Liebe Eltern und alle, die Kinder beim Essenlernen begleiten,

die Ess-lern-Geschichte des Kindes beginnt lange bevor es seine erste Möhre kostet oder am Familientisch sitzt. Sie beginnt bereits im Mutterleib. Dort nimmt das Kind Aromen wahr und lernt die geschmackliche Vielfalt seiner Umwelt kennen. Essen ist weit mehr als die Aufnahme von Nährstoffen. Es bedeutet Beziehung, Vertrauen, Teilhabe sowie Entwicklung und lebenslanges Lernen.

Kinder schmecken sich in die Welt hinein. Mit jedem Entwicklungsschritt entdecken sie Neues, erweitern ihre Fähigkeiten und sammeln Erfahrungen – auch beim Essen. Genau darum geht es in diesem Buch: um das Essenlernen von der Schwangerschaft bis zum sechsten Lebensjahr.

In jedem Lebensabschnitt beschreibe ich zunächst die entwicklungsbezogenen Grundlagen: Wie, was, wann, wo und warum Kinder essen und welche körperlichen, emotionalen und sozialen Entwicklungen dabei eine Rolle spielen. Die zahlreichen Fallbeispiele zeigen anschließend, wie eng Essverhalten mit dem gesamten Lebenskontext eines Kindes verbunden ist. Sie machen deutlich, an welchen Stellen Erwachsene – oft aus Liebe, Verantwortung oder Sorge – unbewusst in den Lernprozess eingreifen und Kinder dadurch von ihrem eigenen Weg des Essenlernens abbringen können.

Dabei geht es in diesem Buch ausdrücklich nicht darum, Schuldige zu suchen oder Eltern und pädagogischen Fachkräften weitere Regeln an die Hand zu geben. Im Gegenteil. Mein Wunsch ist es, einen Perspektivwechsel anzustoßen. Denn Kinder essen nicht, um Erwartungen zu erfüllen. Sie essen auch nicht, um Erwachsene zu ärgern oder Macht auszuüben. Sie handeln immer für sich – nie gegen ihre Eltern. Ihr Essverhalten ist der Ausdruck ihrer körperlichen Möglichkeiten, ihrer Entwicklung, ihrer Bedürfnisse und ihrer bisherigen Erfahrungen. Kinder wissen, dass sie essen müssen, um zu überleben. Sie bringen von Geburt an die grundlegende Kompetenz mit, Hunger und Sättigung wahrzunehmen. Was sie brauchen sind Erwachsene, die diese Kompetenz schützen und begleiten, anstatt sie – oft ungewollt – zu überlagern.

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



Sorge ist dabei ein verständlicher Begleiter vieler Eltern. Wenn Kinder anders essen, als Erwachsene es erwarten, entstehen schnell Unsicherheit und der Wunsch, das Essverhalten zu beeinflussen. Doch genau hier liegt der Schlüssel: Nicht die Kinder müssen sich verändern, sondern unsere Haltung ihnen gegenüber! Wenn aus Sorge Vertrauen wird, entstehen Freiräume, in denen Kinder selbstbestimmt, und mit Genuss essen lernen können.

Essenlernen ist kein geradliniger Prozess. Es verläuft in Wellen, ist eng mit den jeweiligen Entwicklungsaufgaben verbunden und wird von zahlreichen Einflussfaktoren geprägt. Gerade deshalb gibt es nicht den einen richtigen Weg. Jedes Kind darf seine eigene Ess-lern-Geschichte schreiben – in seinem Tempo, mit seiner Persönlichkeit und begleitet von Erwachsenen, die Orientierung geben, ohne den Weg vorzugeben.

Von Herzen danke ich den vielen Familien, die ich in den vergangenen Jahren begleiten durfte. Sie haben mich an ihren Fragen, Sorgen, Erfolgen und ihrem Alltag teilhaben lassen und damit dieses Buch bereichert. Mein Dank gilt auch den pädagogischen Fachkräften, die Kinder Tag für Tag beim Essen begleiten und bereit sind, ihre eigene Haltung immer wieder zu reflektieren.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch den Blick vom Essverhalten auf das Essenlernen lenkt. Dass es Wissen vermittelt, Verständnis wachsen lässt und den Mut stärkt, Kinder mit Vertrauen statt mit Sorge zu begleiten. Denn jedes Kind hat das Recht, seine eigene Ess-lern-Geschichte zu schreiben – begleitet von Erwachsenen, die Entwicklung verstehen, Bedürfnisse wahrnehmen und so Raum für selbstbestimmtes Lernen schaffen.

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