



Factsheet zur Podcast-Folge Nr. 10

Kleine Gaumen, große Prägung: Essen und Geschmack in den ersten 1000 Tage

Zusammenfassung



- Die Geschmacksprägung beginnt im Mutterleib. Babys nehmen über das Fruchtwasser Aromen der mütterlichen Nahrung wahr.
- Die Muttermilch passt sich dem Geschmack der mütterlichen Ernährung an.
- Die Beikost bietet eine Erweiterung der Geschmackswelt des Kindes.
- Vielfältige Lebensmittel sollen frühzeitig angeboten werden.
- Frühzeitige Geschmacksvielfalt fördert die Offenheit gegenüber neuen Lebensmitteln.
- Geschmackspräferenzen entwickeln sich durch wiederholte Erfahrungen.
- Kinder orientieren sich am Essverhalten der Eltern und anderen Bezugspersonen wie Pädagog*innen.
- Der ersten 1000 Tage sind entscheidend für die Entwicklung gesunder Essgewohnheiten und einer positiven Beziehung zu Nahrung und Geschmack.

Ideen für die praktische Umsetzung



- Als Vorbild eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung vorleben.
- Neue Lebensmittel mit Geduld und ohne Druck immer wieder anbieten.
- Kinder aktiv in den Kochprozess, das Einkaufen sowie das Decken und Abräumen des Tisches einbeziehen.
- Gemeinsame Mahlzeiten – sowohl zu Hause als auch in der Kita – fördern.

Genannte und interessante Seiten



- [Heidelberger Ernährungsforum](#)
- [europäisches Forschungsprojekt Plan'Eat](#)
- [Netzwerk Gesund ins Leben](#)
- [Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: „Stillen“](#)
- [Überblick über Vernetzungsstellen Kita-Verpflegung der Länder](#)



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Vernetzungsstelle
Kita-Verpflegung
THÜRINGEN

