

# Kann die kindliche Gemüsepräferenz durch ein sensorisches Training erhöht werden?

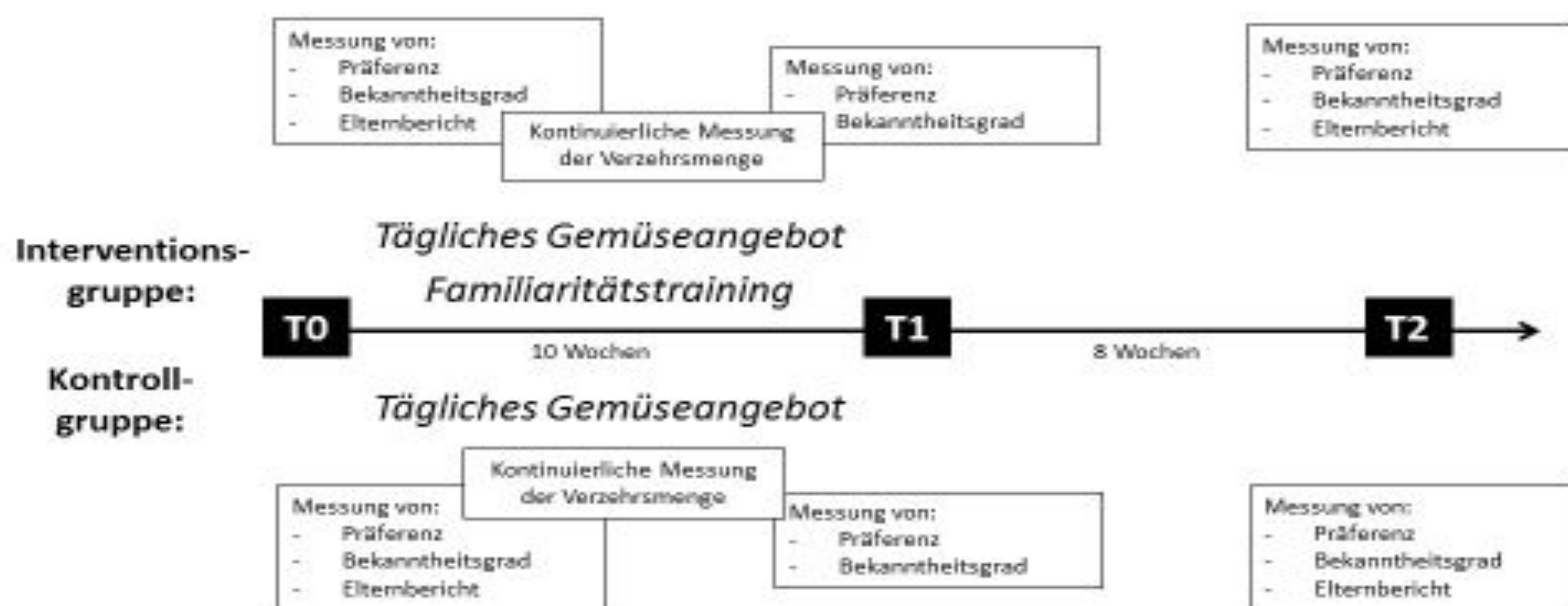
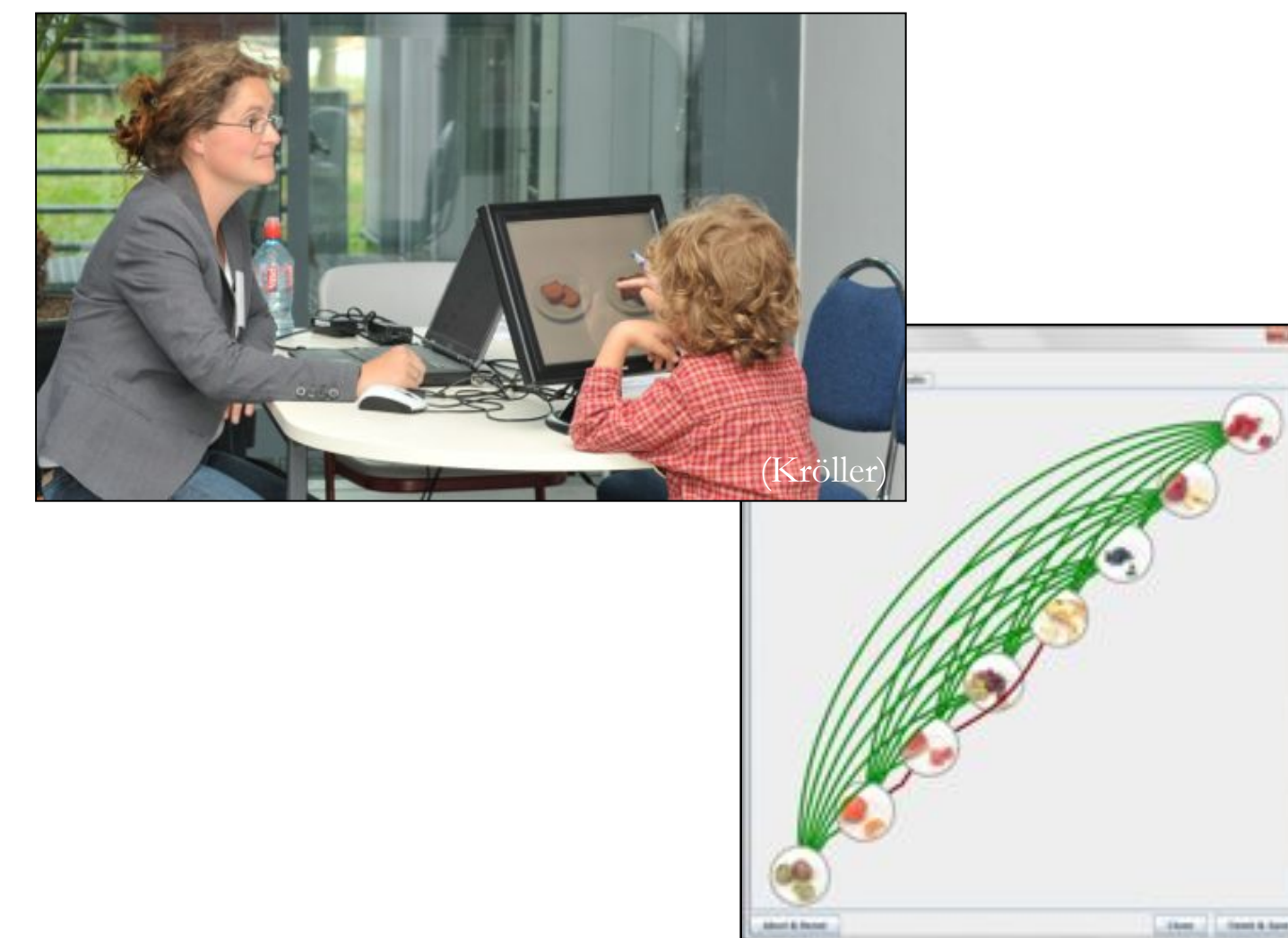
Katja Kröller<sup>1</sup>

