

## „Sprechen beginnt beim Kauen“

### Wie die Ernährung die Sprachentwicklung von Kindern unterstützt



Liebe Eltern,

erinnern Sie sich noch an das Erste Wort Ihres Kindes? Oder auch an die ersten aneinander gereihten Laute die Ihr Kind von sich gegeben hat?

Irgendwann werden aus diesen Lauten, Wörter und aus den Wörtern Sätze!

Ist die Sprachentwicklung nicht ein unglaublich faszinierender Entwicklungsbereich Ihres Kindes?

Zudem ist die Sprachentwicklung unglaublich komplex. Viele Eltern denken dabei vor allem an Wörter, Sätze und das „richtige“ Sprechen lernen.

Weniger bekannt ist jedoch, dass auch die Ernährung und insbesondere das Kauen eine wichtige Rolle für die Sprachentwicklung spielen. Mundmotorik, Wahrnehmung und Sprache sind enger miteinander verknüpft, als man auf den ersten Blick vermuten würde.

#### Der Mund: Ein zentrales Werkzeug für Sprache

Sprechen ist fein abgestimmte Muskelarbeit. Lippen, Zunge, Kiefer und Wangen müssen präzise zusammenarbeiten, um Laute klar zu bilden. Genau diese Muskeln werden auch beim Essen gebraucht. Wenn Kinder kauen, trainieren sie ihre Mundmuskulatur, verbessern die Beweglichkeit von Zunge und Lippen und entwickeln ein besseres Gefühl für Ihren Mundraum.



Diese Fähigkeiten sind wichtige Voraussetzungen für eine deutliche Aussprache. Kinder, die über einen längeren Zeitraum hauptsächlich weiche oder pürierte Nahrung erhalten, bekommen oft weniger Gelegenheit, ihre Kaumuskulatur ausreichend zu trainieren.

Das kann dazu führen, dass Muskelspannung, Koordination und Ausdauer im Mundbereich weniger gut entwickelt sind - Faktoren, die sich später auch auf die Lautbildung auswirken können,

### **Kauen fördert Wahrnehmung und Koordination**

Beim Kauen passiert noch mehr als reine Muskelarbeit. Kinder erleben unterschiedliche Konsistenzen, Temperaturen und Geschmäcker. Diese Sinneseindrücke schulen die orale Wahrnehmung - also die Fähigkeit, Reize im Mund differenziert wahrzunehmen.

Eine gut entwickelte Wahrnehmung hilft Kindern, feine Unterschiede zwischen Lauten zu erkennen und selbst präzise zu sprechen.

Zudem fördert das Kauen die Koordination. Der Kiefer bewegt sich dabei rhythmisch, die Zunge passt sich an, der Speichelfluss wird reguliert. Diese Abläufe ähneln in ihrer Komplexität den Bewegungen, die später beim Sprechen nötig sind.

### **Ernährung als Entwicklungsbegleiter**

Eine altersgerechte, abwechslungsreiche Ernährung unterstützt somit nicht nur die körperliche Entwicklung, sondern auch die sprachlichen Fähigkeiten.

Wichtig ist, dass Kinder schrittweise an festere Konsistenzen herangeführt werden. Angepasst an ihren Entwicklungsstand.

Knackiges Obst, Gemüse, und Brotkrusten bieten sehr wertvolle Kuanreize. Begleiten Sie dies gut, und achten Sie darauf das sich ihr Kind nicht verschluckt. Gleichzeitig aber dürfen Sie Ihrem Kind zutrauen, Neues auszuprobieren und sich an unterschiedliche Texturen zu gewöhnen.

### **Wenn Sorgen entstehen**

Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Unterschiede sind normal. Sollten Sie als Eltern jedoch bemerken, dass Ihr Kind nur ungern kaut, sehr wählerisch isst oder Schwierigkeiten in der Sprachentwicklung zeigt, kann ein genaueres Hinschauen sinnvoll sein.

Wir als Fachkräfte unterstützen Sie dabei und stehen Ihnen zur Seite. Eine Frühzeitige Unterstützung kann sehr effektiv sein, um die Sprachentwicklung Ihres Kindes weiter zu fördern.

Man kann also sagen. Ernährung und Kauen sind weit mehr als reine Nahrungsaufnahme.

Sie sind wichtige Bausteine für die Sprachentwicklung.

Mit einer achtsamen, vielseitigen Ernährung, Geduld und sprachlicher Begleitung können Sie als Eltern viel dazu beitragen, Ihrem Kind einen guten Start in die Welt der Sprache zu ermöglichen. Ganz nebenbei im Alltag und mit viel Genuss.