

## SO ESSEN KINDER GESUND

Die einen mögen keinen Spinat, die anderen würden am liebsten jeden Tag Schnitzel mit Pommes essen! Mit folgenden Tipps und Inspirationen kann es gelingen, dass der kulinarische Alltag abwechslungsreicher und gesünder gelingt.

**Tipps 1 - Einkaufsliste schreiben und mit dem Kind gemeinsam einkaufen:** Gestalten Sie eine bunt markierte Einkaufsliste. Lassen Sie Ihr Kind den Einkaufszettel abhaken. Bei jedem Einkauf eine neue Gemüsesorte aussuchen.



**Tipps 2 - Gemeinsam kochen:** Mit dem Mixer rühren, Kekse ausstechen und Gemüse und Obst waschen und klein schneiden sind bei den Kindern beliebt!

**Tipps 3 - Wenig Aromastoffe und Geschmacksverstärker:** Natürliche Aromen aus Obst und Gemüse helfen, ein natürliches Geschmackempfinden zu entwickeln. Verwenden Sie z.B. statt Zitronenaroma frische Zitronenschale, statt gekaufter Suppenwürze frische Kräuter und natürliche Gewürze. Besonders bei Getränken auf die versteckten Farbstoffe achten – selbstgemachte Limonaden bevorzugen!

**Tipps 4 - Lieblingsgerichte neu erfinden:** Viele Kinder lieben Spaghetti Bolognese. Wie wäre es, wenn sie eine vegetarische Variante z.B. mit Linsen einmal zubereiten?

**Tipps 5 - Zum Kosten ermutigen:** Rohes Gemüse und Obst ist meist beliebter als Gekochtes. Hier ist oftmals die Konsistenz ausschlaggebend. Probieren Sie Gemüsesticks oder Obstspieße.

**Tipps 6 - Vorbildwirkung der Eltern:** Vermeiden Sie ein ständiges Ermahnen der Kinder, dass sie mehr Gesundes essen sollen. Machen Sie es einfach vor!

**Tipps 7 - Gemüse verstecken:** Wenn Kinder absolut kein Gemüse mögen, kann es helfen, Obst oder Gemüse in Gerichten zu verstecken. So gewöhnen sich Kinder indirekt an den Geschmack. Beispiele: die Saucen von Ragouts pürieren und Kuchen mit fein geraspeltetem Gemüse verfeinern.

### Kürbis-Muffinrezept:

**Zutaten für 12 Stück:** 250 g Kürbis, 1 Apfel, 1 EL Zitronensaft, 150 g Vollkornmehl, 70 g gemahlene Nüsse, 1 TL Backpulver, 1 Prise Zimt, 1 Ei, 100 g Staubzucker, 70 ml Pflanzenöl, 150 g Joghurt.  
**Zubereitung:** Kürbis und Apfel schälen, fein raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. In einer Schüssel Mehl, Nüsse, Backpulver, Zimt und die Kürbis-Apfel-Mischung vermengen. Das Ei verquirlen, Zucker, Öl und Joghurt dazugeben und gut verrühren. Die Mehlmischung untermengen. Teig in Muffinformen einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen.



*Hinweis: Betacarotin im Kürbis, Ballaststoffe im Vollkornmehl und gesunde ungesättigte Fettsäuren in Nüssen liefern Vitalstoffreichtum und guten Geschmack!*



Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams