**Mit Anreizen zu kleinen Gemüsegourmets**

Kinder sind oft wählerische Esser *-* besonders, wenn es ums Obst- und Gemüseessen geht. Dabei können kleine Belohnungen den Nachwuchs dazu motivieren, zuzugreifen. Und das sogar auf Dauer.

(Klein-)Kinder lehnen ihnen noch unbekannte Speisen und Lebensmittel meist grundsätzlich ab. Gerade bei Brokkoli, Kiwi und Co. nörgeln sie öfters und lassen das Grünzeug links liegen. Die Abneigung gegenüber neuen Gerichten ([Neophobie](http://www.forum-ernaehrung.at/cms/feh/dokument.html?ctx=CH0102&doc=CMS1145603172088)) ist in der kindlichen Entwicklung normal, führt bei vielen jedoch täglich zum Kampf am Esstisch. Laut einem britischen Forscherteam sollen kleine Belohnungen wie Sticker oder explizites Lob die Kinder anspornen, freiwillig mehr Gemüse zu essen.

**Mit Belohnungsstrategie ans Ziel**
Die Wissenschafter ließen rund 420 Kindern (vier bis sechs Jahre) u. a. klein geschnippelte Karotten, Stangensellerie, Paprika sowie Kohl probieren und nach deren Beliebtheit bewerten. Die jeweils unpopulärste Gemüsesorte setzten sie den Kleinen in den darauffolgenden zwei Wochen regelmäßig vor. Dafür wurden die Mädchen und Buben in drei Gruppen eingeteilt: Die erste Gruppe wurde für das Gemüsessen mit Stickern belohnt, Kinder der zweiten Gruppe erhielten für jeden Bissen Gemüse explizites Lob. Der dritten Gruppe boten die Wissenschafter das Gemüse immer wieder an, ohne die Kleinen dafür zu belohnen oder zu loben. Einer vierten Gruppe (Kontrollgruppe) wurde ein Gemüsemix vorgesetzt, ohne sie vorher zu fragen, welche Sorte sie am wenigsten mochten, und sie erhielten weder Lob noch kleine Aufmerksamkeiten fürs Gemüseessen. Vor und nach dem Versuch wurde festgehalten, wie viel die kleinen Probanden davon aßen. Kinder, die fürs Gemüsessen gelobt bzw. belohnt wurden, griffen öfter zu Karotten- oder Paprikasticks (30 g bzw. 43 g) als jene, die keine Goodies oder Lob erhielten (20 g). Die Untersuchungsergebnisse deuten jedoch darauf hin, dass bereits das bloße Anbieten von Gemüse dessen Akzeptanz bei Kindern grundsätzlich fördern kann.

Ob der kindliche Appetit auf Gemüse auch ohne Belohnung und Anerkennung langfristig anhält, beleuchtete das Forscherteam ein und drei Monate nach dem Experiment. Dabei wurde deutlich, dass Kinder, die zuvor mit Stickern und Lob fürs Gemüsefuttern belohnt wurden, auch nach Ende des Experiments deutlich mehr Sellerie, Paprika oder Gurken aßen als zuvor (ca. 57 g vs. 13 g pro Tag).

**Lob motiviert**
Allzu überraschend sind diese Erkenntnisse jedoch nicht. Anerkennung und Belohnung steigern bekanntlich die (Leistungs-)Motivation und Neugier sowie das Selbstwertgefühl. Kinder sollten nicht gezwungen werden, den Gemüseteller leerzuessen, damit „am nächsten Tag die Sonne scheint". Lob und kleine Aufmerksamkeiten wie Stempel, Sticker, Radiergummis oä. sorgen für Motivationsschübe auch wenn es beispielsweise ums Karfiolfuttern geht.

« Die goldene Regel lautet: Eltern bestimmen das Angebot, das Kind bestimmt, wie viel es davon isst. »

Oft ist es ein langer Weg, bis Kinder trotz Lob und Belohnungen freiwillig ins Obst- und Gemüsekisterl greifen. Vorlieben für bestimmte Speisen und Lebensmittel entwickeln und formen sich während der gesamten Kindheit. Je öfter eine neue Obst- oder Gemüsesorte angeboten und gekostet wird, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie von Kindern akzeptiert werden. Dieser Effekt ist in Wissenschaftskreisen als „mere exposure effect" bekannt. Doch von heute auf morgen klappt dieses Unterfangen meist nicht: Laut Forschern sind dafür mindestens zehn Anläufe notwendig.

Eltern können den Nachwuchs zum Obst- und Gemüsegenuss überzeugen, indem sie ebenfalls bei Erbsen, Bananen und Co. zugreifen und eine entspannte Essatmosphäre schaffen. Übrigens: Laut einer Studie von Cornwell und McAlister schmausen Kinder beispielsweise Paprika- oder Selleriesticks lieber, wenn sie dazu ein Glas Wasser trinken.

**Ein paar Tipps, damit es mit dem kindlichen Obst- und Gemüsegenuss klappt:**

* Loben Sie die Kleinen, wenn sie ein oder zwei neue Gemüse- oder Obstsorten ausprobieren.
* Gemüseskeptiker greifen bei Mischgemüse weniger oft zu als bei getrennt am Teller liegenden Erbsen und Karotten.
* Kinder tendieren eher zu süßem Obst als zu Salat oder Karotten. Mischen Sie ein paar Weintrauben bzw. Apfelstücke unter Salatblätter und Karottengemüse.
* Bei Gemüse ist oft die Zubereitungsform ausschlaggebend: Beispielsweise essen Kinder gebratene Tomaten oft lieber als rohe.
* Lassen Sie den Nachwuchs zwischen verschiedenen Gemüse- und Obstsorten wählen: Jausenbrot mit Gurkenscheiben oder Paprikastreifen? Frühstückscerealien mit Bananen- oder Birnenstücken?
* Das Auge isst mit: Farbenfrohe Suppentöpfe, Obstspieße oder lustige Gemüsegesichter motivieren die Kleinen dazu, unbekannte Obst- und Gemüsesorten auf spielerische Art und Weise zu probieren.
* Kinder legen viel Wert auf das „Drumherum" beim Essen: Bunte Tischsets, Servietten oder spezielles Kindergeschirr fördern den (Obst- und Gemüse-)Appetit zusätzlich.
* Lassen sie die Kleinen beim Einkaufen als „Berater" und in der Küche mithelfen. So tasten sie sich Schritt für Schritt an unbekannte Speisen heran und greifen schlussendlich auch eher zu.
* Nicht nur Lesen, auch Kochen ist Abenteuer im Kopf: In einem „Koch-Foto-Lesebuch" können die Kochversuche der Kleinen mit Schnappschüssen und kreativen Kurzgeschichten festgehalten werden.
* Nichts schnürt den Kindern mehr den Magen zu als Gespräche über Schulaufgaben und Kritik zu Noten oder Tischmanieren: Diskutieren Sie unliebsame Themen erst nach dem Essen.

Siehe http://www.forum-ernaehrung.at/cms/feh/dokument.html?ctx=CH0102&doc=CMS1390984667115 - Newsletter [Artikel erstellt/geändert am: 28.01.2014]