

aus: Gätjen, Nur Nudeln!? Kinder lernen essen (ISBN 9783432121949) © 2026 TRIAS Verlag

Essen und Ernährung – ein Lernprozess

Wie Kinder essen lernen, ist immer auch ein Spiegel ihrer Lebenswelt.

aus: Gätjen, Nur Nudeln!? Kinder lernen essen (ISBN 9783432121949) © 2026 TRIAS Verlag

Essen zwischen Entwicklung, Familie und Lebensgeschichte

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Es ist Beziehung, Entwicklung und Lernen! Und das jeden Tag und mehrmals am Tag.

Kinder kommen nicht als »schwierige Esserinnen und Esser« zur Welt – sie haben einen gepackten Rucksack voll mit Fähigkeiten, die sie in ihrem eigenen Tempo mit wohlwollender Unterstützung im Alltag, am Esstisch und in der Küche entfalten wollen. Begleitende Erwachsene, Eltern, Großeltern und pädagogische Fachkräfte wollen dabei immer nur das Beste für das Kind, auch wenn sich im Essalltag manchmal Unsicherheiten, Sorgen oder festgefahrene Muster entwickeln. Entscheidend ist die innere Haltung: Das Kind ist niemals defizitär und ein Verhalten – so auch das Essverhalten – ist veränderbar.

Gerade in Übergängen entstehen für alle Beteiligten Herausforderungen. Von der Milch zur Beikost, von der Beikost an den Familientisch, vom Familientisch an den Kitatisch, vom freien Essen hin zum Mahlzeitenrhythmus. Die Übergänge brauchen Begleitung, Orientierung und wirkliches Verständnis. Hier sollten die Erwachsenen, die Eltern und auch die Berater, bereit sein, immer wieder einen Perspektivwechsel zu machen, aus der Sicht des Kindes auf das Kind zu schauen.

In den folgenden Abschnitten geht es darum, wie Kinder essen und trinken lernen, wie ein gemeinsames Familienesszimmer entsteht, welche Rolle reale und virtuelle Tischgäste spielen und warum Essen an verlässliche Mahlzeiten gebunden ist. Ebenso wird aufgezeigt, wie eine vollwertige Ernährung nicht nur den Körper versorgt, sondern auch Entwicklung unterstützt.

Denn Essen ist kein isoliertes Verhalten – es ist ein Lernprozess auf verschiedenen Ebenen, der sich im Alltag gestaltet.

Kindliche Entwicklung

Ein Kind wächst und entwickelt sich mit seinen von den Eltern und den Vorfahren ererbten körperlichen, seelischen und geisti-

aus: Gätjen, Nur Nudeln!? Kinder lernen essen (ISBN 9783432121949) © 2026 TRIAS Verlag

gen Anlagen. Die geschieht im Wechselspiel von biologischer Reifung des Körpers und des Gehirns, kindgerechten und altersgemäßen Anregungen sowie seiner eigenen und selbst erlebten Erfahrungen. Es entwickelt sich aus eigenem Antrieb! Wann ein Kind für den nächsten Schritt bereit ist, hängt maßgeblich von seinem Entwicklungsalter ab. Insbesondere auch von den selbstbestimmten und gemachten Erfahrungen, die es bereits mit dem Lernen neuer Fähigkeiten gemacht hat. Hat das Kind eine neue Fähigkeit erlernt, wächst das Bedürfnis, diese auszuprobieren, zu üben, um sie zu verbessern und dann optimal zu nutzen. Das Kind sucht von sich aus die nötigen Erfahrungen, um sich sein Können, Wissen und Verhalten anzueignen. Wie bereitwillig es dies tut, hängt insbesondere davon ab, inwieweit es seine angeborene Neugier umsetzten darf.

Das Kind braucht für seine Entwicklung Möglichkeits- und Erlaubnisräume. Stehen diese zur Verfügung, wird es selbst wählen und bestimmen, mit was es sich beschäftigen und womit und wie lange es damit spielen möchte. Konkrete Förderung ist nicht notwendig. Was die Kinder brauchen, sind passende Angebote. Stimmen diese, sind die Kinder mit weniger glücklich und zufrieden.

