Ernährungsbildung praktisch erleben

Doch was bedeutet praktische Ernährungsbildung eigentlich?

Ich möchte das am Beispiel der roten Linse zeigen. Immer wieder werde ich gefragt: „Wie können wir Kindern Hülsenfrüchte schmackhaft machen?“

Meine Antwort lautet: Entdeckt die Lebensmittel gemeinsam mit den Kindern – mit allen Sinnen. So entsteht Schritt für Schritt eine positive Beziehung zu neuen Lebensmitteln.

Mit allen Sinnen entdecken

1. Fühlen

Jedes Kind erhält eine Schüssel mit roten Linsen. Nun dürfen die Kinder die Linsen in aller Ruhe mit den Händen ertasten, sie durch die Finger rieseln lassen oder die Hände darin „baden“. Dabei entstehen spannende Sinneseindrücke und angenehme Geräusche.

2. Hören

Füllt gemeinsam mit den Kindern rote Linsen in eine Plastikflasche oder ein Schraubglas und gestaltet daraus eine Rassel. So wird aus einem Lebensmittel ganz nebenbei ein Musikinstrument.

3. Schmecken

Roh sind rote Linsen nicht zum Verzehr geeignet. Gegart eröffnen sie jedoch viele Möglichkeiten. Bereitet deshalb

gemeinsam mit den Kindern ein einfaches Rezept zu.

Süßer Linsenaufstrich (für 10 Portionen)

Allergene: Schalenfrüchte

Zutaten

- 50 g Möhre, gewürfelt
- 35 g Trockenaprikosen, gewürfelt
- 75 g rote Linsen
- 1 g Jodsalz
- 200 ml Wasser
- 50 g helles Mandelmus
- Abrieb oder Saft einer Orange oder Zitrone

Zubereitung

1. Möhren, rote Linsen, Salz und Wasser in einem geschlossenen Topf etwa 20 Minuten köcheln lassen.
2. Anschließend alles fein pürieren.
3. Das Mandelmus unterrühren.
4. Zum Schluss mit Orangen- oder Zitronenabrieb beziehungsweise etwas Saft abschmecken.

Tipp: Wer den Aufstrich besonders cremig möchte, kann etwas Butter unterrühren. Bitte dabei die zusätzlichen Allergene beachten.

Ernährungsbildung beginnt mit Neugier

Kinder müssen neue Lebensmittel nicht sofort mögen. Viel wichtiger ist, dass sie neugierig werden, Lebensmittel

kennenlernen und positive Erfahrungen sammeln dürfen.

Je häufiger Kinder Lebensmittel ohne Druck erleben, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie später bereit sind, Neues auszuprobieren. Ernährungsbildung bedeutet deshalb nicht, Kinder zum Essen zu überreden. Sie bedeutet, ihnen Zeit zu geben, Erfahrungen zu sammeln und Vertrauen in ihre eigenen Sinne zu entwickeln.

Genau darin liegt die große Chance einer guten Gemeinschaftsverpflegung: Sie kann weit mehr sein als die tägliche Versorgung mit Mahlzeiten. Sie wird zu einem Lern- und Erlebnisraum, in dem Kinder mit Freude entdecken, genießen und gesundheitsförderliche Gewohnheiten entwickeln können.



Stefan Brandel

Weitere Informationen, Rezepte sowie Schulungs- und Beratungsangebote:

Stefan Brandel

www.stefanbrandel.de

info@stefanbrandel.de

Telefon: 0176 819 843 08