

Folge 10 - Kleine Gaumen, große Prägung: Essen und Geschmack in den ersten 1000 Tage

Interviewer: Nastazja Kruszewski & Hannah Schöneberg

Gesprächspartnerinnen: Ute Alexy und Lauren Kuhl

[00:00:00] Ich mag Gurke, ich mag Apfel, ich mag Kartoffeln, ich mag Banane. Macht also da schon einen Unterschied? Wie wurde das Kind ernährt? Wie lange wurde es gestillt? Wie hat sich die Mutter ernährt in der Stillzeit? Was für Geschmackspräferenzen so ein Kind dann später entwickelt?

[00:00:32] Hallo und herzlich willkommen zu „Horch mal, wer da is(s)t“, der Podcast für die Kita-Verpflegung. Mein Name ist Nastazja Kruszewski. Und mein Name ist Hanna Schöneberg. Und zusammen oder auch mal allein sprechen wir mit Experten aus der Kita-Praxis und Theorie-Praxis Über unterschiedliche Themen der Kita-Verpflegung.

[00:00:51] Viel Spaß beim Heuchen!

[00:00:58] Hannah Schöneberg: Willkommen zu dieser neuen Folge. Heute sprechen wir über eine der spannendsten und prägendsten Phasen im Leben eines Kindes. Die ersten 1000 Tage. Von der Zeit im Mutterleib bis zum dritten Lebensjahr Also auch zu dem Zeitpunkt, wo es dann in der Kita auch mit isst. Es ist eine Phase voller Entwicklungen, in nicht nur der Körper wächst, sondern auch Grundsteine für viele lebenslange Gewohnheiten gelegt werden.

[00:01:21] Hannah Schöneberg: Und gemeinsam mit meinen Gesprächspersonen beleuchten wir heute, wie wichtig diese Zeit für Themen wie Bildung Gesundheit aber auch Entwicklung ist und natürlich auch die Prägung von Geschmack und Essgewohnheiten. Ja, was beeinflusst welche Lebensmittel Kinder später mögen? Wie prägen Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen, aber auch Bezugspersonen und auch das Umfeld das Essverhalten schon in den allerersten Lebensjahren?

[00:01:45] Hannah Schöneberg: Und warum ist es wichtig, in dieser Phase genau hinzuschauen? Um diese Fragen zu beantworten bin ich heute auf dem Heidelberger Ernährungsforum einem Kongress der sich mit den ersten tausend Tagen eines Kindes und deren Essgewohnheiten beschäftigt. Ich durfte mit zwei

Experten sprechen und freue mich, euch spannende Einblicke auch praktische Tipps und inspirierende Geschichten rund um dieses Thema mitzubringen und wünsche euch ganz viel Freude beim Hören.

[00:02:11] Hannah Schöneberg: Ja dann erstmal herzlich willkommen und schön, dass du heute da bist. Ja gerne. Ich habe mich gefreut. Ja, wir haben ja heute schon ganz viel auch zum Thema frühkindliche Ernährung gehört. Und ich freue mich jetzt, mit dir heute reden zu dürfen, auch nochmal zu der Thematik. Und ich darf dich auch kurz vorstellen.

[00:02:27] Hannah Schöneberg: Also Ute Alexy ist Ernährungswissenschaftlerin und Privatdozentin an der Universität in Bonn und forscht auch schon seit ganz vielen Jahren im Bereich der Kinderernährung. Ich freue mich, dass du uns heute ein paar Einblicke geben wirst und will vielleicht erst mal zum Einstieg dir so eine kleine Frage stellen.

[00:02:46] Hannah Schöneberg: Hast du denn persönlich so ein Lebensmittel oder ein Gericht was du früher gar nicht gemocht hast und heute nicht vielleicht dann doch isst?

[00:02:56] Ute Alexy: Ich glaube, ich war wie alle Kinder gegenüber manchen Gemüsesorten etwas abgeneigt. Ganz klassisch ist ja der Rosenkohl. Ich kann mich nicht entsinnen, dass ich den mal als Kind gegessen habe.

[00:03:07] Ute Alexy: Und inzwischen, also vor allen Dingen, weil mein Mann auch gerne Rosenkohl isst, kommt er wirklich öfter auf den Tisch und ich esse den auch inzwischen sehr gerne. Aber da bin ich auch, dass weiß ich, dass ich da kein Einzelfall bin. Rosenkohl ist kein Gemüse, was ich jetzt primär einem Kind anbieten würde.

[00:03:22] Hannah Schöneberg: Ja ich glaube, da haben wir auch wieder die Bitterstoffe die wahrscheinlich oft zur Ablehnung führen. Aber schön, dass das heute dann so anklingt. Ja, wir sind heute auf dem Kongress hier in Heidelberg zum Thema die ersten 1000 Tage und wie die prägen. Und da würde ich dich auch nochmal fragen, was hast du da jetzt so mitgenommen?

[00:03:42] Hannah Schöneberg: Was sind so diese Haupteindrücke oder die wichtigsten Punkte, die du jetzt aus dem Kongress und aus dieser Thematik für dich und deine Arbeit vielleicht auch mitnimmst?

[00:03:52] Ute Alexy: Also dieser ganze Kongress hat noch einmal bestätigt wie wichtig die frühkindliche Ernährung ist. Und dass diese 1000 Tage wirklich entscheidend sind für ganz viele verschiedene Aspekte.

