

## Bunt und gesund - so wird Ihr Kind zum Gemüse-Fan

Liebe Eltern,

sich gesund zu ernähren, sollte Kindern Freude machen und ihnen Genuss bereiten. Dies ist häufig jedoch gar so nicht leicht, da sich viele Kinder lieber Pizza, Nudeln und Pommes wünschen. Die Herausforderung liegt darin, ihnen zu vermitteln, wie sie sich ausgewogen und vielfältig ernähren können, ohne sie unter Druck zu setzen. Hier sind 5 Tipps wie sie ihrem Kind Gemüse & Co. schmackhaft machen können:

**Tipp 1 - Gehen Sie mit gutem Beispiel voran**

Kinder lernen essen vor allem im familiären Umfeld. Dieses Verhalten kann sinnvoll genutzt werden, um im Alltag eine ausgewogene Ernährung zu vermitteln. Je vielfältiger und gesünder Sie die Auswahl der Lebensmittel gestalten, desto besser die Chance, dass Kinder gerne und regelmäßig zu Obst und Gemüse greifen.

**Tipp 2 – Warum muss es überhaupt Gemüse sein**

Erklären Sie Ihrem Kind, warum einige Lebensmittel gut und andere sich eher schlecht auf die Gesundheit auswirken. Manchen Kindern hilft es einen Zusammenhang, zwischen bestimmten Lebensmitteln und seinem Befinden, zu erkennen

**Tipp 3 – Finden Sie heraus, was ihr Kind mag**

Nicht jedes Kind ist für jedes Gemüse zu begeistern. Finden Sie deshalb heraus, was ihr Kind mag

und probieren sie einfach die ganze Gemüsepalette aus. Wenn sich dann herausstellt, dass Ihr Kind nur zwei oder drei Gemüsesorten mag, ist das bereits ein großartiger Erfolg. Starten Sie mit milden und farblich ansprechenderen Gemüsesorten, wie z.B. Süßkartoffeln, Karotten, Paprika, Zucchini, Pastinaken und Kohlrabi.

**Tipp 4 – Fingerfood**

Viele Kinder knabbern mit Begeisterung rohes Gemüse und Obst. Das macht Spaß und ist gesund. Versuchen Sie so viel davon in den Tagesplan einzubauen. Besonders beliebt sind diese Snacks, wenn Sie Früchte und Gemüse in bestimmten Formen anbieten, z. B.

Melonenkugeln, Karotten- oder Gurkensterne, Apfelschiffchen, Sellerieherzen und vieles mehr.

**Tipp 5 – Zaubersalat und Rosengemüse**

Machen Sie aus gesunden Mahlzeiten spannende Abenteuer, indem Sie Worte wie Salat oder Gemüse gar nicht erst verwenden. Da entstehen aus Einhornnudeln, Sternenfrikadelle und Elftorte ganz neue, spannende Gerichte. Wenn Sie dann noch gemeinsam mit ihrem Kind das „Zaubermentü“ kochen, werden Gemüse und Co. häufig kein Problem mehr sein.

Jede Familie und jedes Kind ist anders. Suchen Sie sich die zu Ihrem

Kind und Ihren Möglichkeiten passenden Tipps aus und stellen Sie fest, was funktioniert und was nicht. Bleiben Sie immer geduldig und geben Sie nie auf.

Buchtipps: „Bert, der Gemüsekolb“ von Julia Volmert, „Die Gemüsekrise“ von Katja Laußegger, „König Sahnehäubchen isst kein Gemüse“ Blog von Wilma Wochenwurm (halloliebewolke.com)

*Viel Spaß beim Ausprobieren, herzliche Grüße Angela Schulz (Ergotherapeutin und Ernährungsberaterin) im Namen des Pattenser Netzwerk für Kinder Quelle: Zentrum der Gesundheit*

