„Meine Vision und mein größter Wunsch ist, dass Kinder die Kraft erleben, die Essen haben kann, und dann selbst entscheiden, dass sie diese für sich nutzen wollen."

Maren Bucec „Die Nährstoffgeschichte"

7+1 Tipps, die wirklich funktionieren

Gemüse für Kinder

Gesunde Ernährung ist für Kinder besonders wichtig, um sich optimal zu entwickeln und zu wachsen. Doch oft lehnen sie Gemüse und Obst ab und geben Fastfood und Süßigkeiten den Vorzug. Warum ist das so, und wie kann man Kinder dazu motivieren, sich gut zu ernähren … ihnen „Grünzeug" schmackhaft machen?

Süßes bedeutet: reif und nicht giftig
Salziges signalisiert: überlebenswichtig
Bitteres und Saures warnen: Achtung Gefahr, es könnte giftig sein

Gründe, warum Gemüse Kindern oft nicht so gut schmeckt

Kinder können mit Gemüse oft schon deshalb weniger anfangen, weil es bitter oder sauer schmeckt. Und weil das auch für viele giftige Pflanzen gilt, warnt das Gehirn uns sozusagen instinktiv vor möglicher Gefahr. Süßes hingegen signalisiert dem Körper Sicherheit, denn Zucker ist schließlich ein kostbarer Energielieferant – und wird deshalb als Belohnung assoziiert. Nicht ohne Grund ist die Muttermilch süß und für die meisten Kinder ein erstes und prägendes Geschmackserlebnis.

Gemüse gibt erstmal weniger Energie als Zucker, Eiweiß und Fett. Kinder aber essen intuitiv, und sie brauchen für Wachstum von Körper und Gehirn meist viel Power, für ihren Bewegungsdrang gern auch schnell zugängliche.

Die Liebe zum Gemüse lernen Kinder erst durch ihre Umgebung. Durch wiederholtes Sehen, Riechen, Fühlen und Essen ahmen sie die Erfahrungen ihres jeweiligen Umfelds nach und formen dadurch Gewohnheiten. Dieses Nachahmen macht sie allerdings gleichzeitig auch besonders empfänglich für Werbebotschaften. Gerade Reklame für zuckrige, salzige und fette Kinderprodukte und deren poppige Verpackungen sind verführerisch. Hier ist Aufklärung von großer Bedeutung.

Darum ist Gemüse für Kinder so wichtig

Gemüse ist für Kinder wie Erwachsene eine wichtige Nährstoffquelle. Die wichtigsten Vorteile habe ich hier für Sie zusammengefasst:

Fotos: ©depositphotos

Vitamine und Mineralstoffe: In Gemüse finden sich viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die Kinder benötigen, um gesund zu bleiben. Zum Beispiel enthält Spinat Magnesium, Brokkoli Vitamin C, Karotten liefern Beta-Carotin.

Ballaststoffe: Ballaststoffe helfen dabei, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, sorgen für eine gesunde Verdauung und ein langes Sättigungsgefühl. Laut Nationaler Verzehrstudie II allerdings nehmen knapp 90 Prozent der Deutschen zu wenig davon zu sich. Dabei könnten sie dem Mangel mit Gemüse so einfach entgegenwirken, denn das ist voll davon.

Reduktion von Übergewicht: Gemüse hat im Vergleich zu anderen Lebensmitteln wenige Kalorien. Den Einfluss hat eine amerikanische Studie eindrucksvoll belegt: Die kindlichen Proband*innen, die regelmäßig Gemüse aßen, hatten ein 15 Prozent geringeres Risiko für Übergewicht als jene, die selten oder nie Gemüse zu sich nahmen. [1]

Abwechslung: Gemüse bietet eine große Vielfalt an Farben, Formen, Texturen, Geschmacksrichtungen und Zubereitungsmöglichkeiten. Wenn Kinder eine Vielzahl von Gemüsearten ausprobieren, können sie Neues kennenlernen und ihre Essgewohnheiten erweitern.

