

C. Seer
C. Winter
S. Weggemann

Lieblingsspeisen und Einflüsse auf die Nahrungspräferenzen¹⁾ von Kindergartenkindern

The food preferences of kindergarten children

Zusammenfassung Im Auftrag des Schulreferats der Stadt München wurden an der Technischen Universität München-Weihenstephan insgesamt 83 Kinder sowie deren Eltern und 23 Erzieherinnen in 5 Münchner Kindergärten zu ihren Nahrungspräferenzen befragt und ihre sozial-kulturellen Einflüsse untersucht. Die Ergebnisse zeigten, daß die Staatsangehörigkeit und Religion der Mutter wesentlich zur Entstehung und Festigung der

Eingegangen: 24. März 1995
Akzeptiert: 22. März 1996

Die Untersuchung erfolgte im Auftrag des Schulreferates der Stadt München. Wir danken Frau Emmrich für ihre Unterstützung.

C. Seer · C. Winter
Prof. Dr. S. Weggemann (✉)
Technische Universität München-
Weihenstephan
Institut für Sozialökonomik des Haushalts
Weihenstephaner Steig 17
85354 Freising

Einleitung

Durch die Zunahme der Erwerbstätigkeit von Frauen, die steigende Zahl von Ein-Kind-Familien und alleinerziehenden Elternteilen und dem Wunsch vieler Frauen Familie und Beruf zu verbinden, nimmt der Bedarf an Ganztagskindergartenplätzen mit Mittagsverpflegung weiter

Verzehrgewohnheiten von Kindern beitragen. Als weitere wichtige Einflußfaktoren erwiesen sich die Kindergartengruppe, der Beruf des Vaters, das Geschlecht und das Alter der Kinder.

Beim Vergleich der Nahrungspräferenzen von Kindern und ihren Bezugspersonen zeigte sich, daß die Vorlieben und Abneigungen von Kindern und ihren eigenen Müttern/Erzieherinnen/Gruppenkameraden ähnlicher waren als die von Kindern und Müttern/Erzieherinnen/Gruppenkameraden anderer Kindergartenkinder. Daraus wird der Schluß gezogen, daß die eigene Mutter und Bezugspersonen einen hohen Einfluß bei der Ausprägung von Nahrungspräferenzen haben.

Summary This study was conducted by the Technical University of Munich-Weihenstephan on behalf of the Department of Education of the city of Munich.

A total of 82 children as well as their parents and 23 kindergarten teachers in five Munich kindergartens were questioned about their

food preferences, and their socio-cultural data were gathered. The results showed that the nationality and the religion of the mother were fundamental to the origin and consolidation of the eating habits of the children. Other important and influencing factors were: the peer group and the teachers in the kindergarten, the father's job, the sex and the age of the children.

When comparing the food preferences of the children and their role models, it was found that the preferences and aversions were more similar to those of their own mothers/teachers/members of the peer group than to those of children of other peer groups, other parents or other teachers.

Schlüsselwörter Nahrungspräferenzen – Verzehrgewohnheiten – Lieblingsspeisen – Ernährungserziehung – sozial-kulturell

Key words Food preferences – eating habits – favorite foods – nutritional education – socio-cultural data

zu. Die Ernährungserziehung im Kindergarten erhält dadurch einen noch höheren Stellenwert. Neben dem Angebot einer ernährungsphysiologisch ausgewogenen Mittagsverpflegung ist jedoch auch die Erziehung zu einem gesundheitsfördernden Ernährungsverhalten eine wichtige Aufgabe des Kindergartens.

¹⁾ Nahrungspräferenz ist die Bevorzugung eines Nahrungsmittels gegenüber anderen Nahrungsmitteln seitens einer Person bzw. eines potentiellen Konsumenten. Sie bezieht sich sowohl auf die Nahrungsmittelauswahl und den Verzehr von Speisen, als auch auf die Einstellung gegenüber Nahrungsmitteln und Speisen, unabhängig vom tatsächlichen Konsum.

