



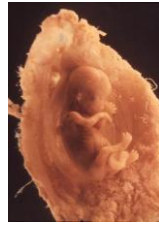
# Entspannte Tischsituation und gute Tischkultur

Netzwerk- und Weiterbildungstreffen Fourchette Verte

10. Juni 2026

Anina Beck, Ebenrain-Zentrum

## Geschmacksentwicklung



- Entstehung im 2. SSM
- 10'000 Geschmacksknospen, 6 Mio. Riechsinneszellen
- Geschmackswahrnehmung zu 80% Geruch, 20% Zunge
- Geruchsinn und Geschmack schützt vor Schädlichem



## Geschmacksentwicklung

### Geschmacksrichtungen

- süss
- sauer
- bitter
- salzig
- umami (herzhaft, fleischiger Geschmack durch Glutaminsäure)
- fettig (neue Vermutung)
- scharf (ist kein Geschmack, sondern Schmerzempfindung auf Zunge)



## Geschmacksentwicklung Es braucht alle Sinne



## Geschmacksentwicklung Neophobie

- Wenn Kinder ungern neue Lebensmittel probieren und unbekannte Speisen vehement ablehnen

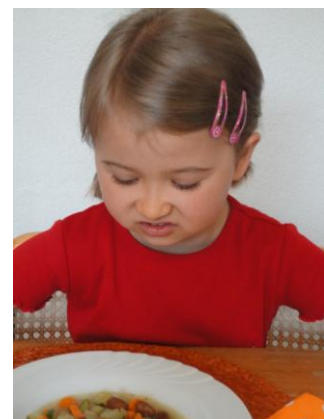


- Völlig normal



- Druck und Stress vermeiden und Lebensmittel wiederholt anbieten (8-20X)

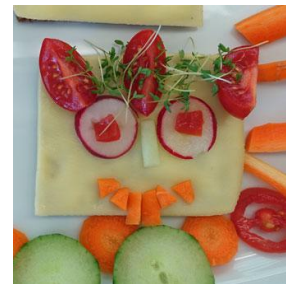
Sicherheit geben



## Geschmacksentwicklung

### Die Vielfalt auf dem Teller

- Farbenfroh, verschiedene Konsistenzen, schöne Dekorationen
- Keine Angst vor fremden Aromen → fördert die Entwicklung des Geschmacksinns
- LM auch mal einzeln servieren → Alles zusammen (Eintöpfe) kann überfordern → Abwehr
- Bis zum 12. LJ ist die Geschmacksentwicklung weitestgehend abgeschlossen



## Geschmacksentwicklung

### Verschiedene Phasen

- Körperbedingt: mal brauchen die Kinder mehr Energie, mal weniger.
- Geschmacksbedingt: Was mag ich? Ist phasenweise verschieden.
- Eigener Essstil finden: was mag ich beim Essen?  
Allein/in Gesellschaft, schnell/langsam, brauche ich eine Pause zwischendurch, etc.

## Jedes Kind is(s)t anders

- Andere Prägung
- Andere Art
- Anderer Körper
- Andere Verdauung



- ↓
- Kinder nicht vergleichen und ohne Wertung annehmen

## Tischkultur / Ernährungserziehung



## Emotionale Grundbedürfnisse

- Das Bedürfnis nach Verbundenheit (Bindung und Beziehung zu anderen Menschen)
- Das Bedürfnis nach Autonomie (das Gefühl von Selbstwirksamkeit, etwas bewirken zu können)
- Beide Bedürfnisse werden beim Essen vereint.
- Wenn Streitigkeiten (Aggression oder Depression) auftreten ist die Frage: Welches der beiden Grundbedürfnisse wurde verletzt.

## Momente der Begegnung

### Im Mittelpunkt steht die Beziehung

Das Essen – eine nebensächliche Hauptsache



## Respektvoller Beziehungsstil

- Kontrolle über das Essverhalten des Kindes
- gute Absicht → problematische Umsetzung
- kein belehren, sondern vorleben und vertrauen
- das stärkt die Beziehung → Kinder werden kooperationswillig
- Vorsicht: gespielte Umsetzung durchschauen die Kinder sofort
- dialogische Struktur: Kind wird wahrgenommen, respektiert – Erwachsene können ihre z.T. bestimmende Rolle umsetzen

## Selbstregulation

- Kinder haben eine bessere Selbstregulation als Erwachsene  
Sie können Hunger und Sättigung besser wahrnehmen
- Starke Kontrolle und Lob/Tadel am falschen Ort stört diese Selbstregulation
- Kinder für Entscheidung über die Wahl und Menge der NM Zeit lassen → Beitrag zur psychischen Gesundheit und Prävention von Essstörungen
- Wo möglich selber schöpfen lassen
- ABER: Mangelnde Einschätzung darüber was längerfristig gut für Sie ist.
- Deshalb übernehmen Betreuungspersonen die Führung und bestimmen den Rahmen. Erwachsene bestimmen das Angebot (was, wo und wann). Kinder bewegen sich innerhalb von diesem Rahmen selbständig. Entscheiden was und wie viel sie davon nehmen. Sie können in diesem Rahmen ihren Appetit erkunden.