[00:04:05] Ute Alexy: Sehr interessant fand ich aber auch die Diskussionen darüber, wie man es überhaupt schafft Eltern zu erreichen, auch gerade Familien zu erreichen. Das ist ja das gesamte Lebensumfeld, das dann entscheidend ist und dass man da auf jeden Fall auch meiner Ansicht nach auch noch ein bisschen mehr Geld in die Hand nehmen müsste, um da ein bisschen unterstützend wirken zu können.

[00:04:27] Hannah Schöneberg: Da stimme ich auf jeden Fall zu. Du hast ja jetzt auch schon gesagt, dass diese ersten 1000 Tage super entscheidend sind. Was genau ist denn da so entscheidend?

[00:04:36] Ute Alexy: Also nach der Geburt ist natürlich die optimale Ernährung, dass Säuglinge gestillt werden und wir haben auch ja gerade nochmal gehört, dass es auch wichtig ist, dass die Mütter dann genügend Unterstützung bekommen, das wirklich auch zu schaffen und leider in diesem Falle sind es ja tatsächlich auch nur die Mütter die stillen können, da kann man ja noch gar nicht von Eltern reden, wobei es natürlich auch wichtig ist, dass die Väter oder die Eltern der Mütter diese auch dabei unterstützen, dass sie ihr Kind weiter stillen.

[00:05:05] Ute Alexy: Ja und nach dem Stillen im Alter von frühestens vier, aber spätestens sechs Monate sollten Säuglinge ja Beikost bekommen. Und das war ja auch ein Thema, das auch sehr diskutiert wurde. Wie soll denn diese Beikost gegeben werden als ganz klassisch wie das immer üblich war, als Brei? Oder darf das Baby sich vielleicht auch selber füttern mit geeigneten Lebensmitteln?

[00:05:26] Ute Alexy: Und das wurde ja dann von verschiedenen Stellen angesprochen, dass es wahrscheinlich wirklich am besten ist, eine Kombination aus beidem zu machen. Dass man sowohl den klassischen Brei gibt, weil man da dann doch vielleicht ein bisschen sicherer ist, auch Lebensmittel füttern zu können, die sich zum Selberfüttern nicht so eignen.

[00:05:43] Ute Alexy: Also Fleisch ist ein Klassiker, aber es gibt ja auch Brei. Man kann ja auch einen Brei mit Fisch zubereiten und auch da würde ich jetzt einem Baby kein Fischstäbchen in die Hand drücken. Aber natürlich können Säuglinge auch von Anfang an mit am Tisch essen und gucken und anfassen und probieren was die Erwachsenen auch essen.

[00:06:01] Ute Alexy: Vorsichtig wäre ich da tatsächlich mit salzigen Gerichten, weil es wirklich Studien gibt, die zeigen, dass auch in der frühkindlichen Ernährung eine hohe Salzzufuhr zu einem erhöhten Risiko für Bluthochdruck im späteren Lebensalter führt.

[00:06:14] Hannah Schöneberg: Ich denke da auch anknüpfend wir haben es ja auch schon gehört, dass die Geschmacksknospen noch ganz, ganz fein sind bei Kindern und die ja eine ganze Geschmacksexplosion bei Lebensmitteln ohne Würzung schon erfahren, die wir wahrscheinlich gar nicht mehr so spüren oder erleben würden.

[00:06:30] Hannah Schöneberg: Und was ich glaube ich auch noch vielleicht an die Muttermilch noch oder das Stillen ja auch, was ich jetzt auch noch wichtig fand oder auch so nochmal mitgenommen habe, was ich denke ich generell bei diesem Thema Ernährung ja oft mitschwingt, das ist auch die Nähe, die Wärme das ganze Umfeld ja auch ganz wichtig ist für die Prägung vom Kind und ich glaube, das ist ja dann auch wieder der Essenskontext von einem Kleinkind dieses Miteinander zusammensitzen. Das beeinflusst ja auch das Wohlbefinden.

[00:06:59] Ute Alexy: „Doing family“, war das Schlagwort, was ich da auch heute gelernt habe. Dass man als Familie so ein soziales Konstrukt ist, das sich aber auch erst bildet und diese gemeinsamen Mahlzeiten, dieses gemeinsam am Tisch sitzen, formt eine Familie auch erst richtig zur Familie.

[00:07:17] Hannah Schöneberg: Ja, und jetzt, wenn wir vielleicht dann auch den Kontext der Kita auch noch mit einbeziehen. Wie beeinflusst das, was Kinder in den ersten Lebensjahren dann essen, ihre zukünftigen Entscheidungen? Wir haben ja von Muttermilch und dann ja auch diesem Esstisch zu Hause gesprochen, aber wenn wir jetzt vielleicht auch uns in Kita-Alltag anschauen, welches Potenzial siehst du da vielleicht auch welche Chancen?

[00:07:40] Ute Alexy: Also die Verpflegung in der Kita ist natürlich für die ich sag mal Ernährungserziehung eines Kindes genauso wichtig wie es die Ernährung in der Familie wäre. Und auch da gilt, dass es ist die Aufgabe der Eltern in der Familie und der Betreuer oder der Kita in der Gemeinschaftsverpflegung, dass man ein gesundes und schmackhaftes Essen anbietet.