Bis vor einigen Jahren wurden die städtischen Kindergärten in München mittags durch eine Zentralküche mit Warmverpflegung versorgt. Die langen Warmhaltezeiten wirkten sich jedoch negativ auf das Aussehen, den Geschmack und den Gehalt an Vitaminen der Speisen und somit auf die Akzeptanz bei den Kindern aus. Durch die Initiative von Eltern und dem Schulreferat der Stadt München ist es schließlich gelungen, einen Großteil der Kindergärten auf die Tiefkühl-Mischküche (Tiefkühlkost mit selbstzubereiteten Frischanteilen wie z.B. Salaten, Rohkost, Obst, Nachspeisen) umzustellen. Durch das breitgefächerte Speisenangebot der Anbieter von Tiefkühlkost und die gezielte Erweiterung des Speiseplans durch Frischanteile, entspricht die Speiseplangestaltung in vielen Kindergärten heute den ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Den Kindern werden auf diese Weise ernährungsphysiologisch günstige Lebensmittel durch ein häufigeres Angebot, durch eine gute Vorbildwirkung und positive Verstärkung schmackhaft gemacht. Das ist insofern von Bedeutung, da die in der Kindheit geprägten Vorlieben und Abneigungen ein Leben lang das Ernährungsverhalten und damit auch den Gesundheitszustand einer Person beeinflussen (1). Bisher liegen jedoch noch kaum Kenntnisse über die Vorlieben und Abneigungen der Kinder gegenüber einzelnen Speisen und Menuezusammensetzungen vor, die im Rahmen der neuen Kostform „Tiefkühl-Mischküche“ angeboten werden.

Um in Zukunft auch die Wünsche der Kinder stärker zu berücksichtigen und deren Ernährungsweise gezielter positiv beeinflussen zu können, war es Ziel dieser Untersuchung folgende Fragestellungen zu klären:

- Welche Lieblingsspeisen haben Kindergartenkinder?
- Von welchen Einflussfaktoren hängen diese ab?
- Haben Kinder die gleichen Vorlieben und Abneigungen wie ihre Bezugspersonen?

Methodisches Vorgehen

Auswahl und Zusammensetzung der Stichprobe

Die Grundgesamtheit dieser Untersuchung bilden 28 von insgesamt 225 städtischen Kindergärten in München, die zur Zeit der Untersuchung von der Firma Hansa Tiefkühlkost beliefert wurden. Von diesen 28 Kindergärten wurden sechs Kindergärten nach den Kriterien Teilnahmebereitschaft, zeitliche und räumliche Möglichkeiten, geographische Lage und soziale Zusammensetzung/Ausländeranteil der Kinder ausgewählt. In einer Vollerhebung wurden alle Kinder, die an der Mittagsverpflegung in diesen Kindergärten teilnahmen, erfasst.

In einem Kindergarten wurde ein Pretest durchgeführt, in den fünf verbleibenden die Untersuchung. Insgesamt bekamen die Eltern von ca. 200 Kindern ein Anschreiben und wurden gebeten, die Einverständniserklärung zu unterschreiben. Die 83 Kinder, deren Eltern einverstanden

waren und die am Untersuchungstag auch den Kindergarten besuchten, wurden in die Untersuchung aufgenommen.

Aufgrund mangelhaften Datenmaterials konnten jedoch fünf Kinder nicht in die Auswertung mit einbezogen werden. Die verbleibenden Kinder waren zwischen 3 und 7 Jahren alt, zu 51,3 % (40) weiblich und zu 48,7 % (38) männlich. Von den Müttern bekannten sich 74,4 % (58) zu einer christlichen Religion, 15,4 % (12) zum Islam und 10,3 % (8) zur orthodoxen Kirche oder zum Atheismus. Nach der Staatsangehörigkeit der Mutter setzte sich die Stichprobe aus 64,1 % (50) deutschen Kindern und 35,9 % (28) ausländischen Kindern zusammen.

Durchführung der Untersuchung

Insgesamt wurden 83 Kinder sowie deren Eltern und 23 Erzieherinnen im Rahmen der Untersuchung befragt.

Die Kinder wurden mündlich und bildgestützt, die Erwachsenen schriftlich mittels eines Fragebogens zu ihren Vorlieben und Abneigungen für zehn Hauptspeisen, sechs Gemüsespeisen und sechs stärkehaltige Beilagen aus dem Angebot einer Tiefkühlkostfirma befragt. Alle ausgewählten Speisen wurden, laut Auskunft der Erzieherinnen, regelmäßig im Speiseplan der Kindergärten angeboten.

Die Erhebung bei den Kindern erfolgte einzeln in einem Nebenraum des Kindergartens nach einer bereits vielfach erprobten Methode (2, 3). Die Kinder hatten die Aufgabe, Fotokarten, auf denen jeweils eine Speise abgebildet war, einem von drei Gesichtern zuzuordnen. Die Gesichter drückten aus, was sie beim Verzehr dieser Speise empfinden würden.