## Hintergrund

*Kinder essen, was sie mögen* – und trotz des zunehmenden Wissens über gesunde Ernährung bleibt dieser Einfluss auch bis ins Erwachsenenalter bestehen. Diese Studie analysiert die Auswirkungen eines nicht wissensorientierten, sondern sensorisch-emotionalen Trainings auf die kindliche Gemüsepräferenz – in der Hoffnung wirkungsvolle Strategien zur langfristigen Etablierung eines gesunden Ernährungsverhaltens zu finden.

## Studiendesign

Über einen Zeitraum von 10 Wochen wird Kindern verschiedener Kitas täglich Gemüse angeboten. Zusätzlich erhält die Interventionsgruppe ein Familiaritätstraining über 10 Einheiten.



Während und nach der Studie werden die Präferenz sowie die Bekanntheit von Gemüsesorten aus dem Selbstbericht der Kinder sowie der Gemüsekonsum aus dem Elternbericht analysiert.

## Familiaritätstraining

Ziel des Trainings ist es, die Kinder mit dem Thema Gemüse auf sensorischer und spielerischer Ebene bekannt zu machen – ohne den Druck der hohen Relevanz von Gemüse für unsere Gesundheit.



Thematisch ging es deswegen vor allem um die **Form und Farbe** von Gemüsesorten sowie deren **Geruch, Geschmack** oder auch die **Art und Weise, wie eine Paprika wohl reden würde**.