[00:08:03] Ute Alexy: Und das ist der Kern. Und gerade bei Familien aus sozial schwachen Familien oder Familien, die sich nicht so für Ernährung interessieren oder das vielleicht auch selber zu Hause nie gelernt haben, bietet die Kita-Verpflegung natürlich eine unglaubliche Chance, dass die Kinder dort erleben,

wie eine gesunde Ernährung aussehen könnte. Dass zu jeder Mahlzeit auch Gemüse und Obst gehören und dass andere Kinder diese Sachen dann auch wirklich mit Appetit essen.

[00:08:32] Ute Alexy: Das ist ja auch schön. Man kann auch Eltern auf diese Weise, wenn man sich sicher ist, dass in der Kita eine gesunde Ernährung angeboten wird, auch ein bisschen von seiner eigenen Verantwortung abgeben, finde ich immer. Also manche Konflikte an dem Esstisch kann man dann sozusagen delegieren und wird dann vielleicht auch feststellen, dass das dann gar nicht so ausgelebt wird in einer anderen Umgebung.

[00:08:57] Hannah Schöneberg: Ja, das ist auch ein wichtiger Punkt und ich denke auch, diese Entlastung die du jetzt gerade angesprochen hast, die darf man da auch nicht vernachlässigen. Und ich glaube auch das, was heute auch nochmal erwähnt wurde, war diese Verhältnisprävention eben in diesen Einrichtungen, dass da ein Riesenpotenzial steckt, weil man einfach jeden und jede da erreicht in den ganz frühen Jahren, die ja so prägend ist.

[00:09:21] Hannah Schöneberg: Ich glaube, das war auch nochmal ganz, ganz wichtig.

[00:09:23] Kind: Eine kurze Info zwischendurch:

[00:09:26] Hannah Schöneberg: Die Geschmacksbringung von Kindern beginnt erstaunlicherweise schon im Mutterleib. Über das Fruchtwasser nehmen Babys die Aromen der Nahrung wahr, die die Mutter zu sich nimmt. So lernen sie frühzeitig verschiedene Geschmacksrichtungen kennen, wie süß, salzig sauer oder auch bitter.

[00:09:42] Hannah Schöneberg: Nach der Geburt setzt sich diese Prägung fort, insbesondere wenn das Baby gestillt wird. Muttermilch passt sich dem Geschmack der mütterlichen Erfahrung an und bietet so immer wieder neue Geschmacksvariationen. Mit der Einführung der Beikost wird die Geschmackswelt eines Kindes erweitert. Es ist wichtig, möglichst viele verschiedene Lebensmittel anzubieten, da diese frühen Erfahrungen den Geschmack nachhaltig beeinflussen können.

[00:10:07] Hannah Schöneberg: Ein Kind, das frühzeitig Vielfalt kennenlernt, neigt später eher dazu, offen gegenüber neuen Lebensmitteln zu sein. Dabei werden Vorlieben für süße oder herzhaftere Speisen ebenso geprägt wie die Akzeptanz bitterer Geschmäcker, etwa bei Gemüse wie Brokkoli. Diese

Prägung bleibt nicht statisch, sie entwickelt sich weiter durch wiederholte Erfahrung oder auch durch das Vorbild der Eltern oder Pädagog:innen.

[00:10:30] Hannah Schöneberg: Kinder orientieren sich stark am Essverhalten ihres Umfelds also auch der Kita, und was sie häufig sehen, wird für sie normal. Die ersten 1000 Tage sind also entscheidend um eine Grundlage für vielfältige und gesunde Essgewohnheiten zu schaffen.

[00:10:45] Hannah Schöneberg: Ja, du hast jetzt schon auch Thema Vielfalt, Thema Gemüse und Obst angesprochen, was auch angeboten werden sollte.

[00:10:54] Hannah Schöneberg: Wenn wir jetzt nochmal auf diese Geschmacksprägung vielleicht gehen, inwiefern kann hier die Kita-Verpflegung denn eine Rolle auch spielen, gesunde und vielfältige Geschmacksrichtungen auch auszubringen? Wie kann man das vielleicht aufnehmen? Also diese Geschmacksprägung auch im Kita-Kontext.

[00:11:11] Ute Alexy: Bei Geschmacksprägung heißt ja tatsächlich immer das, Kinder etwas wirklich auch probieren. Also es gibt Studien, die gezeigt haben, wenn man Kindern nur ein Lebensmittel zeigt oder wenn sie daran riechen oder wenn die es auch in die Hand nehmen können und da drin rummatschen können, das reicht nicht. Also die Kinder müssen es tatsächlich probieren. Das ist eine ganz wichtige Sache. Und das andere ist, dass man nicht zu früh aufgeben sollte, wenn man Kindern etwas quasi beibringen möchte, also essen mögen lernen, sondern dass man wiederholt anbieten muss.

[00:11:45] Ute Alexy: Und das unterschätzen auch viele Eltern, wie häufig man das machen muss. Es gibt Studien, die zeigen, manche Kinder brauchen bis zu 18 Mal, um ein Gemüse wirklich kennenzulernen. Beim ersten Mal legen sie es ab, beim zweiten Mal, dritten vierten, fünften auch. Aber irgendwann gewöhnen die sich an den Geschmack. Wir hatten ja vorhin die Frage, was ich früher nicht gegessen habe.

