11. Tag - Kinder - des Zuckers Lieblinge!

Zucker kann schon bei Kindern die Gesundheit ruinieren. Denn oft leben Kinder noch häufiger als Erwachsene am liebsten von Süssigkeiten, Nudelgerichten, Kuchen, Puddings usw.

Diese Kinder sind entweder:

- teilnahmslos
- immer müde
- oder aber nervös
- oder auch übertrieben lebhaft (also hyperaktiv)
- viele klagen über Kopfschmerzen
- undefinierbare Bauchschmerzen
- manche leiden unter sporadischen Schwindel- und Ohnmachtsanfällen

Andererseits verbessert sich die Gesundheit von Kindern massiv, wenn weniger Zucker gegessen wird.

Regeneration durch natürliche Nahrung

Ein kindlicher Organismus reagiert meist binnen kurzer Zeit auf eine Umstellung der Kost. Ihre Beschwerden verflüchtigen sich relativ schnell und sie fühlen sich wieder ausgeglichen.

Doch wie stellt man das an, wenn viele Kinder von der sogenannten gesunden Ernährung nichts wissen wollen?

Wie dein Kind lernt, Gemüse zu lieben

Es gibt inzwischen zahlreiche Untersuchungen die gezeigt haben, dass Kinder, sofern sie die freie Wahl hätten, Gemüse nicht grundsätzlich ablehnen. Im Gegenteil:

Wenn man sie selbst entscheiden ließe, welches Gemüse sie essen möchten und in welcher Form, dann würden Kinder viel mehr Gemüse essen – und zwar absolut freiwillig.

Was aber kannst du tun, wenn dein Kind partout kein Gemüse mag?

Tipp 1 - Überprüfe deine eigene Ernährung

Wenn du selbst nur ungern Gemüse, Salate, Früchte, Nüsse oder Sprossen isst und es diese Lebensmittel auf deinem eigenen Teller nur in nahezu unsichtbaren Portionen gibt, dann ist es natürlich verständlich, dass dein Kind nicht einsieht, Sachen zu essen, die offenbar sonst niemand anders in der Familie isst.

Tipp 2 - Finde heraus, was dein Kind mag

Bewirkst du nicht gleich bei der ersten Gemüse-Empfehlung einen freudigen Jubelgesang, dann probiere es mit einer großen Gemüsepalette aus deinem Wochenmarkt. Gestalte die Situation locker und unauffällig. Wenn sich dann herausstellt, dass dein Kind von all den vielen Gemüsesorten, die es gibt, nur zwei oder drei mag, ist das ein großartiger Erfolg, da es ja zuvor überhaupt kein Gemüse ass.

Du wirst sehen, dass dein Kind – wenn du die folgenden Tipps umsetzt – sehr viel mehr Gemüse, Früchte und viele andere gesunde Lebensmittel essen wird.

Tipp 3 – Gemüse für Kinder

Beginne mit milden und farblich ansprechenden Gemüsesorten, wie z. B. Möhren, Pastinaken, Süsskartoffeln, Kohlrabi, Paprika, Zucchini oder dem köstlichsten Hokkaido-Kürbis.

Tipp 4 – Gemüse-Rezepte für Kinder

Kinder essen am liebsten sehr einfach. Sie brauchen weder exotische Gewürze noch vielerlei Zutaten. Es genügt vollkommen, wenn das Gemüse ein wenig gedämpft und mit etwas Bio-Butter oder Mandelmus verfeinert serviert wird.

Salate sind meist dann beliebt, wenn sie eine süße Geschmacksnote enthalten. Bereite z. Bsp. einen saftigen Möhrensalat aus fein geraspelten Möhren und einigen kleinen Apfelstückchen zu.

Tipp 5 - Gekocht oder besser roh?

Nicht wenige Kinder hassen gekochten Spinat, aber knabbern mit Begeisterung rohe Spinatblätter. Auch mögen viele Kinder kein Möhrengemüse, aber essen sehr gerne rohe Möhren-Stifte. Manche Kinder ziehen sogar rohen Blumenkohl dem gekochten vor.

