



PRESSEINFORMATION

„Ess‘ ich nicht“ – gibt es nicht

„Ess‘ ich nicht“, „Will ich nicht“ – diese Sätze hören manche Eltern, wenn sie ihren Kindern Gemüse und Obst anbieten. Dabei ist es relativ leicht, die Kids zu vitaminreicher Kost zu führen - mit Spielen, Sinnen und Geschichten. **Snack-5**, die von der EU geförderte Obst- und Gemüsekampagne, verrät ein paar Tricks, wie Kinder Gemüse und Obst lieben lernen.

Was tun bei einem strikten Nein von Kindern zu Gemüse und Obst? Am besten akzeptieren, mit gutem Beispiel vorangehen und ... andere Wege suchen. Hilfreich sind Experimente, augenzwinkernde Geschichten, kleine Anekdoten und Witze, die Kinder zum Lachen bringen.

Sinnlichkeit und Spiel

Sinnliches Erleben ist ein anderer Weg, Kinder auf den Geschmack von Gemüse und Obst zu bringen. Wenn sie zunächst mit verbundenen Augen Gemüse und Obst ertasten und daran riechen, ist die Neugierde geweckt. Oft reicht das jedoch nicht aus um zu erraten, was es tatsächlich ist. Eine Kostprobe bringt es an den Tag: Birnen und Äpfel sind – je nach Sorte – von der Form ähnlich, geschmacklich jedoch verschieden. Genauso verhält es sich mit Erdnüssen und Cashewkernen.

Bei Gemüse „fremdeln“ Kinder ebenfalls oft. Hier hilft ein spielerisches Annähern: Um zum Beispiel Blumenkohl (in Österreich: Karfiol) besser kennenzulernen, heißt es zunächst schnuppern. Danach können die Kinder die Oberfläche der Röschen betrachten. Sind sie fest und geschlossen? Wenn ja, ist das Gemüse frisch und voller Nährstoffe wie Vitamin C. In der Zwischenzeit gibt es neue Züchtungen: Blumenkohl in anderen Formen und interessanten Farben wie grün oder violett. Auch das weckt die Neugier von Kindern und sie sind gerne dabei, wenn es darum geht, einen bunten Gemüseteller anzurichten.

Süß und sauer, bitter und salzig: Geschmacksrichtungen erproben

Viele Äpfel, Beeren sowie Gemüse wie Erbsen, Kürbis oder Blumenkohl bzw. Karfiol schmecken süßlich. Diese Geschmackspräferenz ist angeboren und bleibt in den ersten Jahren stabil. Damit sich die Bandbreite des Geschmacks vergrößert, können Eltern das Angebot variieren: Süße Äpfel treffen auf säuerliche, frische Gurkenscheiben auf eingelegte.



Und was passiert, wenn sich im Mund sauer und süß treffen, oder süß und herzhaft? Kleine Experimente zeigen Kindern, dass Gegensätze sich auch beim Geschmack anziehen und ergänzen können.

Geschichten bringen Spaß an Gemüse und Obst

Die Küche taugt durchaus als Bühne, um die kindliche Fantasie anzuregen: Die Kinder richten beim gemeinsamen Zubereiten und Kochen längliches Gemüse wie Gurken oder Zucchini wie einen Schlauch auf die Eltern und spielen Feuerwehr. Oder sie knabbern ein bisschen am frischem „Piratenspinat“, der ungegart vielen Kindern besser schmeckt als zubereitet. Und mit einem Zauberhut auf dem Kopf und dem Zauberstab in der Hand püriert das Kind – Hokuspokus - einen Smoothie aus Obst- und Gemüsestückchen.

Bei Mahlzeiten sperrt sicher jedes Kind Mund und Ohren auf, wenn es erfährt, dass die ursprünglich weiße Karotte wegen der holländischen Königin orangefarben wurde. Und wenn Kinder mit ihrer überbordenden Fantasie selbst Geschichten erfinden, erlebt vielleicht „Königin Röschenkopf“ alias Brokkoli mit dem „Zottelräuber“ alias Lauch ein spannendes Abenteuer. Wem das noch nicht reicht, lässt Kohlrabi-Reiterchen über ausgedachte Gräben springen, Apfelschiffchen über imaginäre Wasser fahren oder Melonenkugeln durch windiges Wetter ... in den geöffneten Kindermund fliegen?

Kontakt

Servicebüro 5 am Tag / Snack5
c/o trio-market-relations gmbh
Carl-Reuther-Straße 1
68305 Mannheim
Telefon: 0621 33840 114

info@snack-5.eu
www.snack-5.eu
#bettersnack5

Der Inhalt dieser Anzeige gibt allein die Meinung des Autors wieder, der allein für den Inhalt verantwortlich ist. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittler (Chalea) halten nicht für die etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