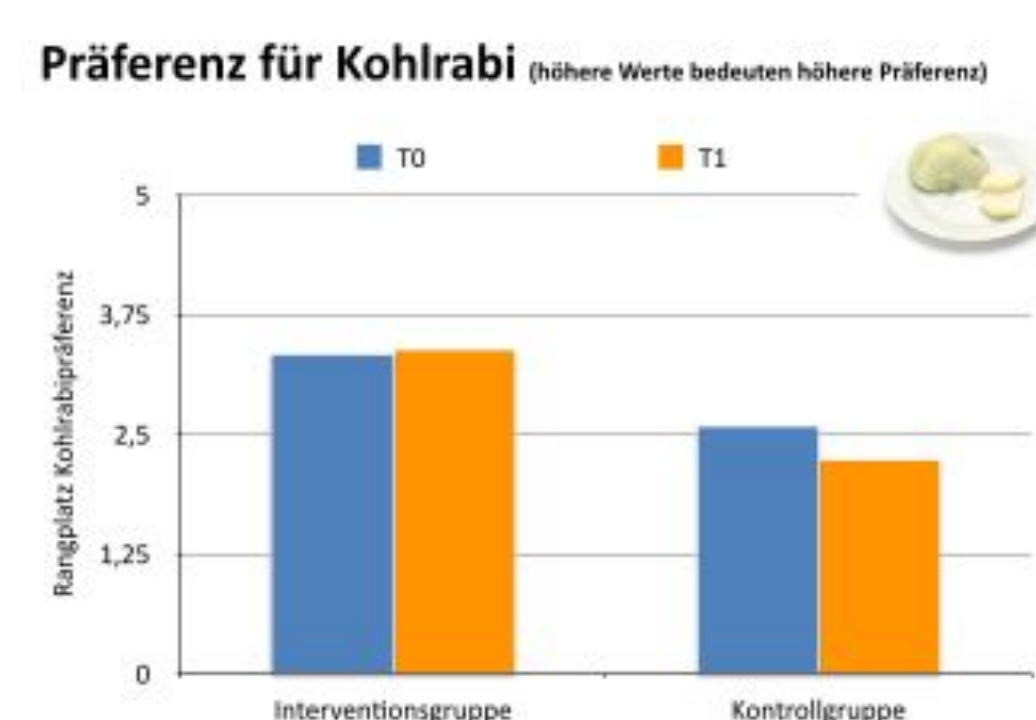
## Bisheriger Stand

Anzahl: n = 94  
 Alter: 3 – 6 Jahre  
 Geschlecht: 45% weiblich, 55% männlich

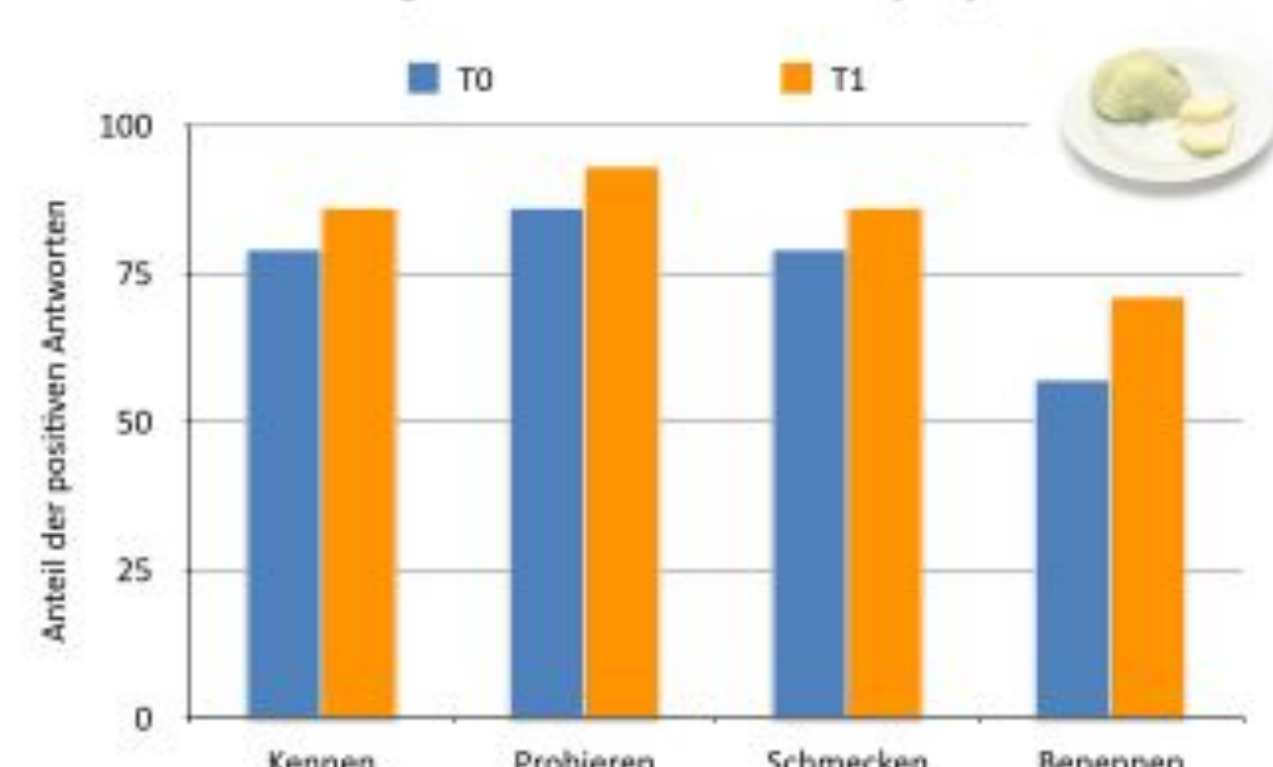
## Erste Ergebnisse

Vor (T0) und nach dem Familiaritätstraining (T1) wurden die Kinder neben der Präferenz für bestimmte Gemüsesorten mit Hilfe von standardisierten Fotos auch gefragt, ob sie die jeweilige Gemüsesorte **kennen**, schon mal **probiert** haben, ob sie ihnen **geschmeckt** hat, und sie dieses richtig **benennen** können.