Von Geburt an hat das Kind das Bedürfnis nach Teilhabe und Neugier, zwei entscheidende »Motoren« für ihre soziale Entwicklung. So haben sie auch von Anfang an die Fähigkeit, mit anderen in Beziehung zu gehen und diese aufzubauen. Sie nehmen die Umwelt rein über die Sinne wahr und haben eine besondere Vorliebe für Stimmen und Gesichter. Über ihre Körperhaltung, den Gesichtsausdruck, die Blicke und Laute teilen sie ihre Bedürfnisse, Befindlichkeiten und Interessen mit. Im Prozess »Essenlernen« ist es entscheidend, dass die begleitenden Erwachsenen sich auf die kindliche Art und Weise der Kommunikation einlassen, und adäquat darauf reagieren.

Essen und Trinken

»Ernährung« ist öffentlich, darüber sprechen wir, hören tagtäglich in den Medien, welche Lebensmittel gut für uns sind und von welchen wir besser die Finger lassen sollten, und in der Zeitung lesen wir von den neuesten, sehr vielversprechenden Ernährungstrends! Bei »Ernährung« dreht sich alles darum, was, in welcher Kombination und wann auf den Teller kommt! Mit unserer Ernährung decken wir den Bedarf an Proteinen, Kohlenhydraten und Fett sowie Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, außerdem unsere physischen Grundbedürfnisse nach Sättigung und Durstlöschung. Somit ist Ernährung kognitiv und rational und bedient das »Sollen«!

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) stellt verbindliche Ernährungsempfehlungen für die unterschiedlichen Altersgruppen, vom Säugling bis zum Senior, für den häuslichen Bereich sowie für die Gemeinschaftsverpflegung auf. Diese Empfehlungen berücksichtigen alle Nährstoffe und sie dienen als Orientierungshilfe für Verbraucher. Ernährungsfachkräfte sowie Ärzte geben diese Ernährungsempfehlungen in der persönlichen Beratung, beziehungsweise über Ratgeber, Artikel oder Dokumentationen weiter. Die DGE steht also hinter dem »Sollen« der Erwachsenen und das »Sollen« der Kinder wird tagtäglich verkörpert über die Eltern, pädagogische Fachkräfte und immer wieder auch über die Großeltern bzw. die Kinderärzte.

aus: Gätjen, Nur Nudeln!? Kinder lernen essen (ISBN 9783432121949) © 2026 TRIAS Verlag

»Essen und auch Trinken« ist zum einem ein Prozess, ein Akt des Kauens mit anschließendem Abschlucken, des Schluckens, der Nahrungs- bzw. Flüssigkeitsaufnahme und schließlich der Magenfüllung und stellt eine Alltagshandlung dar, die planbar und überschaubar ist. Zum anderen steht »Essen und Trinken« auch für ein Produkt, eine Speise bzw. ein Getränk, welches greifbar ist. So unterscheiden wir »Essen und Trinken« von »Speisen und Getränken«!

Signalisiert das Körpergefühl Durst, nehmen wir unabhängig von einer Mahlzeit, bestenfalls mehrmals am Tag, ein Glas und ein Getränk, z. B. Wasser, gießen ein, trinken, schlucken und scheiden die Flüssigkeit über die Blase nach etwa ein bis vier Stunden als Urin wieder aus. Wird Hunger empfunden, nehmen wir drei- bis fünfmal am Tag Teller, Besteck und eine Speise, schöpfen uns, kauen, schlucken ab und scheiden den Speisebrei über den Darm nach ein bis zwei Tagen als Stuhl wieder aus. Die Alltagshandlungen für das Trinken, also die Bereitstellung des Getränks, sind mit einem geringeren Planungs- und Zubereitungsaufwand verbunden als für das Essen, die Zubereitung einer Speise. Wenn es ums Essen geht, ist der Aufwand vom Einkauf bis zum Spülen deutlich höher, allerdings auch abhängig von der Mahlzeit und dem persönlichen Anspruch.