[00:12:05] Ute Alexy: Und ich zum Beispiel habe früher keinen Käse gegessen. Weil dieser Mechanismus funktioniert ja auch im Erwachsenenalter. Irgendwann habe ich dann beschlossen, ich muss das jetzt mal lernen. Und dann habe ich immer mal wieder so einen kleinen Bissen Käse gegessen Mal einmal so vom Käsebrötchen abgebissen oder so.

[00:12:19] Ute Alexy: Und inzwischen esse ich Käse gerne. Vielleicht noch nicht in ganz streng schmeckenden Sorten aber grundsätzlich ist diese wiederholte Exposition ein ganz wichtiger Faktor, mit dem man auch als

Erwachsener noch sein Ernährungsverhalten verbessern kann. Im Moment bin ich dabei zu lernen, Oliven zu mögen.

[00:12:36] Hannah Schöneberg: Ok. Ja, ich glaube, bei Kaffee ist es tatsächlich auch ein Punkt wo wahrscheinlich jeder zustimmen kann, dass er als Kind da nicht mit eingestiegen ist.

[00:12:45] Ute Alexy: Das ist ja auch ein sehr bitteres Lebensmittel. Ein anderes Lebensmittel ist Bier. Ja, wenn man das dann immer wieder in einer angenehmen Atmosphäre probiert...

[00:12:53] Hannah Schöneberg: Ob das jetzt gesundheitsförderlich ist oder nicht, sei mal dahingestellt.

[00:12:58] Hannah Schöneberg: Du bist ja ganz viel in der Praxis oder auch schon in der Forschung da lange mit dabei und hast vielleicht ja auch Tipps für Eltern oder auch Kita-Personal, wie man da Kinder auch dann begeistern kann oder Neugierde auch wecken kann für neue Lebensmittel für diese Vielfalt die ja eigentlich so wichtig ist.

[00:13:22] Hannah Schöneberg: Genau, wenn ich da noch kurz anschließen kann, was ich davor nämlich noch reinbringen wollte, war kurz nämlich, dass es vielleicht auch noch, du hast ja von Vielfalt anbieten gesprochen, wichtig ist, da kein Druck auszuüben auch auf die Kinder.

[00:13:35] Ute Alexy: Ja genau. Auch dazu gibt es Studien. Das ist ja immer faszinierend was sich die Kollegen so alles ausgedacht haben. Wenn man Kindern sagt: „Du musst jetzt deine Suppe essen!“, „Du musst deine Suppe essen!“, „Du musst deine Suppe jetzt aber wirklich essen!“, also in so einem experimentellen Setting, dass sie die Suppe gar nicht so gerne mochten wie diejenigen, die einfach nur den Suppenteller hingestellt bekommen haben und dann einfach frei nach Schnauze essen durften.

[00:14:00] Ute Alexy: Also Druck bringt nichts und Belohnungen bringen aber auch nichts. Oder diese Strategie, dass man dem Kind sagt, wenn du dein Gemüse isst dann kriegst hinterher Süßigkeiten. Das führt dazu, dass der Wert der Süßigkeiten immer höher eingeschätzt wird und der Wert des Gemüses immer als niedriger eingeschätzt wird.

[00:14:20] Ute Alexy: Da ist es auch wichtig, dass die Eltern ein gutes Vorbild sind. Und letztendlich würden die meisten Eltern ja auch davon profitieren, wenn sie selbst mehr Gemüse essen.

[00:14:29] Hannah Schöneberg: Das ist richtig. Okay, also Vorbild sein. Und ich denke, das betrifft ja auch das Kita-Personal. Da gibt es ja auch diesen Probierhappen wenn man nicht mehr dran sitzt mit den Kindern ist und da auch ein Vorbild ist, weil man selbst vielleicht gefallen an der Suppe findet und es lecker ist und man vielleicht auch drüber spricht, wie lecker es ist. Das nimmt dann auch die Kinder mit.

[00:14:52] Ute Alexy: Eine andere Strategie ist natürlich, dass die Kinder auch mit einbezogen werden ins Kochen und in Tischdecken und hinterher wieder abräumen. Und vielleicht auch beim Einkaufen mit dabei sind und auch da können Eltern natürlich auch zeigen, welche Lebensmittel sie wertschätzen, indem sie sagen, guck mal, das ist aber ein schöner Blumenkohl, den nehmen wir mal mit und machen heute was Leckereres draus.

[00:15:13] Hannah Schöneberg: Ja. Ja, ich finde, das sieht man auch oft, wenn man mit Kindern zusammenarbeitet, dass man da wirklich die catchen kann und die bereiten dann ganz fleißig zu und dann sind sie auch oft wirklich bereit, das auch mal wenigstens kurz zu kosten und ja. Das ist ein schöner Punkt und ich denke, da kann man ja auch zum Thema Ernährungsbildung weiterleiten wo wir auch schon eine Folge dazu gemacht haben.

[00:15:35] Also wenn ihr wollt, könnt ihr da auch gerne mal reinhorchen. Ja, jetzt erstmal vielen Dank für das sehr, sehr nette Gespräch Ich fand auch, du hast nochmal ganz wichtige Punkte auch anklingen lassen

[00:15:46] Ute Alexy: Dankeschön.