Das Bild eines lachenden Gesichtes stand dabei für Vorliebe („Diese Speise esse ich gerne.“), das Bild eines weinenden Gesichtes stand für Abneigung („Diese Speise esse ich sehr ungerne“) und das Bild eines neutralen Gesichtes für Indifferenz („Diese Speise esse ich weder besonders gerne noch besonders ungerne“).

Nachdem die Fotokarten einer Hauptgruppe den drei Gesichtern zugeordnet waren, mußten die Kinder noch eine Rangfolge von der beliebtesten zur unbeliebtesten Speise bilden. Dieses Vorgehen wurde für jede der drei Hauptgruppen wiederholt.

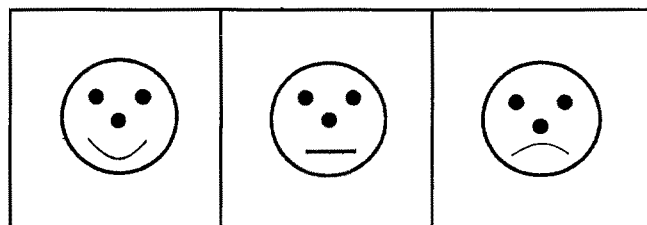
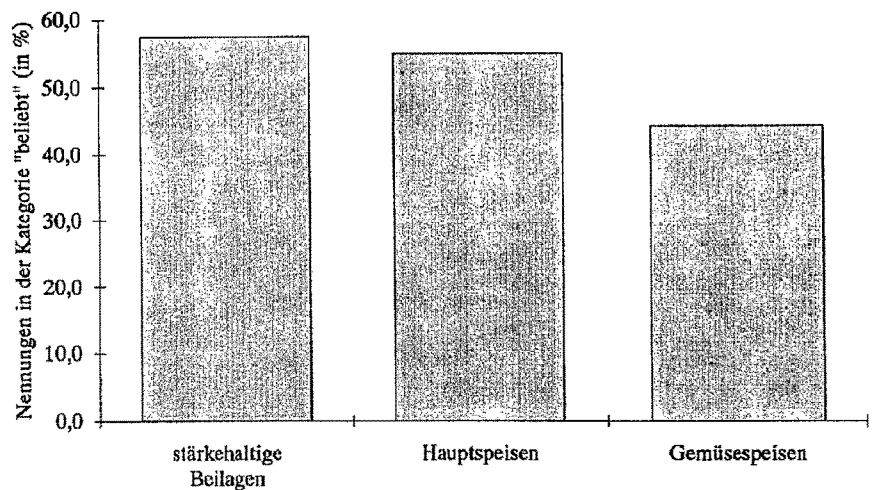


Abb. 1 Vorlage für die Befragung der Kinder über die Beliebtheit von Speisen („Ißt Du diese Speise gerne oder ungerne?“).

Abb. 2 Beliebtheit der stärkehaltigen Beilagen, Hauptspeisen und Gemüsespeisen.



Darüber hinaus wurden mittels eines weiteren Fragebogens einige persönliche Daten der Eltern und ihrer Kinder erhoben, die bereits in früheren Untersuchungen (4, 5, 6, 7) als wichtige Einflußfaktoren auf die Ernährungsgewohnheiten herausgestellt worden waren. Der Fragebogen wurde den Eltern von den Erzieherinnen persönlich übermittelt und von diesen auch wieder eingesammelt.

Auswertung

Die Auswertung der erhobenen Daten erfolgte mit Hilfe der Programme SPSS (Statistical Package of Social Science), Minitab und Excel.

Die Lieblings Speisen der Kinder wurden mit Hilfe von Häufigkeitsverteilungen, d.h. Anzahl der Nennungen jedes einzelnen Lebensmittels in den drei Kategorien (lachendes Gesicht, neutrales Gesicht, weinendes Gesicht) ermittelt. Die Höhe des Einflusses der verschiedenen sozial-kulturellen Faktoren auf die Nahrungspräferenzen wurde mit Crosstabs und dem Chi-Quadrat Test berechnet und der Zusammenhang zwischen den Nahrungspräferenzen von Kindern und denen Ihrer Bezugspersonen mit dem Rangkorrelationskoeffizienten ermittelt.

Ergebnisse und Diskussion

Lieblingsspeisen²⁾

Bei den Kindern waren die stärkehaltigen Beilagen am beliebtesten (57,5 %), gefolgt von den Hauptspeisen (54,9 %). Weniger Kinder zählten Gemüse zu ihren Lieblings Speisen (44,3 %).

