

Mein Kind isst kein Gemüse



Kinder essen gerne. Und sie essen auch Gemüse, wenn es farbig und knackig auf dem Teller liegt. Mit einheimischen und saisonalen Grundnahrungsmitteln lässt sich kindergerecht, abwechslungsreich und gesund kochen.

Kinder brauchen für ihre gesunde Entwicklung eine nährstoff- und vitaminreiche Ernährung. Kinder und Jugendliche essen oft weniger als die Hälfte dessen an Gemüse, was für eine gesunde Ernährung empfehlenswert ist:

- für ein- bis dreijährige Kinder: 1 Portion à 100 g pro Tag
- für vier- bis sechsjährige Kinder: täglich 1,5 bis 2 Portionen
- für sieben- bis neunjährige Kinder: 2 Portionen
- ab dem zehnten Lebensjahr: 2 bis 3 Portionen.

Gesunde Tipps für Eltern

Kaum ein Kind isst überhaupt kein Gemüse. Viele Kinder mögen Gemüse jedoch lieber roh als gekocht. Oder sie essen nur eine kleine Auswahl.

Es spricht nichts dagegen, den Fenchel statt gekocht roh zu servieren. Oder ein ungeliebtes Gemüse durch ein akzeptiertes zu ersetzen. Kinder, die keinen Salat mögen, stippen vielleicht gerne Karotten- und Gurkenstängelchen in einem Joghurdip.

Auch ein bunter Gemüsezwirbel kann einen Gemüsemuffel zum Probieren bringen.

Gurkenstängelchen mit Joghurdip Für 4 Personen

Dip:

- 180 g festes Joghurt, z.B. griechisches Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL fein geschnittener Basilikum oder fein gehackter Dill
- ¼ TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Salatgurke, ungeschält, in gleich grosse Stängel geschnitten

Zubereitung:

1. Zutaten verrühren und würzen.
2. Gurkenstängel in Gläser stellen.
3. Dip in ein Glas füllen, garnieren, dazu servieren.



Gratistelefon für Ihre Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung? Benutzen Sie das Ratgebertelefon der Schweizer Milchproduzenten SMP:
Mo-Do, 9-11 Uhr, Tel. 031-359 57 56
Oder schreiben Sie per E-Mail an: BeratungPaediatric@swissmilk.ch



Fotos: ©SMP•PSL