[00:15:47] Hannah Schöneberg: Hallo Laureen, schön, dass du da bist. Ich darf dich kurz vorstellen. Laureen Kuhl ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Justus-Liebig-Universität in Gießen seit 2023 und arbeitet am europäischen Forschungsprojekt PlanEat zu nachhaltigen und gesünderen Ernährungsweisen und Verhaltensänderungen.

[00:16:08] Ja zuvor hat sie ihr Studium der Ernährungswissenschaft an der Justus-Liebig-Universität erfolgreich abgeschlossen und ich freue mich, dass du uns heute einen Einblick in die Thematik und auch dein Forschungsprojekt geben wirst.

[00:16:19] Laureen Kuhl: Ja, ganz lieben Dank für die Vorstellung. Ich freue mich auch sehr, dass wir uns heute im Rahmen eures Podcasts über das Forschungsprojekt PlanEat austauschen können.

[00:16:29] Vor allem weil wir zwei ja auch schon zusammen an der Justus-Liebig-Universität Ernährungswissenschaften studiert haben und es einfach auch schön ist, dass wir uns jetzt in dem Rahmen wieder mal über Ernährung austauschen können.

[00:16:39] Hannah Schöneberg: Total. Ich würde auch zum Einstieg, zum Warmwerden, erstmal eine Frage zu Beginn stellen.

[00:16:46] Und zwar: Gibt es ein Lebensmittel, was du früher gar nicht gegessen hast und was du heute vielleicht isst?

[00:16:55] Laureen Kuhl: Das ist gar nicht so leicht zu beantworten, weil ich tatsächlich ein Kind war, was relativ viele Sachen gegessen hat. Also ich erinnere mich an kein Gemüse oder so, was ich nicht mochte. Aber was mir so einfällt, wenn ich darüber nachdenke ist, dass ich heutzutage zumindest sehr gerne dunkle Schokolade mag.

[00:17:12] Also Edelbitterschokolade mit 80/85 Prozent Kakaoanteil und als Kind habe ich das nie gegessen. Aber das kann auch sein, weil es mir auch nie angeboten wurde - kann ich mich zumindest nicht daran erinnern. Und wer weiß ob es mir geschmeckt hätte, weiß ich nicht aber heute mag ich es sehr gerne.

[00:17:27] Hannah Schöneberg: Absolut, ja. Wir hatten ja auch schon über Bitterstoffe so ein bisschen und die Geschmacksprägung gehört und dass man erst das Süße gerne isst oder das Süße die Prägung ist, mit der man auf die Welt kommt und sich dann erst die anderen Geschmacksknospen noch ausbilden.

[00:17:43] Aber schön auch zu hören, dass du so ein vielfältig essendes Kind warst. Da hatten wir es heute auch schon zum Thema Picky Eating.

[00:17:50] Laureen Kuhl: Das stimmt. Ich glaube, das lag auch daran, weil ich eigentlich immer so einen positiven Bezug zu den Lebensmitteln hatte. Vor allem, weil ich mit meiner Oma viel früher im Garten war.

[00:17:59] Die hat die Lebensmittel selbst angebaut und irgendwie hat sie mich da immer so mit einbezogen. Und deswegen, weiß ich nicht, mochte ich das immer sehr, sehr gerne.

[00:18:08] Hannah Schöneberg: Superschön. Voll schön, so eine frühe Prägung auch. Ja ich habe es gerade schon anklingen lassen, wir sind ja heute auf dem Kongress „Die ersten 1000 Tage: Frühstart in eine gesunde Ernährung -

Perspektiven und Positionen“. Meine Frage dazu wäre jetzt erstmal, was hast du denn heute so daraus mitgenommen von dem Kongress Welche Erkenntnisse sind für dich so hängengeblieben?

[00:18:30] Laureen Kuhl: Ja, ich denke eigentlich am spannendsten für mich war auch zu sehen, wie vielfältig letztendlich frühkindliche Ernährung in der Praxis auch ist, wie viele Blickweisen man da eben auch drauf haben kann. Dann fand ich es auch ganz spannend zu sehen, dass beispielsweise ja auch verschiedene kulturelle Aspekte damit reinspielen.

[00:18:51] Also, dass zum Beispiel in Frankreich schon länger auch Hülsenfrüchte mit in die Beikostnahrung mit reingenommen werden, während das in Deutschland immer noch so ein bisschen ja, sich nicht so ganz herangetraut wird. Auch, dass es vielleicht nicht so bekömmlich für die Kinder ist. Das fand ich total spannend in den Vorträgen zu hören.

[00:19:08] Und ich denke auch, dass wir in unserer Forschung zur Verhaltensänderung auch sehen, dass eben ganz verschiedene Faktoren und Kontexte letztendlich auch auf die Ernährung von Kindern einwirken. Und die Faktoren beeinflussen dann auch, wie zu Hause gegessen wird und wie sich das vielleicht dann auch wieder von der Kita oder der Schule unterscheidet.

[00:19:27] Hannah Schöneberg: Kannst du da kurz nochmal auf die Faktoren vielleicht eingehen? Also was da so? Du hast es ja gerade so kurz angeschnitten von zu Hause oder auch in der Kita. Ein paar Beispiele, ich glaube, alles kann man da eh nicht immer abwälzen.