Kinder bevorzugen im allgemeinen stärkehaltige Beilagen, da sie im Gegensatz zu Hauptspeisen leichter zu kauen sind, nicht geschnitten werden müssen und die einzelnen Bestandteile besser zu erkennen sind. Gemüse hingegen scheint unbeliebter zu sein, vor allem, wenn Kinder gezwungen werden, dieses zu essen.

Die Vorliebe der Kinder für stärkehaltige Beilagen ist ernährungsphysiologisch durchaus positiv zu bewerten, während die Akzeptanz des Gemüses noch erhöht werden sollte. Dies kann unter anderem durch ein häufigeres Angebot, vielfältigere und kindergerechtere Zubereitungsarten, positive Verstärkung erwünschten Verhaltens und die Beispielwirkung der Eltern und Erzieherinnen erreicht werden.

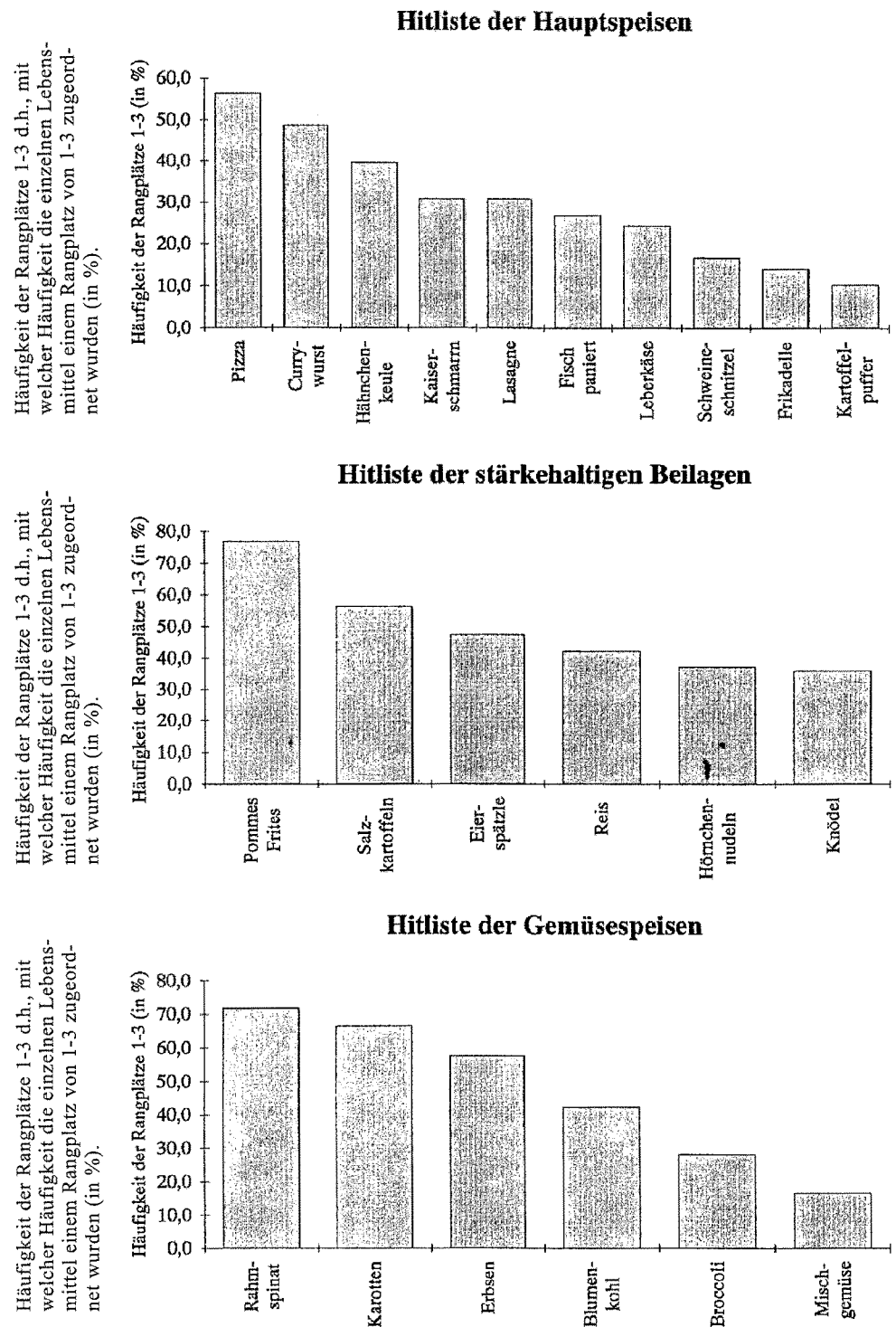
Bei den Hauptspeisen bevorzugten die Kinder die „Fast Food“-Speisen Pizza (56,4 %), Currywurst (48,7 %) und Hähnchenkeule (39,7 %), bei den stärkehaltigen Beilagen zählten Pommes Frites (76,9 %), Salzkartoffeln (56,4 %) und Eierspätzle (47,4 %) zu den Favoriten. Gemüse aßen die Kinder am liebsten in Form von Rahmspinat (71,8 %), Karotten (66,7 %) und Erbsen (57,7 %) (vgl. Abb. 3).

