

Gut gefüttert – schlecht ernährt

Von Werbeversprechen und was Kinder wirklich brauchen

Wir leben in einem wahren Schlaraffenland hinsichtlich der Versorgung mit Lebensmitteln. Die Auswahl in diesem Überangebot ist die Herausforderung unserer Zeit. Besonders für Kinder beworbene Lebensmittel sind meist zu süß, zu salzig oder zu fettreich. Die Anreicherung mit Vitaminen oder Mineralstoffen soll Erwachsene zum Kauf anregen.

Folgende Lebensmittel überzeugen tatsächlich mit ihren inneren Werten

Kinder werden damit in der körperlichen und geistigen Entwicklung, ihrer Konzentrations-, Lern- und Merkfähigkeit sowie der Widerstandskraft gegen Krankheiten bestmöglich unterstützt.

Nüsse, Samen und Kerne – am besten täglich, z.B. als Zugabe in der Jausenbox, für Müsli und warme Getreidebreie, Salate, Aufstriche, Pfannengerichte, Brot und Gebäck.

Gemüse als Fingerfood, Salat, Beilage oder in versteckter Form in Suppen, Faschiertem, Aufstrichen, Aufläufen, Laibchen oder Soßen.

Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, ...) sind ein Geheimtipp für Klein und Groß. Ein toller Nährstofflieferant und Alleskönner in der Küche.

Obst im Ganzen, aufgeschnitten, getrocknet als Kompott oder Mus – passt auch sehr gut zu Milch und Milchprodukten oder süßen Hauptspeisen.

Getreidevielfalt – Hirse, Rollgerste, Polenta, Dinkelreis, Buchweizenmehl und mehr bringen Abwechslung in unsere Getreideauswahl als Beilage, für Teige und Massen, Laibchen oder Strudel.

Eigene „Werbe“-Strategien für den Familientisch, die Kinder ansprechen

Farben, Formen und Figuren: Bunte Schalen oder Gläser laden zum Probieren ein. Mit ein paar Handgriffen wird aus einem Radieschen eine Maus oder aus einer Karotte ein Krokodil.

Weniger ist mehr: Klassische Kinderlebensmittel sind immer klein portioniert. Kinder überblicken die Essensmenge und greifen dadurch leichter zu.

Kleine Überraschungen: Ein leeres Überraschungsei bietet Platz für Nüsse oder Trockenfrüchte. Eine Piraten-Serviette oder ein neuer Aufkleber auf der Jausenbox überrascht und macht Appetit auf Gesundes.

Naschkätzchen (ca. 15 Stück):
200 g Trockenfrüchte (Datteln, Feigen, Marillen, ...),
50 g Nüsse oder Samen, 50 g Getreideflocken (z.B. Haferflocken), ev. 1 EL Honig

Trockenfrüchte und Getreideflocken einige Stunden in Wasser einweichen. Mit den restlichen Zutaten pürieren. Danach kleine Kugeln formen und nach Belieben in verschiedenen Zutaten wälzen. Im Kühlschrank kaltstellen.



Gut zu wissen

Die Bezeichnung von Lebensmitteln als „gesund“ ist für Kinder oft negativ besetzt. Ohne Druck und Zwang, dafür mit etwas Kreativität und der eigenen Freude am Essen, können Kinder leicht begeistert werden.