

# Neophobie: Wenn Essen Angst macht

Sabine Hercher, dipl. Ernährungsberaterin FH (BSc), Basel



**Wenn Kinder in den ersten Lebensjahren phasenweise ungern neue Lebensmittel probieren und unbekannte Speisen vehement ablehnen, spricht man von einer Neophobie. Wie gehe ich damit um, wenn ein Kind wochenlang nur noch Teigwaren isst und alles Neue verweigert?**

Bei vielen Kindern gehört die Phase der Neophobie zur normalen Entwicklung. Mit zunehmendem Alter werden Kinder wieder offener, Neues zu probieren, und nur in seltenen Fällen besteht eine Neophobie bis ins Erwachsenenalter.

## **Was ist Neophobie?**

Das Wort «Neophobie» stammt aus dem Griechischen und steht für «Angst vor Neuem». Ungefähr die Hälfte aller Kinder durchläuft eine Phase, in der die Kinder eine grosse Unsicherheit verspüren, neue Lebensmittel zu essen. Unbekannte Speisen werden oft bereits beim Anschauen verweigert und gar nicht erst probiert. Bei einer ausgeprägten Neophobie, bei der Kinder praktisch keine neuen Speisen essen und eine Angst vor neuen Lebensmitteln entwickeln, kann die Mahlzeit am gemeinsamen Esstisch eine stressige Situation für BetreuerInnen und Eltern bedeuten.

Neue Speisen zu probieren kann für Kinder beängstigend sein und eine grosse Überwindung erfordern. Generell ist ein skeptisches Verhalten gegenüber Neuem für Kinder durchaus sinnvoll, denn es ist ein natürlicher Schutzmechanismus, der sie davon abhält, neue Speisen in grossen Mengen zu essen. Somit wird verhindert, dass Kinder etwas Giftiges oder schlecht bekömmliche Speisen essen. Bei einer Neophobie ist dies äusserst stark ausgeprägt und beschränkt sich nicht nur auf einzelne Lebensmittel. Kinder sind dann «schlechte Esser» und lehnen neue, geschmacklich komplexe oder bitter schmeckende Nahrungsmittel oft komplett ab.

## Der Auswahlhorizont verändert sich



Babys sind offen und probieren oft die verschiedensten Lebensmittel – praktisch alles, was ihr Vorbild auch isst. Während dieses «Probierfenster» geöffnet ist, können sie sich an neue Geschmäcker gewöhnen. Meist beginnt mit ca. 18 Monaten die Ablehnung gewisser Speisen und der Auswahlhorizont verengt sich – zu diesem Zeitpunkt kann eine Neophobie einsetzen. Ab ca. 6 bis 8 Jahren erweitert sich der Auswahlhorizont meist wieder und die Kinder beginnen vermehrt zu experimentieren. Sie mischen dann teilweise alle Komponenten auf dem Teller zusammen und geben obendrauf noch den Salat. Das mögen für die Eltern oder ErzieherInnen ungewohnte Kombinationen sein. Es ist jedoch wichtig, dass die

Kinder ausprobieren können, was sie mögen. Das erfahren sie nur, wenn sie auch die Möglichkeit haben, für uns Erwachsene unübliche Kombinationen zu testen.

## Fazit

Da in der Kindheit langfristige Lebensmittelpräferenzen entwickelt werden, ist es den Erwachsenen wichtig, dass ihre Kinder früh vielseitige und gesunde Speisen kennenlernen. Das wiederholte Anbieten von verweigeren Nahrungsmitteln ohne Druck und unter Anerkennung der Autonomie des Kindes ist ein vielversprechender Weg aus der Neophobie.

### Für weitere Informationen und Hilfe bei Ernährungsfragen

Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk  
Ernährung & Kulinarik / Projektleitung Kita & Hort  
Regula Thut Borner, dipl. Ernährungsberaterin SVDE  
Weststrasse 10, Postfach, 3000 Bern 6  
Telefon 031 359 57 58, [regula.thutborner@swissmilk.ch](mailto:regula.thutborner@swissmilk.ch)

## 6 Tipps, um Kinder zu motivieren, neue Lebensmittel auszuprobieren



Vehementes Ablehnen von neuen Lebensmitteln oder ungewohnten Speisen ist Teil der normalen Entwicklung des Essverhaltens bei Kindern und kann durch regelmäßiges Anbieten, attraktive Präsentation sowie die Vorbildfunktion der Eltern und ErzieherInnen bei gemeinsamen Mahlzeiten überwunden werden.

### Sinnestraining – Aktivieren aller Sinne beim bewussten Essen und Geniessen

Langsam und mit allen Sinnen ein Lebensmittel kennenlernen schafft Vertrauen durch:

- Anschauen (Farbe, Form erkennen)
- Tasten (mit Hand und Mund die Beschaffenheit fühlen)
- Riechen (auf welche Distanz rieche ich das Essen?)
- Hören (beim Schneiden, Abbrechen oder Kauen)
- Schmecken (wenn möglich in den Mund nehmen, jedoch ist oft bereits das Berühren mit der Zunge schon ein grosser Schritt; Ausspucken ist ok und soll keine Scham beim Kind verursachen)

### Vielfalt

Kinder früh an ein abwechslungsreiches, saisonales Angebot von verschiedenen Nahrungsmitteln gewöhnen.

### Das Auge isst mit

Bunte Speisen sprechen Kinder eher an als braune oder farblose. Allgemein gilt es das Essen attraktiv zu präsentieren. Für Kinder ist es sehr wichtig, wie das Essen aussieht, und es ist somit entscheidend, ob davon probiert wird.

### Zu den Mahlzeiten essen

Hungrige Kinder probieren am Tisch mehr aus als halbsatte. Deshalb zwischen den regulären Haupt- und Zwischenmahlzeiten nichts zu essen geben.

### Alles auf einmal servieren

Es sollen alle Speisen zu Beginn der Mahlzeit aufgetischt werden und nicht zu Ende des Essens noch das unbeliebte Gemüse hervorgeholt werden.

### Experimentieren

Kinder mit dem Essen experimentieren, aber nicht spielen lassen. Es darf mal mit den Händen gegessen werden, und Mischungen und ungewohnte Kombinationen sollen ausprobiert werden. Vielleicht isst ein Kind den Broccoli eine Zeitlang nur mit der Salatsauce oder mag den Reis grün mit dem Spinat vermischt. Dies ist meist eine Phase und ändert sich rasch wieder.