Tipp 6 – Fingerfood

Bereite aus Früchten und rohem Gemüse, aber auch aus blanchiertem Gemüse Fingerfood zu. Schneide die Früchte und Gemüse in handliche Stücke, fülle kleine Teller oder Gläser damit und stelle diese an Orte (Wohnzimmertisch, oder Bücherregel o. ä.) die dein Kind leicht erreichen kann.

Sage ihm, dass es sich um leckere Snacks handelt, die es sich jederzeit nehmen darf.

Wenn dein Kind Gemüse pur um keinen Preis essen möchte, kannst du es mit einem Dip verfeinern.

Tipp 7 – Prinz Zuckerhut isst jetzt Gemüse

Gesunde Mahlzeiten können spannende Abenteuer sein. Ganz gleich, welche Figuren dein Kind toll findet, ab sofort mögen sie alle nur noch Früchte, Gemüse, Nüsse, Smoothies und Sprossen. Prinz Zuckerhut hat genug von Kuchen und Pudding. Seine neuen Lieblingsessen sind:

- Zauberspeise
- Rosensorbet
- Einhornnudeln
- Elfentorte
- Sternenfrikadelle
- Prinzenmuffin und so weiter

Die Frikadelle ist natürlich keine echte Frikadelle, sie sieht nur so aus und besteht in Wirklichkeit aus Gemüse. Auch die Torte ist keine Torte aus Mehl, Eiern und Zuckerguss, sondern eher eine Gemüsetarte und Einhornnudeln könnten Zucchini oder Kohlrabi sein, die mit dem Gemüseschnitzler in Nudelform gehobelt wurden.

Tipp 8 – Gemeinsam Kochen

Falls es sich einrichten lässt, dann bereite das Essen gemeinsam mit deinem Kind zu. Mache auch daraus eine spannende Geschichte.
Dein Kind ist der zaubernde Prinz Zuckerhut, du bist die allwissende Eule Carla und der Familienhund könnte das Einhorn Smaragd sein. Gemeinsam kocht ihr das Zaubermenü für die Einwohner des Elfenwaldes.

Wenn dein Kind sich schon beim Kochen und Vorbereiten einbringen kann, steigt auch die Chance, dass es das Essen probieren und sogar mögen wird.

Tipp 9 – Für hartnäckige Gemüsemuffel

Vermeide in jedem Fall Diskussionen und setze dein Kind nicht unter Druck.
Bleiben in deinen Formulierungen positiv und sage beispielsweise "Alexander mag Karottengemüse besonders gern mit etwas Butter und Petersilie" (auch wenn er bislang nur einmal ein winziges Löffelchen davon gekostet hat).

Helfe deinem Kind auch dabei, einen Zusammenhang zu erkennen zwischen bestimmten Lebensmitteln und seinem Befinden. Warum manches gut und manches eher schlecht für es ist.

Wie war das mit den Bauchschmerzen, nachdem es auf leeren Magen viel Zucker gegessen hat?

Und als es neulich den Test in der Schule so gut über die Runden gebracht hat, was hatte es da zum Frühstück? Himbeeren und Vollkorntoast. Reine "Hirnnahrung".

Brokkoli – Wurzelpetersilie – Tabolé

Zutaten

2	Wurzelpetersilien	1 EL	Tamari
1 kleiner	Brokkoli	2 EL	Kräuter nach Wunsch
½	Paprikaschote	½ TL	Salz
4 EL	schwarzes Sesamöl	1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

Die Wurzelpetersilie und den Brokkoli in einer Küchenmaschine mit dem S – Messer klein hacken.

Die Paprikaschote in kleine Würfel schneiden. Kräuter fein hacken. Alles in eine Schüssel geben, mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.

Nach Lust und Laune garnieren.

Ich wünsche dir einen guten Appetit!

Elke