Bei diesen Lieblings Speisen wird deutlich, daß Kinder die Speisen gerne essen, die sie gut kennen, die mit der Hand gegessen werden können bzw. leicht zu kauen und eindeutig erkennbar sind.

Einflußfaktoren auf die Nahrungspräferenzen

Von den vielen verschiedenen Faktoren, die die Ausbildung von Nahrungspräferenzen beeinflussen, wurden für diese Untersuchung die sozial-kulturellen ausgewählt. Denn Ernährung ist ein untrennbarer Teil einer Kultur und einer sozialen Gruppe, von der das Kind beeinflusst und geprägt wird. Ernährungsgewohnheiten und Vorlieben gegenüber bestimmten Speisen werden daher bereits während des Sozialisierungsprozesses zusammen mit anderen kulturellen Aspekten gelernt. Die sozial-kulturellen Faktoren haben somit von Geburt an Einfluß auf die Ernährungsgewohnheiten des Kindes und sind daher auch schon im Kindergartenalter von Bedeutung.

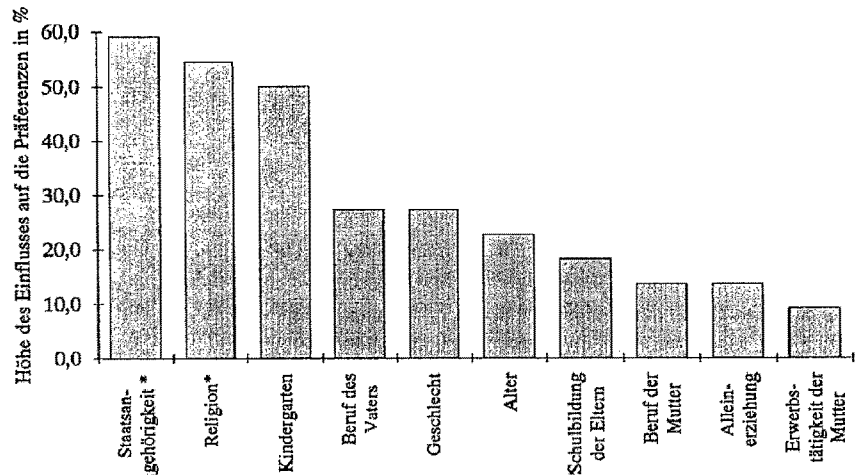
²⁾ Auf eine Aufschlüsselung der Nahrungspräferenzen nach Jungen und Mädchen wurde verzichtet. Bei weiteren Untersuchungen empfiehlt es sich jedoch, dieser Fragestellung nachzugehen.

Abb. 3 Lieblingsspeisen
der Kinder

Wie die Abb. 4 zeigt, bestätigt auch diese Untersuchung, daß die Staatsangehörigkeit und Religion der Mutter wesentlich zur Entstehung und Festigung der Verzehrsgewohnheiten von Kindern beitragen. Als weitere wichtige Einflußfaktoren erwiesen sich die Kindergartengruppe (Kindergärtnerinnen und Gruppe der Gleichaltrigen), der Beruf des Vaters, das Geschlecht und das Alter der Kinder.

Bei der Stärke des Einflusses der sozial-kulturellen Faktoren auf die Nahrungspräferenzen wird dargestellt, bei wieviel Prozent der untersuchten Nahrungsmittel eine Korrelation mit einem p-Wert < 15 % ermittelt wurde. Die aufgezeigten Einflüsse können aufgrund der geringen Stichprobe lediglich als Tendenz gewertet werden.

Abb. 4 Einfluß der untersuchten sozial-kulturellen Faktoren auf die Vorlieben



*Die Werte bei Staatsangehörigkeit und Religion beziehen sich lediglich auf die Mutter.