[00:19:39] Laureen Kuhl: Das stimmt. Also wo ich jetzt auch dran gedacht hatte, im Rahmen von unserem PlanEat-Projekt ist, dass wir uns da eben die Barrieren angucken die ja verhindern, dass ein Verhalten dann überhaupt umgesetzt wird oder nicht ganz umgesetzt werden kann.

[00:19:57] Und da war ja zum Beispiel, gibt es verschiedene Barrieren aber ein Beispiel wäre der soziale Support. Wenn der dann nicht gegeben ist, können verschiedene Verhaltensweisen nicht so gut umgesetzt werden. Beispielsweise wenn weniger, oder eine Zielverhaltensweise ist es ja zum Beispiel, ein bisschen weniger Fleisch zu verzehren und dann ist es eben schwierig, wenn das in der Familie zu Hause nicht so gut ankommt und es dann Familienmitglieder gibt, die dann darauf bestehen.

[00:20:25] Hannah Schöneberg: Ich denke, bei sozialem Support zählt ja auch dann die Kita und der soziale Kontext dazu, das heißt vielleicht die anderen Kinder, aber auch die Pädagogin oder vielleicht auch die Küchenkraft, die dahinter steht.

[00:20:38] Laureen Kuhl: Ja, vor allem sind die Pädagoginnen ja auch oft nicht nur Bezugspersonen sondern irgendwo auch Vertrauenspersonen und da ist es natürlich super, wenn sie Verhaltensweisen unterstützen und dann in der Kita zum Beispiel auch die Zeit oder Möglichkeit haben, auch sich dazuzusetzen, mitzuessen, das auch irgendwie als Vorbilder zu leben. Aber da haben wir auch heute gehört, dass das nicht immer ganz einfach ist, weil da auch oft die zeitlichen Kapazitäten fehlen oder auch finanzielle Aspekte.

[00:21:10] Hannah Schöneberg: Aber ich finde es nochmal schön, wie du es betont hast, diese Vorbildfunktion. Egal aus welcher Position man da jetzt kommt, ob man Elternteil ist, Peer oder Verwandter, Freund oder in der Institution arbeitet, dass das wichtig ist, dass man sich dem auch bewusst ist, denke ich, wenn man mit Kindern arbeitet. Aber das ist natürlich auch eine schöne Möglichkeit.

[00:21:32] Laureen Kuhl: Ja damit kann man viel erreichen.

[00:21:36] Hannah Schöneberg: Ich glaube, ich will jetzt direkt zum Thema Plan EAT übergehen, weil du es gerade schon anklingen lassen hast.

[00:21:42] Willst du kurz uns einen kleinen Einstieg geben, was genau dieses Projekt ist und was auch die Ziele davon sind?

[00:21:49] Laureen Kuhl: Ja, gerne. Ja, also Plan EAT ist ein europäisches Forschungsprojekt. An dem ich eben mitarbeite und das hat als Hauptziel die Umstellung des europäischen Ernährungssystems zu gesünderer und nachhaltiger Ernährung.

[00:22:02] Also auch ein großes Ziel, was man sich da auf die Fahne geschrieben hat, aber wir arbeiten auch mit sehr vielen Projektpartnern daran, 24 an der Zahl, aus eben den verschiedenen EU-Ländern, die daran beteiligt sind. Letztendlich Haben wir auch zum Beispiel unsere Living Labs und die sind auch total spannend zu sehen, weil wir da eben auch Zugriff auf unsere Zielgruppen haben, ob das jetzt zum Beispiel die Kinder sind und deswegen kann man da auch sehr nah und zielgruppenspezifisch auch arbeiten.

[00:22:32] Für uns ist es halt auch, sind Kinder eben auch so eine wichtige Zielgruppe, weil das ja auch letztendlich die Konsumenten und Konsumentinnen von morgen sind. Und wenn es uns eben bei dieser Zielgruppe gelingt, da auch einen positiven Bezug zur Ernährung herzustellen, dann kann man eben auch meiner Meinung nach schaffen, den sehr dringenden Problemen unserer Zeit wie Klimawandel auf der einen Seite aber auch chronische Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Problemen, dass man das auch begegnen kann, wenn man eben gesunde und nachhaltige Ernährung fördern kann und da eben auch einen positiven Bezug herstellt schon früh.

[00:23:10] Hannah Schöneberg: Also Zielgruppe ist jetzt nicht nur Kinder in eurem Projekt, aber ihr habt auch die Kinder im Blick und jetzt vielleicht noch die Frage, du hast gerade Living Labs in den Raum gestellt, was kann ich mir darunter vorstellen?

[00:23:22] Laureen Kuhl: Ja, die Living Labs sind letztendlich unsere Kohortengruppen, das heißt, wir haben wirklich einen Einblick in auch verschiedene Länder, wo diese Living Labs liegen.

[00:23:33] Für die Kinder sind das Schweden, Frankreich und Polen und dort haben wir auch immer Living Lab-Leiter. Und mit denen sind wir immer im regen Austausch. Das heißt, mit denen besprechen wir, was können wir in der Zielgruppe, wie können wir da weitermachen, wie können wir methodisch vorgehen. Ja, die können auch die Probanden oder unsere Zielgruppe eben rekrutieren.

[00:23:53] Das heißt, wir können dann da Teilnehmerumfragen machen. Und deswegen machen die Living Labs einfach ganz, ganz wichtige Arbeit, die das Projekt auch so vorantreiben.

[00:24:00] Hannah Schöneberg: Also kann ich mir das da auch wie eine Alltagssituation dann vorstellen? Also wenn da ein Kind hinkommt und zum Beispiel eine Ernährungsintervention hat oder irgendwas, ist das dann wie so ein kleines Reallabor?

[00:24:15] Laureen Kuhl: Ja also ich glaube, Reallabor ist kein so schlechter Begriff. Ja, wie man sich das vorstellt ist es ein bisschen so, dass wir Interventionen gerade wenn es um Kinder geht zum Beispiel, dann auch schon im Schulkontext machen wollen. Also das kann auch sein, dass man dann da in die Mensen geht. Wie so ein Living Lab konkret aussieht ist halt komplett unterschiedlich pro Land.

[00:24:34] Deswegen ist das ein bisschen schwierig zu sagen, wie genau das dann ist. Aber gerade wenn man jetzt eben die Kinder anguckt, dann haben wir in Schweden beispielsweise verschiedene Schulen, wo die eben Zugriff drauf haben. Und später wird es dann vielleicht eine Schulmensa geben, die mit einer anderen Schulmensa eben dann verglichen wird in der Intervention.

[00:24:54] Hannah Schöneberg: Okay, ja spannend. Ja, da kann ich mir jetzt schon mehr darunter vorstellen. Du hattest jetzt auch heute in deinem Vortrag ja ein bisschen schon Einblicke gezeigt, zuerst in Ergebnissen und da habe ich so ein bisschen mitgenommen, dass ihr euch vor allem auch mit Trinkwasser, Getränken in Kitas zum Beispiel auseinandergesetzt habt, aber auch mit dem Fleischkonsum oder Konsum von Hülsenfrüchten und was da so Barrieren oder auch Chancen sind.

[00:25:23] Willst du uns da kurz vielleicht nochmal mitnehmen, was da so kurze Erkenntnisse sind, wenn man das kurz abreißen kann, was da so bei rauskommt. Was sind denn so Barrieren oder was sind denn da auch Chancen zum Beispiel?

[00:25:37] Lauren Kuhl: Genau, also projektintern verstehen wir unter den Potenzialen vor allem die Umsetzung bestimmter Ernährungsweisen, die darauf abzielen sowohl die Gesundheit als auch die Nachhaltigkeit gleichermaßen zu fördern oder zu verbessern, also so, dass eine gemeinsame Betrachtung davon zugrunde liegt und bestenfalls eben diese Aspekte vereinigt werden.

[00:25:58] Das sind so unsere Potenziale: die Zielverhaltensweisen. Das bezeichnen wir im Projekt als technisches Potenzial. Bei der Zielgruppe von Kindern sind das konkret die Verhaltensweisen, die du auch gerade schon genannt hast, wie zum Beispiel mehr Verzehr von Hülsenfrüchten, dafür aber weniger Fleisch, weniger bis gar keine gezuckerten Getränke dafür aber vor allem Wasser und wenn man es eben aus dem Nachhaltigkeitsaspekt betrachtet dann eben das Leitungswasser anstelle von Flaschen. Ich kann gerne auch noch drei wichtige Barrieren dafür nennen, die wir im Rahmen unserer Teilnehmerumfragen in Living Labs auch ermittelt haben und durch die die Zielverhaltensweisen, was ich schon erwähnt hatte, entweder sehr erschwert werden oder vielleicht auch ganz verhindert werden.

[00:26:39] Und eine Sache hatten wir angesprochen das ist der mangelnde soziale Support, dass der vielleicht nicht gegeben ist, dann verfestigte soziale Normen und Gewohnheiten. Das Schöne ist halt auch, dass man die Barrieren umgekehrt auch wieder als Chancen betrachten kann. Wenn nämlich der soziale Support gegeben ist, dann unterstützt es die Verhaltensweise natürlich.

[00:26:59] Deswegen kann man die von zwei Seiten eben betrachten.

[00:27:02] Hannah Schöneberg: Wenn man jetzt wieder zum Familienumfeld geht, was ihr euch, glaube ich, so in eurer Studie so angeschaut habt. Ich muss ja noch mal zurück zur Kita gehen, weil wir ja hier zur Kita-Verpflegung auch den Podcast speziell eigentlich auslegen. Was würdest du dir für die Kita-Verpflegung wünschen?

[00:27:22] Also ihr schaut euch ja Chancen Herausforderungen in eurem Projekt an. Und was würdest du dir wünschen im Kontext der Kita, auch hier vielleicht in Deutschland, du hast ja auch in andere Länder geschaut, für so eine nachhaltige aber auch gesunde Ernährung der Kinder. Wie kann das hier noch gestärkt werden?

[00:27:40] Laureen Kuhl: Ja, der Kontext Kita oder für ältere Kinder auch der Schulkontext ist auf jeden Fall super wesentlich, auch bei PlanEat für die Intervention, was auch eine wichtige Rolle eben spielen wird, denn die Kinder verbringen da ja eben auch einen Großteil ihrer Zeit und daher ist ein gesundes und nachhaltiges Verpflegungsangebot einfach so wichtig.

