

Optimierte Speisen sollen nicht nur gesünder sein als ihr altes Pendant, sondern müssen geschmacklich und optisch von Kindern akzeptiert werden und überzeugen. Wie das gelingen kann, ist nachfolgend beschrieben:

Geschmackswelt der Kinder:

- Verstärkte Geschmackswahrnehmung (salzig, süß, bitter, sauer)
- Konsistenz: Kinder bevorzugen häufig homogene Speisen.
- Stückgröße: Kinder möchten die enthaltenen Lebensmittel gerne erkennen können.

Berücksichtigen Sie bei der Optimierung die Bedürfnisse der Kinder

Halten Sie Gerichte simpel. Kinder verlangen nicht nach den gesellschaftstypischen Gerichten.

Liefern Sie Komponenten – wenn möglich – getrennt an.

Kinder bekommen die Möglichkeit, die Komponenten erst einzeln zu probieren und dann zu entscheiden, wie viel sie von jeder Komponente essen möchten.

Unterstützen Sie die Kita bei der Umsetzung von Aktivitäten zur Sinnesschulung.

Gerichte, die für Kinder einfacher gehalten werden können, um die Akzeptanz zu verbessern.

Typische Gerichte	Anpassung für Kinder
Salate (z. B. Gurkensalat)	Rohkost (z. B. Gurkenscheiben) evtl. mit separaten Dressing zum Probieren
Milchreis mit Zimt und Zucker	Milchreis mit Zimt
Stark zerkleinertes Gemüse	Gemüse bzw. Gemüsemischungen, die ein „Aussortieren“ ermöglichen.
Eintopf/Suppe mit Wurst	Eintopf/Suppe ohne Wurst/weniger Wurst/pflanzliche Alternative

Dies ist nur eine Auswahl an Gerichten, die für Kinder angepasst werden können, um die Akzeptanz zu steigern und gleichzeitig die Nährstoffe zu optimieren. Regional und saisonal gibt es weitere Produkte. Achten Sie vor allem bei Gerichten, die nicht so gut gegessen werden, auf die oben genannten Aspekte und überlegen Sie, ob einfacher nicht auch besser ist.