Einfluß kultureller Faktoren

Staatsangehörigkeit der Mutter

Alle getesteten Speisen, außer Pizza, waren bei Kindern von *Müttern* mit nicht-deutscher Herkunft weniger beliebt als bei deutschen Kindern. Bei 33,3 % der getesteten stärkehaltigen Beilagen, bei 100 % der getesteten Gemüse- und bei 50 % der getesteten Hauptspeisen konnte ein Einfluß der Staatsangehörigkeit auf die Nahrungspräferenzen festgestellt werden. Faßt man alle getesteten Speisen zusammen, war bei 59,1 % aller Speisen ein Einfluß der Nationalität meßbar.

Das zeigt deutlich, daß Speisen, die Kinder aufgrund ihrer Eßkultur nicht kennen, abgelehnt werden.

Religionszugehörigkeit der Mutter

Für alle untersuchten Speisen zeigten Kinder aus christlich (katholisch, evangelisch) geprägten Familien stärkere Vorlieben als Kinder aus moslemischen, orthodoxen und atheistischen Familien. Auffallend war auch die starke Abneigung der moslemischen Kinder gegenüber allen getesteten Gemüsespeisen.

Insgesamt konnte bei 50 % der getesteten Beilagen, bei 66,7 % der getesteten Gemüsesorten und bei 50 % der getesteten Hauptspeisen ein Einfluß festgestellt werden. Faßt man alle untersuchten Speisen in einer Gruppe zusammen war, bei 54,5 % ein Einfluß der Religionszugehörigkeit nachweisbar.

Die geringe Beliebtheit von Gemüse bei moslemischen Kindern kann verschiedene Ursachen haben. Anzunehmen ist, daß Gemüsespeisen, die im Kindergarten gereicht werden, zu Hause nicht angeboten oder anders zubereitet werden. Ein weiterer Grund könnte sein, daß für manche

Familien Gemüse zu teuer ist und deshalb seltener gekauft wird.

In Kindergärten mit hohem Anteil an Kindern mit Eltern ausländischer Herkunft sollten neben Speisen deutscher Zubereitungsart und Geschmacksrichtung auch Speisen aus anderen Eßkulturen angeboten werden. Die Eßgewohnheiten von Kindern, deren Eltern nicht in Deutschland geboren und aufgewachsen sind, können dadurch stärker berücksichtigt werden. Damit wird die Akzeptanz ernährungsphysiologisch günstiger Mahlzeiten im Kindergarten erhöht. Die deutschen Kinder können frühzeitig die Eßkulturen anderer Länder kennen lernen. Die gegenseitige Auseinandersetzung mit den verschiedenen Eßkulturen kann einen wichtigen Beitrag zum interkulturellen Lernen leisten. Darüber hinaus erfahren deutsche Kinder, daß es in anderen Ländern Speisen von hohem ernährungsphysiologischen Wert gibt wie z.B. die mediterrane Küche.

Einfluß sozialer Faktoren

Kindergarten

Die deutlichsten Unterschiede zwischen Kindern der untersuchten Kindergärten zeigten sich bei den Vorlieben für die Gemüsespeisen. So waren in Kindergärten mit Kindern aus sozial besser gestellten Familien, geringem Anteil an Kindern nicht-deutscher Herkunft bzw. Erzieherinnen, mit stärkerem Ernährungsbewußtsein die Gemüsespeisen sehr, in anderen hingegen wenig beliebt.

Insgesamt konnte bei 50,1 % der getesteten Beilagen, bei 66,7 % der getesteten Gemüsesorten und bei 40 % der getesteten Hauptspeisen ein Einfluß festgestellt werden. Faßt man alle untersuchten Speisen in einer Gruppe zusammen, war bei 50 % ein Einfluß der Kindergarten-gruppe nachweisbar.

Beruf des Vaters

Stärkehaltige Beilagen waren bei Kindern von Arbeitern beliebter als bei Kindern von Vätern anderer Berufsgruppen. Die Gemüse- und Hauptspeisen hingegen aßen Kinder von Eltern mit Hochschulbildung lieber.

Insgesamt konnte bei 33,3 % der getesteten Beilagen, bei 16,7 % der getesteten Gemüsesorten und bei 30 % der getesteten Hauptspeisen ein Einfluß festgestellt werden. Faßt man alle untersuchten Speisen in einer Gruppe zusammen, war bei 27,3 % ein Einfluß des Berufes des Vaters nachweisbar.

Dieses Ergebnis ist wahrscheinlich darauf zurückzuführen, daß Kinder von Arbeitern häufiger stärkehaltige Beilagen zu essen bekommen, da sie kostengünstiger und vergleichsweise sättigender sind. Die Eltern mit Hochschulabschluß hingegen können sich eher eine abwechslungsreichere Ernährung leisten, bei der Hauptspeise und Gemüse im Mittelpunkt einer Mahlzeit stehen. Eine weitere Ursache könnte sein, daß Eltern mit Hochschulbildung ernährungsbewußter sind und ein höheres Ernährungswissen aufweisen.