## Haltungen / Regeln

### Von allem Probieren?

- Haltung: Spielraum der Geschmacksrichtungen erweitern
- Wir essen nicht was wir mögen, sondern lernen mögen, was wir essen

### Ungünstig:

- «Es wird von allem probiert!»

### Günstiger:

- Selber schöpfen, Vorleben wie BP selber mit Unbekanntem umgehen.
- «Magst du ein wenig probieren, wenn du's nicht magst, kannst du es auf dem Teller stehen lassen»
- «Magst du heute nur Kartoffeln essen? Ok, falls du noch Lust auf etwas anderes hast, sag mir Bescheid, ich hol dir dann etwas.»

## Haltungen / Regeln

### Alles aufessen?

- Haltung: Respekt und Dankbarkeit für Ressourcen und dem Koch gegenüber

#### Ungünstig:

- «Diesen Rest isst du noch auf»
- «Nur noch 4 Gabeln»
- «Dafür bin ich den ganzen Morgen in der Küche gestanden»
- «Was man sich schöpf isst man auf»

#### Günstiger:

- «Wie viele von den Kartoffeln, könntest du noch schaffen?»
- «Schöpf lieber wenig und hol nochmals, wenn du noch Hunger hast»
- «Ich glaube, wenn ich dein Bauch wäre, würde ich schon bald wieder knurren»

## Haltungen / Regeln

### Belohnen oder Bestrafen?

- Haltung: ausgewogene Ernährung garantieren

#### Ungünstig:

- «Nur wer aufisst, bekommt Dessert»
- «Wenn du Fleisch willst, musst du auch Kartoffeln nehmen»
- «Wer nicht leer isst, muss abtrocken»

#### Günstiger:

- Alles portionieren
- «Kannst du noch einen Moment warten und dann schauen wir, wer alles noch Fleisch will. So sehen wir, ob es für alle reicht»
- «Heute gibt's ein Muffin zum Dessert. Wie viel Platz brauchst du dafür noch im Bauch?»

## Vorbildrolle

- Gemüse- und Obstverzerr eher von Konsum der Eltern abhängig als von der Erziehungspraktik (Galloway u.a., 2005)
- Vorbildfunktion hat sich auch ausserhalb der Familie bestätigt (Hendy, 2000)
- Was heisst ein gutes Vorbild?
- Nicht viel Sellerie und Salat essen, sondern vor allem ein Mensch zu sein, der Lebensfreude ausstrahlt und dem Kind zu zeigen, dass sich gesunder Lebensstil lohnt.
- Alles was das Vorbild «attraktiv» macht, wird gerne kopiert.
  
- Zwanglose, lockere Haltung dem Essen gegenüber
- Eigenes Essverhalten überprüfen

## Vorbildrolle

### Sich zurücklehnen und das Essen geniessen

- Wie beschäftigt sind Sie, die Kinder zu beaufsichtigen?
- Statt sich übereifrig auf die Kinder zu fokussieren → versuchen Sie bewusst die Kinder weniger zurechtzuweisen und das Essen selber zu geniessen.

## Haltungen / Regeln

### Klappts nicht immer?

- Kein Problem – Fehler, Konflikte, Fragen, Hilflosigkeit sind völlig ok und mit **Humor und Gelassenheit** aufzunehmen.
- Nicht aufgeben und der rote Faden immer wieder aufnehmen
- Reflexion im Team
- Allgemein Regeln immer wieder hinterfragen

## Fazit Input

- Zeit am Tisch sind Momente der Begegnung
- Essen ist Nebensache
- Kinder wissen was sie brauchen – unterstützen, aber nicht kontrollieren
- Wir bestimmen das Angebot, die Kinder bestimmen was sie davon nehmen
- **Jede Betreuungsperson hat eine sehr wichtige Vorbildfunktion!!!**
- Humor und Gelassenheit helfen immer weiter
- Lehnen Sie sich zurück und geniessen Sie das essen

# Quellen

- PEP – gemeinsam Essen (Thea Rytz und Sophie Frei)
- Gesundheitsförderung Schweiz – Orientierungshilfe für das Essen am Familientisch
- SGE – Ernährung von Kindern
- BLV - Ernährung von Kindern
- Buch «dein Kind isst besser als du denkst» - Katharina Fantl
- Essen mit Kindern – Esther Hartmann



VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION  
EBENRAIN – ZENTRUM FÜR LANDWIRTSCHAFT, NATUR UND ERNÄHRUNG

**Bei Fragen, bin ich gerne für Sie da!**



**Anina Beck**  
**Fachfrau Ernährung**

Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft,  
Natur und Ernährung  
Ebenrainweg 27  
4450 Sissach  
T 061 552 21 61  
anina.beck@bl.ch  
www.ebenrain.ch

EBENRAIN – Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung | www.ebenrain.ch

32