Mit »Essen und Trinken« erfüllen wir auch die psychischen Grundbedürfnisse, das Bedürfnis nach Orientierung, Beziehung, Lust und Selbstwirksamkeitserhöhung. So ist »Essen und Trinken« ein zentrales Thema und kann nicht vom restlichen Lebenskontext, von Werten und Haltungen, von Beziehungen und Lebensweisen getrennt werden. Essen und Trinken bedient die emotional sinnliche Ebene, das »Wollen«!

Gemeinsam »Essen und Trinken« in einer Gruppe, Familie oder mit Freunden ist eines der ältesten menschlichen Rituale. Freude an Geselligkeit, das Erleben von Zusammenhalt innerhalb einer Gemeinschaft, den anderen sehen und auch gesehen werden, das Essen aber auch die Sorgen und Gedanken teilen, kommunizieren und vieles mehr! So wird deutlich: Menschen, insbesondere die Kinder, ernähren sich nicht primär, sondern sie »essen und trinken« – ein Verhalten, bestimmt von den unterschiedlichsten Einflussfaktoren. Das führt dazu, dass das »Wollen« dem »Sollen« nicht selten im Weg steht und es zu Konflikten in der Person selbst, bzw. zwischen den Erwachsenen, Eltern oder pädagogischen Fachkräften und dem Kind kommen kann.

Wirklichen Genuss am Esstisch – ob alleine oder in der Gemeinschaft – erleben wir, wenn wir das essen wollen und können, was wir sollen!

Ein Familienesszimmer entsteht

Wenn ein Paar Eltern wird, wird nicht nur ein Kind geboren, sondern es entsteht auch aus zwei Esszimmern ein Familienesszimmer. Am Esstisch sitzen dann zwei Erwachsene mit ihrer eigenen Essbiografie und ein Kind mit dem Recht auf eine eigene Ess-lern-Geschichte.

Essen ist Teil der Identität eines jeden Menschen. So stellt jedes Elternteil seinen eigenen Essteller zusammen, aus dem individuellen und über die Jahre vertrauten Lebensmittelkorb. Lebensmittel und Gerichte, die »mir« schmecken, aus der Kindheit und auch neu dazugekommene, solche, die

aus: Gätjen, Nur Nudeln!? Kinder lernen essen (ISBN 9783432121949) © 2026 TRIAS Verlag

Glaubenssätze, Weg- und Lebensbegleiter & Lebensregeln

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, steht es der Welt erst einmal neutral gegenüber. Über das Modelllernen übernehmen Kinder unbewusst Glaubenssätze von ihren Eltern und anderen nahestehenden Personen sowie über ihre persönlichen Erfahrungen, indem sie eigene Schlüsse aus Situationen ziehen. Diese bilden ein ineinandergreifendes, individuelles System und wirken so als Filter für die Wahrnehmung. Sie bestimmen, was wir »wahrnehmen«. Die Glaubenssätze selektieren, ordnen, bewerten und kategorisieren die auf uns eingehenden Reize. Sie bilden sich in der Entwicklung eines Kindes, vor dem »Ich-Bewusstsein«. So erinnert sich nur unser Körper daran, nicht unser Verstand, da das Reflexionsbewusstsein noch nicht entwickelt ist.

Die »Ich-Definition« gestaltet sich über die Glaubenssätze, wir setzen sie mit unserer Persönlichkeit gleich. Glaubenssätze geben unserem Leben die Orientierung und können folgendermaßen lauten: »Wenn ich den Teller leer esse, dann bin ich lieb« oder »Ich bin ein schlechter bzw. guter Esser«. Es gibt auch gruppenspezifische Glaubenssätze, z. B. in einer Familie: »Bei den Müllers trinken wir nur Wasser« oder in der Kita: »In unserer Gruppe essen wir erst das Gemüse und dann den Nachtisch!« Allgemeine Glaubenssätze sind eher Volksweisheiten, sie haben einen geringen Einfluss auf unser Handeln, z. B.: »Wasser trinken nach Kirschen essen gibt Bauchweh!«
Glaubenssätze können fordern, fördern, überfordern und einschränken.

gut vertragen werden und bezahlbar sind, die schnell zuzubereiten sind, und/oder das Tierleid reduzieren. Beide Eltern haben ihre eigenen »virtuellen Mitesser«, die sitzen am Esstisch, in Gedanken und Gefühlen verortet, sind sie immer mit dabei, sie essen mit! Sehr bewusst und auch weniger bewusst oder ganz unbewusst steuern sie unser Essverhalten.

Zum Teil sind uns die virtuellen Mitesser in die Wiege gelegt worden, in Form von Erziehung, familiären Gewohnheiten und Bewertungen, dem Mahlzeitenrhythmus oder dem obligatorischen Stückchen Schokolade nach dem Mittagessen. Auf der körperlichen Ebene gibt es Unverträglichkeiten oder Allergien oder einen mehrmals stark empfundenen Ekel beim Anblick einer Speise, die sich in Ängsten und dann auch in einem sehr restriktiven Verhalten zeigen können. Genauso gibt es aber auch ein besonderes Wohlsein nach dem Verzehr von einem bestimmten Lebensmittel, das wir in einer bestimmten Situation gegessen haben und das für uns seit dieser Zeit eine ganz besondere Bedeutung hat.

Ein einfaches Messgerät wie die Personenwaage kann sogar schon vorgeburtlich, für den Fötus unbewusst, für die Eltern sehr bewusst, Einfluss auf das Essverhalten nehmen. Seelisches Ungleichgewicht, Stress oder auch depressive Verstimmungen haben einen großen Einfluss auf das, was und wie gegessen wird, manchmal auch darauf, ob gegessen wird. Soziale Bedingungen wie finanzielle Mittel, die einem zur Verfügung

aus: Gätjen, Nur Nudeln!? Kinder lernen essen (ISBN 9783432121949) © 2026 TRIAS Verlag

stehen, oder auch das soziale Netz, Familie und Freunde beeinflussen das, was auf unserem Teller liegt und wie wir es bewerten. So werden »virtuelle Mitesser« familiär und kulturell geprägt und häufig kulturell in Form von Glaubenssätzen tradiert.

Für einige Menschen ist das Essen im gemeinsamen Esszimmer gar nicht möglich. Wer Essen, oder auch den Verzicht auf Essen, zunehmend zur Regulation von Gefühlen und Gefühlszuständen sowie Stimmungen nutzt, zur Befriedigung der psychischen Grundbedürfnisse, dem fällt es schwer, Teil einer Tischgemeinschaft zu sein. Je kompatibler die Essteller, die Esstische und die Orientierung im Esszimmer eines Elternpaares sind, also die Haltung zum Essen, umso selbstbestimmter, vollwertiger und genussvoller kann jede Person für sich essen.

Da wir unser Essverhalten erlernen und es uns im wahrsten Sinne des Wortes »an- und mitessen«, ist eine harmonische Essensgemeinschaft der Eltern für die Ess-lern-Geschichte eines Kindes von enormer Bedeutung. Denn Essbegleitung ist nicht von der Essbiografie der Person zu trennen, bleibt nicht im Wissen und Handeln stecken, sondern geht im wahrsten Sinne des Wortes »unter die Haut«! Weitergabe und Aneignung von »Essen und Trinken« läuft von Tag eins an über die Beziehungspersonen, die das Kind nähren. Wie gut dann Essbegleitung gelingt, hängt im Wesentlichen von der Beziehung zwischen dem Erwachsenen und dem Kind ab.

Erst ein Kind, dann zwei …, sie sitzen mit am Tisch mit ihren inneren Systemen und dem Recht auf Selbstbestimmtheit, Gesundheit und am Beginn des Schreibens einer eigenen Essbiografie! Jedes Kind hat ein Recht darauf, in seiner persönlichen Lerngeschichte rund um das Thema Essen und Trinken wahrgenommen, feinfühlig pädagogisch begleitet, gefördert und gefordert zu werden. Voraussetzung für die Qualität der Lern- und Lebenswelt sind definierte Rahmenbedingungen und ein unbeschwertes Miteinander.

In den sich täglich wiederholenden Esssituationen gibt die Ess-Beziehungsperson dem Kind und seinem Lernen eine Bedeutung, spiegelt diese und so gelingt es dem Kind, seinem eigenen Ess-lern-Prozess eine Bedeutung zu geben. Die Entwicklung, also das »Dazu-lernen« ist abhängig von den Kompetenzen und Möglichkeiten der Ess-Beziehungsperson, also davon, was die Person für bedeutsam hält und spiegelt. Sicher ist, dass alles, was die begleitenden Erwachsenen für relevant halten, eine Lern-Resonanz beim Kind erzeugen wird. Hat die Ess-Beziehungsperson ein Zukunftsbild von den Möglichkeiten, also dem individuellen Potenzial des Kindes, gibt dies dem Kind Orientierung am Esstisch.

Reale und virtuelle Tischgäste

Essen hat etwas mit Beziehung zu tun, es ist von Geburt an fest in zwischenmenschliche Interaktionen eingebunden. Die alte Volksweisheit »Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen« beschreibt, dass Essen und Trinken für unsere Seele genauso wichtig ist wie für unsere körperlichen Vorgänge. So haben unterschiedliche Beziehungen, z. B. die Beziehung zu mir selbst oder zu den Menschen, mit den ich esse, oder auch die zu den Lebensmitteln, einen Einfluss auf das Essverhalten. Die »Beziehungen« sitzen real oder auch virtuell mit am Tisch!

aus: Gätjen, Nur Nudeln!? Kinder lernen essen (ISBN 9783432121949) © 2026 TRIAS Verlag

Wie ist die Beziehung des Kindes zu sich selbst, körperlich und seelisch? Hunger, Appetit oder satt? Durstig? Aktuell gesund, erkältet oder chronisch krank, z. B. Allergien oder Unverträglichkeiten? Und wie ist die Stimmung, fühlt das Kind sich wach und ausgeruht oder müde und gestresst, weil es gerade einen Streit erlebt hat, oder traurig, da zu Hause die Eltern streiten? Ist es heute mutig oder eher zurückhaltend? Wie ist die Beziehung zu den Menschen, mit denen das Kind am Tisch sitzt? Gut im Sinne von, das Kind erlebt, dass die Erwachsenen darauf vertrauen, dass das Kind sich von dem Angebot das Richtige für sich nimmt, und dass sie auch glaubwürdig, also authentisch in ihrem Verhalten sind? Und die Atmosphäre, wie ist die gestaltet? Angefangen bei dem gedeckten Tisch über kindgerechtes Mobiliar, Geschirr und Besteck, Zeitdruck bis hin zu Lautstärke oder auch anderen Ablenkungen? Oder schlecht, da das Kind sich bei jeder kleinsten Handlung am Esstisch beobachtet und kontrolliert fühlt und die Tischmanieren wichtiger sind als die Freude am Genuss? Wie ist die Beziehung des Kindes zu den verschiedenen Lebensmitteln? Welche Lebensmittel stehen hoch im Kurs, werden also täglich mit großem Appetit gegessen? Gibt es Lebensmittel, mit denen das Kind eine schlechte Erfahrung gemacht hat? Mit welchen Lebensmitteln hat das Kind eine besonders gute Erfahrung gemacht, weil sie gemeinsam zubereitet worden sind, sie nur an bestimmten Festtagen auf dem Tisch stehen oder weil der geliebte Opa diese immer isst? Und was ist mit den Lebensmitteln, die so geliebt werden, dass das Kind kein Ende findet?