Schutz vor Krankheiten: Eine gesunde Ernährung, die auch ausreichend Gemüse enthält, kann das Risiko von Krankheiten wie Asthma, Adipositas, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Das zeigt zum Beispiel eine Studie mit 4.171 Kindern im Alter von 2 bis 9 Jahren: Wer mindestens dreimal pro Woche Gemüse verspeiste, hatte ein 28 Prozent geringeres Risiko, an Asthma zu erkranken, als Kinder, die seltener zu Gemüse griffen. [2]

Fazit

Verständnis, Geduld und Aufklärung sind drei wichtige Mittel, um Kindern verständlich zu erklären, warum gesunde Erklärung so wichtig für alle ist. Verbote sollten die Ausnahme sein, denn sie lassen Süßigkeiten und Fast Food erst recht verlockend erscheinen.

Bonustipp

Mit meinem Team habe ich das Buch „Die Nährstoffgeschichte – Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte" geschrieben.

Es eignet sich für Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten und pädagogische Fachkräfte aus Kitas, Grundschulen oder auch therapeutischen Institutionen, um mit Kindern gesunde Ernährung altersgerecht zu thematisieren. Entdecken Sie gemeinsam die Superkräfte der „Nährstoffis" im Essen. Erinnern Sie sich immer daran, dass Sie als Elternteil Vorbild für ihr Kind sind. Unterstützen Sie den Weg zu gesunder und nährstoffreicher Ernährung, indem Sie sich für Ihre eigene sensibilisieren. Nutzen Sie dazu gern meine Nährstoffi-Tipps aus dem „Die Nährstoffgeschichte"-Newsletter.

FRIEDA verlost 10 Exemplare

Senden Sie eine E-Mail mit dem Stichwort: „FRIEDA Buch" an FRIEDA@raz-verlag.de. Einsendeschluss: 31. Juli 2023

7+1 Tipp

Kinder für Gemüse & Co. begeistern

Gemüse sollte also auch für Kinder einen festen Platz in der Ernährung haben. Deshalb finden Sie hier sieben hilfreiche Tipps für jeden Tag.

1. Personalisieren Sie das Angebot: Bieten Sie Gemüse in kleinen Schalen oder als lustige Figuren auf dem Teller an. So kann Ihr Kind selbst wählen, was es mag.
2. Akzeptieren Sie die Vorlieben: Lassen Sie Ihr Kind entscheiden, welches Gemüse es essen möchte, und verzichten Sie auf bewertende Kommentare.
3. Fokussieren Sie sich auf das Beliebte: Bieten Sie mehr von dem an, was Ihr Kind gern zu sich nimmt.
4. Bleiben Sie geduldig: Bringen Sie das Verschmähte immer wieder ins Spiel, aber ohne Druck. Ein neues Nahrungsmittel will bis zu 16-mal probiert werden, bevor es als „schmeckt mir" eingestuft wird.
5. Erforschen Sie die Gemüseabteilung gemeinsam mit ihrem Kind: Sehen, Fühlen, Riechen und Staunen machen Lust auf mehr.
6. Erlauben Sie Rohkost: Rohes Gemüse ist absolut okay. Es muss nicht immer gekocht oder gedünstet werden.
7. Geben Sie Raum zum Mitmachen: Auch kleinste Aktionen in der Küche sind wertvoll für Kinder, bringen Freude und motivieren.

[1]. Bauer, K. W., & Dave, J. M. (2011). Nutritional factors and childhood obesity. Pediatrics, 128(2), 343-351. doi: 10.1542/peds.2011-0253.

[2]. Ellul, S., Asher, I., Billo, N., Montefort, S., & Farrugia, C. (2019). Fruit and vegetable intake and the risk of asthma: A longitudinal study in Maltese children. Nutrients, 11(9), 2022. doi: 10.3390/nu11092022

Mehr Tipps darüber, wie Sie Ernährung.Einfach.Machen finden Sie online auf meiner Webseite www.99-mal-gesund.de und im Blog www.naehrstoffgeschichte.de

@99_mal_gesund
@die_naehrstoffgeschichte

Ihre Maren Bucec