Geschlecht des Kindes

Jungen zeigten eine stärkere Vorliebe für Hauptspeisen, insbesondere Pizza und Schnitzel sowie für die stärkehaltigen Beilagen Pommes Frites und Knödel.

Insgesamt konnte bei 33,3 % der getesteten Beilagen, bei 0 % der getesteten Gemüsesorten und bei 40 % der getesteten Hauptspeisen ein Einfluß festgestellt werden. Faßt man alle untersuchten Speisen in einer Gruppe zusammen, war bei 27,3 % ein Einfluß des Geschlechts nachweisbar.

Dieses Ergebnis ist möglicherweise eine Folge des sozialen Lernens und darauf zurückzuführen, daß sich Jungen stärker an den Verzehrsgewohnheiten des Vaters orientieren, Mädchen dagegen stärker an denen der Mutter (8).

Alter des Kindes

Stärkehaltige Beilagen und Gemüsespeisen waren bei drei- bis vierjährigen Kindern beliebter als bei älteren Kindern, was ernährungsphysiologisch durchaus positiv zu bewerten ist.

Insgesamt konnte bei 50 % der getesteten Beilagen, bei 16,7 % der getesteten Gemüsesorten und bei 10 % der getesteten Hauptspeisen ein Einfluß festgestellt werden. Faßt man alle untersuchten Speisen in einer Gruppe zusammen war bei 22,7 % ein Einfluß des Alters nachweisbar.

Die jüngeren Kinder haben noch nicht gelernt, daß Hauptspeisen in unserer Gesellschaft einen höheren Stellenwert haben als stärkehaltige Beilagen und Gemüse. Vielmehr essen sie diejenigen Speisen gerne, bei denen

die einzelnen Bestandteile gut erkennbar sind und die leicht zu essen sind.

Außerdem orientieren sich jüngere Kinder noch stärker an Eltern und Erzieherinnen, während ältere Kinder zunehmend dem Druck der "peer groups" (Gleichaltrigen) und dem Einfluß der Werbung ausgesetzt sind.

Den unterschiedlichen Nahrungspräferenzen der Kinder kann nachgekommen werden, indem die Eltern und Erzieherinnen die Kinder Art und Menge der Speisen von einem vorgegebenen Angebot selbst auswählen lassen und sie nicht zwingen, den Teller leer zu essen.

Vergleich der Nahrungspräferenzen von Kindern und ihren Bezugspersonen

Beim Vergleich der Nahrungspräferenzen von Kindern und ihren Bezugspersonen wurde die Präferenz jedes Kindes mit den Präferenzen der eigenen Mutter/Erzieherin/Gruppenkameraden und mit den Präferenzen aller anderen Mütter/Erzieherinnen/Gruppenkameraden verglichen. Aufgrund der geringen Rangkorrelationskoeffizienten können die Ergebnisse jedoch nur eine Tendenz widerspiegeln (Tab. 1).

Die Vorlieben und Abneigungen von Kindern und ihren eigenen Müttern waren ähnlicher als die von Kindern und Müttern anderer Kindergartenkinder. Dies galt sowohl für Hauptspeisen als auch für Gemüsespeisen und stärkehaltige Beilagen.

Die entsprechenden Vergleiche zwischen Kindern und Erzieherinnen bzw. Kindern und Gruppenkameraden führten zu den selben Ergebnissen, nämlich, daß die Vorlieben von Kindern und ihren Bezugspersonen besser übereinstimmten als die von Kindern und fremden Personen. Das ist darauf zurückzuführen, daß Kinder dieser Alters-

Tabelle 1 Vergleich der Nahrungspräferenzen von Kindern und ihren Bezugspersonen

Vergleich zwischen	Ähnlichkeiten der Nahrungspräferenzen berechnet als Korrelationskoeffizient für		
	Hauptspeisen	stärkehaltige Beilagen	Gemüsespeisen
Kind – eigene Mutter	0,083	0,081	0,004
Kind – fremde Mutter	0,026	- 0,033	- 0,044
Kind – eigene Erzieherin	0,094	0,081	- 0,001
Kind – fremde Erzieherin	0,047	- 0,033	- 0,052
Kinder derselben Gruppe	0,092	0,165	0,112
Kinder verschiedener Gruppen	0,054	0,119	0,105

stufe noch gerne Modelle imitieren, mit denen sie sich identifizieren können.