[00:28:02] Genauso findet dort ja aber auch Ernährungsbildung und Wissensvermittlung statt, sodass das eigentlich auch eine schöne Kombination ist und die Kita damit auch ja eine wunderbare Chance letztendlich bietet, dass die Zielverhalten da eben schon auch umgesetzt werden oder begünstigt werden Und das vielleicht auch selbst, wenn zu Hause Barrieren vorliegen, also dass man da auch wirklich die Leute abholen kann oder die Kinder abholen kann, die vielleicht zu Hause, wo es dann noch ein bisschen an Support oder so fehlt.

[00:28:27] Hannah Schöneberg: Ja, das hast du schön gesagt. Ich habe mich jetzt in dem Zuge noch gefragt: Ihr untersucht ja Zielverhalten und habt ja auch diese Living Labs. Habt dann am Ende vielleicht auch Ratgeber oder so kleine Tipps die ihr dann vielleicht herausfindet oder die ihr vielleicht schon herausgefunden habt, die ihr quasi auch wieder an die Gemeinschaftsverpflegung wie jetzt Kitas oder Schulen weitergeben könnt?

[00:28:53] Laureen Kuhl: Also ich denke, dass sich da bestimmt gute Möglichkeiten bieten, wenn wir dann die Interventionen machen. Wir sind jetzt im Moment dabei, die Interventionsstrategien zu entwickeln und zu designen. Und wenn die dann umgesetzt werden und man da sehen kann, welche Barrieren man dann über eine Intervention oder Techniken umzusetzen, dass man dann eben, wenn man da die Ergebnisse hat, auch daraus eben Ratschläge ableiten kann.

[00:29:19] Hannah Schöneberg: Also zum Beispiel, wie steigere ich die Akzeptanz von Hülsenfrüchten? Am Ende habt ihr vielleicht eine - das ist keine Lösung für alles - aber schon mal einen Weg, wie es vielleicht besser gelingen kann, weil man weiß, wo sind überhaupt die Barrieren. Spannend tolles Thema, finde ich.

[00:29:36] Vielleicht noch eine letzte Frage. Was würdest du deinen Eltern gern mitgeben, die ihren Kindern eine gesunde und auch nachhaltige Ernährung ermöglichen möchten?

[00:29:45] Lauren Kuhl: Ja hier ist es natürlich wieder prima, wenn denn die Eltern zu Hause schon den Support eben bieten. Also das heißt, wenn sie da, wie wir gesagt haben, als Vorbilder fungieren, wenn die zusammen gemeinsam entspannen kochen, zum Beispiel Lebensmittel auch ohne Zwang probiert werden können.

[00:30:03] Da haben wir auch gesagt, wenn die Lebensmittel den Kindern angeboten werden und auch wenn die vielleicht manchmal von den Kindern abgelehnt werden, dass man es eben nochmal wieder anbietet aber eben ohne Zwang. Das ist eine wichtige Sache. Und dass man auch mal Hülsenfrüchte dann in anderen Formen vielleicht anbieten kann, wie Hummus zum Beispiel, wo da vielleicht die Akzeptanz ein bisschen höher sein könnte.

[00:30:27] Und ich habe ja auch schon in deinen Podcast reingehört und da hattet ihr auch schon ganz tolle Folgen wo ihr besprochen habt, dass das manchmal auch wirklich nur auch Kleinigkeiten sein können. Dass man die Kinder zum Beispiel die Brotdosen mitgestalten lässt, damit sie da einen Bezug irgendwie zu den frischen und auch nachhaltigen Lebensmitteln bekommen und das auch da Freude dran haben.

[00:30:48] Hannah Schöneberg: Ja, ja. Also ich glaube, was ich jetzt von dir auch nochmal so mitnehme, ist einfach Druck rausnehmen, viel Freude an der Sache haben, einfach überall mitnehmen, keine großen Ansprüche an die Kinder haben. Einfach mal probieren lassen und wenn es halt nicht schmeckt dann nicht. Und auch wirklich diese Vorbildfunktion nochmal hervorheben.

[00:31:09] Support finde ich eigentlich fast noch mal schöner wie Vorbild. Dass es Support ist für die Kinder und wie sie groß werden und sie da auch dabei unterstützen und dass da kein Zwang oder irgendwas dahinter steht.

[00:31:24] Lauren Kuhl: Genau, einfach auch mit dem Ziel Lust auf frische und nachhaltige Lebensmittel zu machen.

[00:31:27] Hannah Schöneberg: Ja, so ein sehr schönes Schlusswort. Vielen Dank Laureen für die Zeit, die du dir jetzt nachgenommen hast.

[00:31:35] Laureen Kuhl: Sehr gerne, hat mich gefreut.

[00:31:34] Hannah Schöneberg: Ja, nun sind wir schon am Ende der Folge angelangt und ich will nochmal ganz kurz zusammenfassen. Die ersten tausend Tage sind eine Zeit, in der so vieles angelegt wird. Von Bindung und Gesundheit bis hin zu Geschmacksprägung, die einen ein Leben lang begleiten.

[00:31:53] Ob durch frühe Erfahrungen im Mutterleib, die Vielfalt der Beikost oder auch die Erstgewohnheiten in der Familie oder in der Kita, jedes Kind entwickelt auf ganz eigene Weise eine Beziehung zu Nahrung und Geschmack. Ja, also danke fürs Zuhören. Ich freue mich, wenn ihr auch beim nächsten Mal wieder dabei seid und gebt uns auch gern ein Feedback.

[00:32:14] Den Link dazu findet ihr in den Kommentaren und dann bis bald.