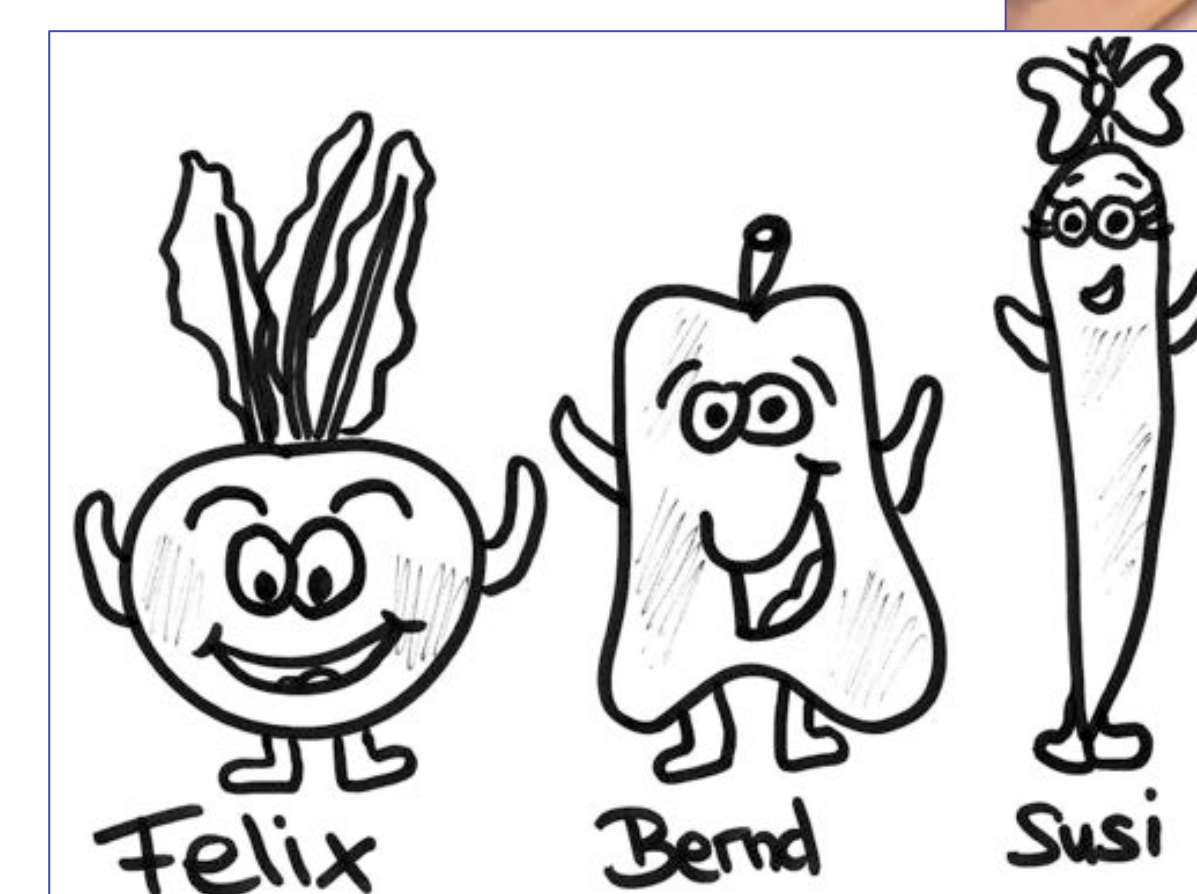
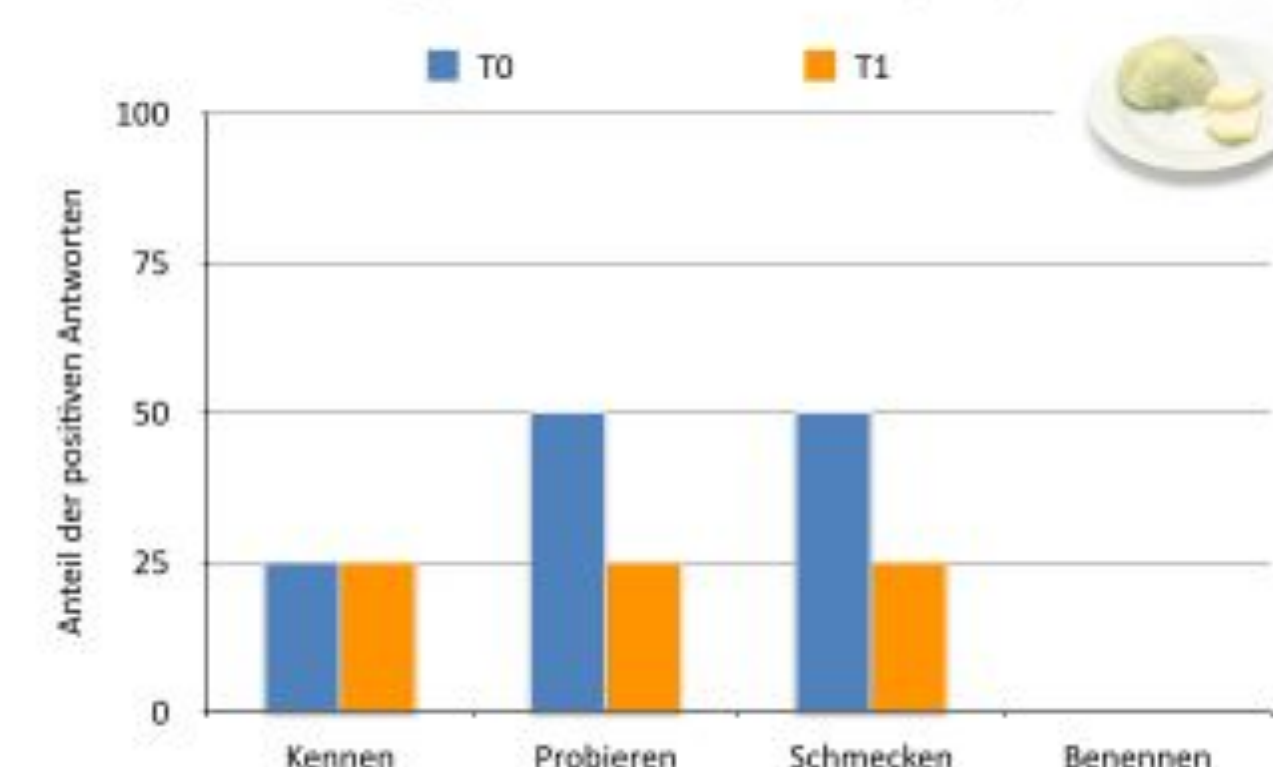
Dargestellt ist beispielhaft die Veränderung des Bekanntheitsgrades von bzw. der Präferenz für Kohlrabi bei Interventions- und Kontrollgruppe:



Bekanntheitsgrad von Kohlrabi (IG)



Bekanntheitsgrad von Kohlrabi (KG)



### Inhalte:

- Gemüse ertasten
- Gemüse in Bildern
- Gemüse schmecken
- Gemüse basteln
- Gemüse riechen
- Gemüse erraten
- Gemüse zubereiten

## Fazit

Die ersten Trainings zeigen eine hohe Akzeptanz bei Kindern, Eltern und Erziehern. Die Trainingseinheiten sind leicht in den Kita-Alltag zu integrieren und machen allen großen Spaß. Außerdem weisen die ersten Ergebnisse auf eine relevante Steigerung des Bekanntheitsgrades von Gemüse nach Ablauf des Trainings hin – eine wichtige Voraussetzung für Präferenz!