Wie ist die Beziehung zu dem, was am Tisch virtuell, also nicht real, sitzt? Die Religion oder Ethik? Die Essbiografien und möglicherweise auch Essstörungen der Eltern und Großeltern? Die Glaubenssätze? Die Ärztin, der Arzt? Die Personenwaage? Die Ernährungsempfehlungen? Die Werbung? Finanzielle Ressourcen? Und was ist, wenn das Kind in der Kindertagespflege oder in der Kita am Tisch sitzt und essen soll?

Real und auch virtuell wird der Tisch gleich um ein Vielfaches voller, für manche Kinder gerade richtig, für andere Kinder einfach überfüllt und damit überfordernd! Wenn ein Kind am Tisch sitzt und nicht so isst, wie die Erwachsenen es sich wünschen, dann hat das immer einen Grund! Kinder tun die Dinge für sich und nicht gegen die Eltern bzw. pädagogischen Fachkräften. Also weder ist das Kind defizitär »ein schlechter Esser«, noch liegt es an dem Essen. Es ist die Situation, der Moment, der sich für das Kind nicht stimmig anfühlt und es ist die Aufgabe der Erwachsenen, herauszufinden, auf welcher Beziehungsebene sie das Kind stärken können.

aus: Gätjen, Nur Nudeln!? Kinder lernen essen (ISBN 9783432121949) © 2026 TRIAS Verlag

Vom Essenlernen zur Tischgemeinschaft

Essen entwickelt sich vom individuellen Bedürfnis zur sozialen Praxis in Gemeinschaft.

Erwachsene haben bestimmte Erwartungen, Kinder sollen erst flüssig, dann breiig, zuletzt stückig, stets planmäßig, möglichst sauber, immer mit der vorgesehenen Menge, durchgehend freudig und gern neugierig, besonders gesund und vollwertig ernährt werden. Im Alltag zeigt sich das in der Haltung der Eltern bzw. pädagogischen Fachkräfte, nicht selten auch über die an die Kinder gerichteten konkreten Äußerungen bei den Mahlzeiten. Typische Erwartungen sind:

Das Kind soll

- »alles probieren«.
- gesunde Lebensmittel bevorzugen.
- die »richtige Menge« essen.
- am Tisch sitzen bleiben.

Diese Erwartungen haben ihre Gründe: Aspekte wie die Versorgung mit allen Nährstoffen, Ernährungserziehung, Gemeinschaftserleben, Werte, beruhend auf den familiären Vorstellungen oder institutionellen Rahmenbedingungen bzw. persönlichen Prägungen. Nicht zu vergessen Druck, der von außen ausgeübt wird. Problematisch wird es, wenn diese Erwartungen nicht mit den individuellen Entwicklungsphasen und Bedürfnissen der Kinder zusammenpassen. Denn gesund essende Kinder fallen nicht von den Bäumen, sie haben beim Essen ganz eigene Bedürfnisse, körperliche und psychische Grundbedürfnisse, diese gilt es zu erfüllen, und das ist ihr Recht.

Kinder wollen in Beziehung, mit Begleitung, Selbstvertrauen, Verlässlichkeit, Kontinuität und mit Aufmerksamkeit essen und essen lernen und beim Essen lernen. Selbstbestimmt, dann, wenn sie bereit sind und mit ganz viel Zeit, um die Welt der Lebensmittel mit allen Sinnen zu erfahren.

