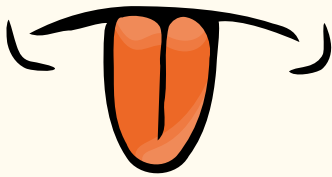
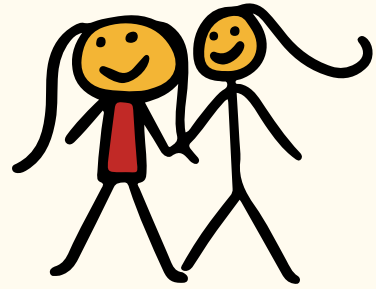


Psychologische Aspekte der Ernährung

Unser Prinzip: Beobachtungslernen.

1. Mutterleib

Bereits die Zeit pränatal ist entscheidend für unser späteres Essverhalten. Je nachdem zu welchen Speisen die Mutter greift - wird das Kind nach der Geburt zu bereits "bekannten Speisen" bevorzugt greifen.
Die Vorliebe für "Süß" ist angeboren - da es praktisch keine süßschmeckenden Lebensmittel gibt, die giftig sind.



2.

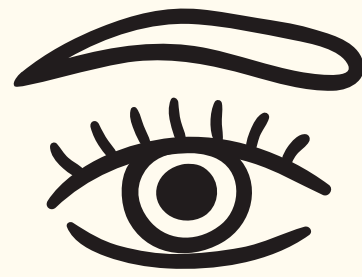
Geschmack ist lernbar

Neugeborene lernen das zu essen - was ihnen "angeboten" wird. Hier ist es bereits wichtig die Grundlagen für ein späteres gesundes-ausgewogenes Essverhalten zu legen.

3.

Äußere Reize

Innen Reize wie Hunger und Sättigung als Regulatoren des Verzehrs treten in den Hintergrund und werden von außen Reizen (Essenszeiten, Portionsgrößen) abgelöst.



4.

Ernährungserziehung

Kinder assoziieren "gesund" meist mit Zwang und Bevormundung. Sie wissen zwar sehr gut, welche Lebensmittel mit gesund betitelt werden, lehnen deren Verzehr aber durch negative Assoziationen ab. Kein drängen ist notwendig! Ein gesundes mit Liebe verbundenes Essen viel entscheidender für das spätere Essverhalten.

5.

Motive für Lebensmittelwahl

1. Geschmack und Genuss
2. Schnell und einfach
3. Preis
4. Gewohnheit

Der Genuss bleibt entscheidend!
Überlegen Sie sich daher - womit Sie ihre Dopaminausschüttung zusätzlich anregen können.

