

Kinderernährung: Vom Muffel zum Frischefan

Kinder dazu zu bewegen, mehr Obst und Gemüse zu essen, stellt meist bei jeder Mahlzeit eine große Herausforderung dar. Es ist jedoch sehr wichtig, dass das Essverhalten im Kindesalter beeinflusst und geformt wird, da es das zukünftige Essverhalten entscheidet. MEINE VITALITÄT gibt Ihnen ein paar Tipps, wie Eltern diese schwierige Aufgabe meistern können.

06.01.2019 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

„Och nö, Mama, ich mag das nicht essen...“. Obst und Gemüse gehören zu einer gesunden Ernährung unserer Kinder. Oft verziehen die Kleinen jedoch schon beim Anblick einer frischen Gemüsemahlzeit das Gesicht. Und nicht immer sind sie bereit, eine neue Obstsorte zu probieren. Dabei liefert es dem menschlichen Organismus wichtige Ballaststoffe, Mineralien, Vitamine und Antioxidantien.

Aufregende Obst- und Gemüseabteilung Beim gemeinsamen Einkauf im Supermarkt können sich die Kleinen davon überzeugen, dass es in der Obst- und Gemüseabteilung bunt hergeht. „wer, wie, was – wieso, weshalb, warum – wer nicht fragt, bleibt dumm!“ – Wie in dem Titellied der „Sesamstraße“ können die Kinder hier alle Farben und Formen sehen und beispielsweise die aromatischen Küchenkräuter erschnuppern. Das Schmecken kommt dann zu Haus. Sollte eine spezielle Frage gestellt werden, können die Verantwortlichen der Obst- und Gemüseabteilung bestimmt weiter helfen.

Gemüsepizza und Obstsalat selbst gemacht Kinder sind aufgeschlossener, wenn sie bei der Zubereitung helfen dürfen. Das funktioniert besonders gut bei Gemüse-Pizza. Die Kleinen können unter Aufsicht beim Putzen und Schnippeln helfen und im Anschluss ihre eigene Pizza individuell belegen. Auch ein Obstsalat ist ein dankbares Gemeinschaftswerk, bei dem jeder für das Waschen,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/410>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Zupfen und Schneiden „seiner“ Früchte verantwortlich ist.

Das Auge isst mit - Kreativ das Essen „inszenieren“ Es ist ein großer Unterschied, wie etwas auf dem Teller angerichtet wird. Auch bei kleinen Genießern gilt bereits das Sprichwort „Das Auge isst mit“. Mit etwas Fantasie wird aus einem belegten Brötchen ein Gesicht, z.B. mit Gurkenscheiben für die Wangen, Radieschenscheiben für die Augen und einem Stück Möhre als Mund. Auch das beliebte Kartoffelpüree kann clever mit Gemüse kombiniert werden. Aus Mais werden blonde Haare, aus dem Paprika-Schnitz ein leuchtend roter Mund und aus Zucchinischeiben die Augen.

Kleine Genießer – kleine Portionen Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Jüngsten das Gemüse bzw. Obst in kindgerechten Häppchen vorsetzen. Also nicht einen ganzen Apfel anbieten, sondern schmale Apfelschnitze zubereiten, die gut in eine kleine Kinderhand passen. Bei Gemüse bedeutet das, aus Gurken und Karotten feine Sticks zu schneiden. Wer zusammen mit den Kleinen noch einen nicht zu kräftigen Kräuter-Dipp auf Joghurt- oder Quark-Basis zubereitet, freut sich schon bald über fleißige Gemüsedipper!

Tricks sind erlaubt Warum sich nicht einfach von der modernen Molekularküche inspirieren lassen, Möhren pürieren und als Sauce zu Kartoffeln reichen? Dann erkennt selbst der hartgesottenste Gemüsemuffel nicht mehr, dass er eigentlich gesundes Gemüse verzehrt! Auch die Tomaten-Zucchini-Sauce zu den Nudeln kann fein püriert unauffällig serviert werden.

Dran bleiben Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder bestimmte Obst- und Gemüsearten an, auch die, die es bislang abgelehnt hat. Der Geschmack ändert sich und bestimmt kommt eines Tages der Moment, wo Ihr Kind Interesse an einer bis dahin verschmähten Frucht oder Gemüse zeigt. Dann ist es auf dem besten Weg, zu einem Fan von knackigem Obst und Gemüse aus deutschem Anbau zu werden!

Fazit: Die Vorlieben von Kindern für bestimmte Speisen und damit das gesamte Essverhalten werden schon sehr früh im Kindesalter geprägt. Mit einem strukturierten Essverhalten und einer schönen Atmosphäre können Eltern die Entwicklung positiv steuern. Kleine Mengen, Regelmäßigkeiten, Überzeugen zum Ausprobieren, Einbeziehen beim Einkauf und der Zubereitung sowie eine kindgerechte Präsentation der Mahlzeiten tragen zu einem verbesserten Ess-Ambiente und zur Entwicklung einer gesunden Ernährungsweise bei.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/410>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Weitere Informationen:

Mehr Wissenswertes zu gesunder Ernährung mit Obst und Gemüse finden Sie bei der Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO):
www.deutsches-obst-und-gemuese.de