Wie ist also die Situation? Am Tisch sitzen sich das »Sollen« und das »Wollen« gegenüber und nicht selten behindert das »Sollen« die Wahrnehmung des »Wollens«. Je größer die Diskrepanz zwischen den Erwartungen der Erwachsenen und den Bedürfnissen der Kinder ist, desto schwieriger gestaltet sich die Situation am Esstisch und somit die Entwicklung eines selbstbestimmten, gesundheitsfördernden und genussvollen Essverhaltens.

aus: Gätjen, Nur Nudeln!? Kinder lernen essen (ISBN 9783432121949) © 2026 TRIAS Verlag

Damit sich die Erwartungen der Erwachsenen an die Bedürfnisse der Kinder annähern können, ist ein Perspektivwechsel unumgänglich! Das Wissen über die Entwicklung des kindlichen Essverhaltens und die darauf einwirkenden Einflussfaktoren sowie die Bedeutung einer Mahlzeit sind von hoher Relevanz. Es gibt verschiedene Einflussfaktoren auf das Essverhalten. Solche, die gegeben sind, angeboren bzw. intrauterin erworben. Und solche, die die Erwachsenen gestalten können, mit denen sie einen Einfluss auf das kindliche Essverhalten bewirken können. Beide Bereiche zu kennen, ist entscheidend, um kindliche Reaktionen einordnen und im Sinne des Kindes begleiten zu können

Gegebene Einflussfaktoren

Phasen der Essentwicklung

In den ersten Lebensjahren durchläuft ein Kind eine rasante Entwicklung bezüglich des Essverhaltens. Im Mutterleib wird das Kind rund um die Uhr versorgt und kennt keinen Hunger. Dann trinkt das Kind 14- bis 18-mal in 24 Stunden, bis dass sich mit ca. 15 Monaten ein eindeutiger Tag-und-Nacht-Rhythmus mit drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten am Tag eingestellt hat.

Nicht nur wann gegessen wird, auch was und wie gegessen wird, verändert sich in den ersten Lebensjahren grundlegend. Von einzelnen Nahrungsbausteinen, die über das Nabelschnurblut aufgenommen werden, über das reflektorische Saugen von Milch, angepasst an die noch unreifen Verdauungsorgane des Säuglings, bis hin zum Essen von Gemüse, Obst, Getreide, Fleisch und Fisch – zunächst in pürierter Form mit dem Löffel, später in stückiger Form erst mit den Händen und schließlich selbstständig mit Gabel, Löffel und Messer aus einem breiten Lebensmittelangebot.

Ab dem Zeitpunkt, wo ein Kind eine Kindertagespflegeeinrichtung oder Kita besucht, nimmt es in der Woche drei Mahlzeiten am Tag ein. Das Mittagessen in der Einrichtung, Frühstück und Abendessen zu Hause. Nicht zu vergessen sind dann auch die Mahlzeiten bei den Großeltern. Immer wieder begegnen die Kinder so anderen Vereinbarungen, unterschiedlichen Gerichten und verschiedenen Menschen, mit denen sie essen.

Zuletzt stellt sich noch die Frage, warum gegessen wird. Im Mutterleib geht es um den Aufbau des Körpers. Der Säugling befriedigt beim Trinken der Milch an der Brust bzw. Flasche nicht nur seine körperlichen Grundbedürfnisse, sondern auch die psychischen/emotionalen Bedürfnisse. Später, etwa mit Ende der Grundschulzeit, wird das Essverhalten zunehmend von äußeren Reizen bzw. Motiven wie Ethik, Sport, Gesundheit, Politik, Werbung, sozialen Medien etc. bestimmt. Kinder sind somit intuitive Esser und werden immer mehr zu kognitiven Essern. Angeborene Verhaltensweisen werden langsam von erlernten Verhaltensweisen überlagert.

Die Relevanz des Umfelds auf die Ess-Entwicklung

Das kindliche Essverhalten und die gesundheitliche, körperliche und seelische Entwicklung werden von vielen altersübergreifenden Einflussfaktoren geprägt. Dazu gehören zunächst genetische Faktoren und familiäre Dispositionen, wie z. B. die Disposition für eine Allergie. Ebenso bedeutsam sind Lebensstil, Kultur und familiäre Essgewohnheiten. Die familiären Essmuster der Eltern und Großeltern – einschließlich

aus: Gätjen, Nur Nudeln!? Kinder lernen essen (ISBN 9783432121949) © 2026 TRIAS Verlag