



# Infopost Familientisch

Kinder mögen neue Lebensmittel oft nicht sofort – das ist ganz normal. Die angeborene Vorsicht gegenüber Unbekanntem lässt sich jedoch mit Geduld und wiederholtem Anbieten nach und nach überwinden.

## Hunger und Sättigung

Anfangs folgen Babys instinktiv ihren natürlichen inneren Signalen wie Hunger und Sättigung. Mit der Zeit gewinnen dann auch äußere Einflüsse wie feste Essenszeiten an Bedeutung.

## Vorlieben durch Gewohnheit

Kinder lernen neue Geschmäcker durch Wiederholung. Was sie öfter probieren dürfen, wird ihnen vertraut – auch wenn es anfangs ungewohnt ist.

## Vielfalt statt Einseitigkeit

Selbst Lieblingsgerichte werden irgendwann langweilig. Unser Körper sorgt durch die sog. spezifisch-sensorische Sättigung von selbst für Abwechslung – das hilft, einseitiges Essen zu vermeiden.

## Süßes hat einen natürlichen Reiz

Die Vorliebe für Süßes ist uns von Natur aus mitgegeben – umso wichtiger ist es, bewusst damit umzugehen.

## Abneigungen ernst nehmen

Kinder entwickeln Abneigungen gegen bestimmte Speisen, wenn sie eine unangenehme Erfahrung während oder nach dem Essen dieser Speise machen. Diese Abneigungen sollten respektiert werden.

Wie  
Kinder  
essen  
lernen

### Tipp

Kinder brauchen oft mehrere Anläufe, um sich an einen neuen Geschmack zu gewöhnen – bis zu zehnmal Probieren ist ganz normal.

Gleichzeitig kann es eine Weile dauern, bis sie von einem Lieblingsessen genug haben. Beides ist Teil ihres natürlichen Essenlernens.



Weitere Informationen zum Essen lernen finden Sie [hier](#):





# Rezeptidee

## Persische Linsensuppe



### Zutaten für 6-8 Portionen

- 3 Zwiebeln
- 2 TL Kurkuma
- 2 EL Olivenöl
- 4 Möhren
- 4 Kartoffeln
- 250 g gelbe Linsen
- ca. 1,5 l Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- 1-2 Stängel frische Pfefferminze
- Saft 1/2 Zitrone
- Jodsalz, Pfeffer

### Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Möhren und Kartoffeln waschen und schälen.
3. Möhren in Scheiben, Kartoffel in Würfel schneiden.
4. Zwiebelwürfel zusammen mit Kurkuma in 2 EL Öl andünsten, dann Möhren und Kartoffeln dazugeben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, Linsen hinein geben und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.
5. Während dessen Tomatenmark in 1 EL Öl in einer Pfanne andünsten und zur Suppe geben.
6. Pfefferminzblätter waschen, klein schneiden und zur Suppe geben.
7. Die Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Tipp

Statt frischer Pfefferminze kann auch getrocknete Minze genommen werden.