Am ähnlichsten waren Vorlieben und Abneigungen von Kindern untereinander. Kinder nehmen die Vorlieben anderer Kinder zum Vorbild und ahmen sie nach, um in der sozialen Gruppe der Gleichaltrigen anerkannt und akzeptiert zu sein.

Da Kinder sich an ihren wesentlichen Bezugspersonen und der sozialen Gruppe der Gleichaltrigen orientieren, ist ein beispielhaftes Verhalten der Eltern und Erzieherinnen wünschenswert.

Schlußfolgerungen für die Praxis

Wie aus diesen Untersuchungen deutlich wurde, ist das soziale und kulturelle Umfeld, in dem sich die Entwicklung des Kindes vollzieht, ausschlaggebend für die Entstehung von Ernährungsgewohnheiten und damit auch für die Vorlieben und Abneigungen gegenüber Nahrungsmitteln und Speisen. Eine wirksame Ernährungserziehung macht gezielte, aufeinander abgestimmte Maßnahmen für die Kinder und deren Einflußpersonen erforderlich. Damit die Maßnahmen greifen, sind neben ernährungsphysiologischen auch soziale und kulturelle Aspekte zu berücksichtigen. Nur dann ist es möglich, ungünstige sozial-kulturell bedingte Nahrungspräferenzen zu korrigieren.

In *Kindergärten* mit einem hohen Anteil von Kindern nicht deutscher Herkunft, können gemeinsame Mahlzeiten zu interkulturellem Lernen genutzt werden.

Beispiele:

- Für die Kinder erfahrbar machen, daß für sie unbekannte Speisen aus anderen Ländern ebenso gut schmecken können.
- Den Kindern neben typisch deutschen Gerichten auch Speisen aus den Herkunftsländern anbieten.
- Kindern von der Lebensweise und der Eßkultur anderer Länder erzählen und Kindern anderer Nationalitäten über ihre Ernährungsgewohnheiten berichten lassen. Damit werden Vorurteile gegenüber anderen Kulturen abgebaut und das gegenseitige Verständnis gefördert.

Darüber hinaus ist es wichtig, die Erziehungsziele des Kindergartens mit denen der **Eltern** abzustimmen und Eltern zu motivieren, eine gesundheitsfördernde Ernährungserziehung im Kindergarten zu unterstützen. Dabei müssen sich die Bezugspersonen der Kinder ihrer Vorbildwirkung bewußt sein, denn Kinder neigen dazu, das Ernährungsverhalten von diesen zu beobachten und zu imitieren. Speziell im Kindergartenalter ist das Kind nämlich außerordentlich lernfähig und bildet neue Verhaltensweisen aus.

Der Schwerpunkt der Ernährungserziehung im Kindergarten sollte daher gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten bekräftigen, dabei die Eltern miteinbeziehen und Ernährungsfehlverhalten korrigieren.

Literatur

1. Birch LL (1987) Children's food preferences. Developmental patterns and environmental influences. *Annals of Child Development* 4:171–208
2. Birch LL (1980a) The relationship between children's food preferences and those of their parents. *Journal of Nutrition Education* 12:14–18
3. Birch LL (1980b) Effects of peer models' food choices and eating behaviors on preschoolers' food preferences. *Child Development* 51:489–496
4. Neiderud J, Philip I (1990) Greek immigrant children in Southern Sweden in comparison with Greek and Swedish children. II. Meal patterns and food habits. *Acta Paediatrica Scandinavica Supplement* 79:920–929
5. Owen GM, Kram KM, Garry PJ, Lowe JE, Lubin AH (1974) A study of nutritional status of preschool children in the United States, 1969–1970. *Pediatrics* 53.4:597–646
6. Räsänen L, Ahola M, Kara R, Uhari M (1985) Atherosclerosis precursors in Finnish children and adolescents. VII. Food consumption and nutrient intakes. *Acta Paediatrica Scandinavica Supplement* 318:135–153
7. Samuelson G, Blomquist HK, Crossner CG, Holm AK, Grahnen H (1975) An epidemiological study of child health and nutrition in a northern Swedish county. VII. A comparative study of general and dental health, food habits and socio-economic conditions in 4-year-old children. *Acta Paediatrica Scandinavica* 64:241–247
8. Stewart Agras W et al. (1988) Relationships between eating behavior of parents and their 18-months old children: a laboratory study. *International Journal of Eating Disorders*, Vol 7, Nr. 4:461–468