

PM: Süßes nicht verbieten – sondern bewusst genießen

Genusstraining vermittelt Kindern Achtsamkeit beim Essen – kostenfreie Ernährungsbildungs-Materialien für Kitas, Schulen und Familien

(Mainz, 15. Juli 2025) - Süßigkeiten ganz zu verbieten, ist selten nachhaltig – weder für Kinder noch für Erwachsene. Was hingegen langfristig wirken kann: achtsames Essen und bewusstes Genießen. Dabei hilft das Genusstraining von Geschmacksschatz, das jetzt kostenlos für Kitas, Schulen und Familien zur Verfügung steht.

Mit Hilfe der fünf Sinne darf das Essen ganz bewusst genossen werden. Die einfache Übung mit Lebensmitteln wie einem Stück Schokolade, einer Apfelspalte oder einem Keks hilft Kindern dabei, das eigene Essverhalten zu reflektieren. Sie schärft die Sinne und fördert ein gesundes Maß. Wer achtsam isst, benötigt oft weniger und genießt intensiver.

Genuss als Teil der Ernährungsbildung

„Ernährung ist nicht nur die Aufnahme von Nährstoffen, sondern Essen ist Kultur, Verbindung, Freude und eben auch Genuss. Das dürfen wir mit diesem kleinen Genusstraining neu lernen und mit den Kindern einüben“, erklärt Nicola Kinghorn, Ernährungsberaterin beim gesunden Kinder-Catering Geschmacksschatz, das die Aktion entwickelt hat. Im Rahmen des Genusstrainings erleben Kinder Lebensmittel mit allen fünf Sinnen. Statt Bewertung in gut oder schlecht, lecker oder auch nicht, steht die Wahrnehmung im Fokus:

- Wie sieht es aus?
- Wie fühlt es sich an?
- Wie riecht es?
- Wie klingt es beim Abbrechen oder Kauen?
- Wie verändert sich der Geschmack, wenn ich langsam esse oder es mit einem anderen Snack oder Getränk kombinieren?

Achtsamkeit beim Essen - auch für Erwachsene ein Lernfeld

Die Übung fördert die Körperwahrnehmung, Esskompetenz und einen bewussten Umgang mit Süßem oder Snacks. Nicht als Ausnahme, sondern als selbstverständlicher Teil einer vielfältigen Ernährung. Die Kinder lernen einen achtsamen Umgang. Sie entdecken, dass es vielleicht gar nicht die ganze Tafel Schokolade braucht, wenn das Stück ganz langsam genossen wird. Nicht nebenbei, sondern mit vollem Fokus. Bewusstes Essen hilft, die Körpersignale – wie zum Beispiel das Sättigungsgefühl oder den Appetit – wahrzunehmen und zu verstehen. „Das ist übrigens auch für viele Erwachsene ein Lernfeld. Oft fehlt im Alltag die Zeit und die Muße, um die Mahlzeiten zu genießen. Wir essen nebenbei. Dabei geht uns leider viel verloren. Deshalb ist die Übung auch gut für den Familientisch geeignet. Gemeinsam mit allen Sinnen genießen lernen – davon profitieren alle“, sagt Nicola Kinghorn.

Einfach einsetzbar – in Kita, Schule und zu Hause

Das Genusstraining richtet sich an ErzieherInnen, pädagogische Fachkräfte und an Familien. Es kann leicht im Kita- oder Grundschulalltag eingesetzt werden – beim Frühstück, Mittagessen oder als kleine Aktion zwischendurch. Auch zu Hause lässt sich die Übung unkompliziert umsetzen und bietet Kindern und Eltern einen gemeinsamen Zugang zu gesundheitsbewusster Ernährung ohne Verbote.



Kostenloses Materialpaket zum Herunterladen

Zur Verfügung stehen vier praxisnahe Materialien:

- Ein Erklärvideo mit Anleitung zum Genusstraining
- Ein Leitfaden für die Umsetzung
- Ein Poster mit den fünf Sinnen zur Visualisierung
- Ein Informationsblatt für Eltern

Alle Inhalte sind kostenfrei online abrufbar unter: **www.geschmacksschatz.de/entdecken/genuss**

Über Geschmacksschatz

Geschmacksschatz ist das gesunde Kinder-Catering mit Sitz in Mainz Hechtsheim. Es beliefert Kitas und Schulen mit ausgewogenem, frischen Mittagessen, das schmeckt. Neben dem Essen selbst liegt ein besonderer Schwerpunkt auf niedrigschwelliger Ernährungsbildung im Alltag. Regelmäßig entstehen kostenlose Mitmach-Aktionen wie das Genusstraining. Mit dem Ziel, Kinder für einen gesundheitsbewussten, genussvollen Umgang mit Nahrungsmitteln zu sensibilisieren und sie fit für die Zukunft zu machen.

Kontakt für Rückfragen

Geschmacksschatz – das gesunde Kinder-Catering

Pressekontakt: Birte Rust | Telefonnummer: (0176) 30 13 20 45 | E-Mail: birte@geschmacksschatz.de

Web: www.geschmacksschatz.de

