

Kinder essen nicht wie Erwachsene, sie haben eigene Bedürfnisse und Bedarfe und nehmen Speisen und Lebensmittel anders wahr. Damit die zubereiteten Speisen bestmöglich von den Kindern akzeptiert und gegessen werden, ist es wichtig zu verstehen, wie die Geschmacksbildung bei Kindern funktioniert.

Besonderheiten der Zielgruppe:

Geschmackssinn

Saures, Bitteres und Scharfes nehmen Kinder intensiver wahr als Erwachsene. Beachten Sie dies beim Würzen.

Geschmacksprägung

Kinder lernen den Geschmack vieler Lebensmittel gerade kennen. Lebensmittel und Geschmäcker die Ihnen häufig begegnen, werden als „normal“ akzeptiert. Unbekannte Lebensmittel – besonders, wenn diese sich nicht mit bereits bekannten vergleichen lassen – werden eher abgelehnt.

Konsistenz/Stückgröße

Gemüse- und Obststücke sollen als solche erkennbar sein. Eine homogene Konsistenz wird von Kindern aber meistens bevorzugt.

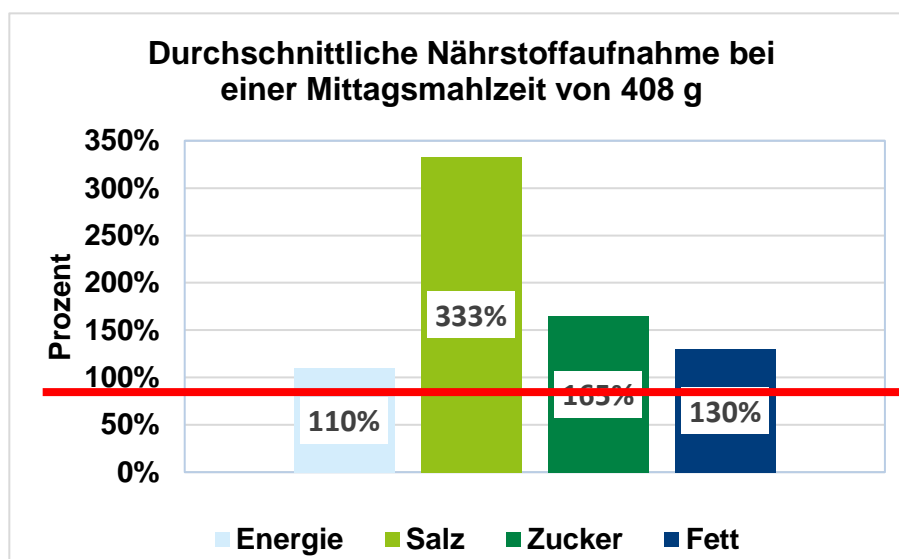
Vielfalt

Vielfalt ist wichtig, um den Nährstoffbedarf zu decken und die Sinne zu schulen.

Essverhalten

Je nach Vorliebe, Gefühlslage und Umfeld essen Kinder mal mehr und mal weniger. Sie halten sich nicht an die etablierten Portionsgrößen bestimmter Komponenten.

Nährstoffbedarf



D-A-CH-Referenzwerte für Kinder im Alter von 3-5 Jahren