

Dr. med. univ. MARTIN RUPITZ
Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

9330 ALTHOFEN, KREUZSTRASSE 38, Tel.: 04262 / 27185, Fax DW –15
ORDINATION: Mo-Fr 8.00 – 12.00 Uhr, Mo+Do 14.00 – 16.00 Uhr
E-Mail: rupitz@aon.at - Terminvereinbarung erbeten

"5 am Tag - Obst und Gemüse" für Kinder leicht gemacht

Welche Eltern kennen das nicht: Gemüse ist für Kinder im wesentlichen die Tomatensoße auf den Spaghetti und Obst essen sie am liebsten in Form von Fruchtgummi. Bereits im Kindesalter können sich aufgrund einer einseitigen und zu fettreichen Ernährung Ablagerungen in den Gefäßen bilden, die später zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Daher ist es wichtig, dass bereits in jungen Jahren auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung geachtet wird.

Gerade Kinder brauchen Nährstoffe - zum Wachsen, Spielen und Lernen. Nach dem Motto "Früh übt sich..." sollten Eltern schon Kindern eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung schmackhaft machen. Denn Kinder erlernen ihre Essgewohnheiten nach den Vorbildern, und das sind in aller Regel die Eltern. Wenn Gemüse als Suppe, Salat, Beilage oder Auflauf grundsätzlicher Bestandteil der Hauptmahlzeit ist und Obst ganz oder geschnitten als Dessert, Teil eines Gerichtes oder als Saft immer in Griffweite zur Verfügung stehen, wird es für Kinder zur Gewohnheit, regelmäßig davon zu essen.

Es bringt keinen Erfolg, Kindern 5-mal am Tag Obst und Gemüse aufzuzwingen oder vorzuschreiben, weil es gesundheitsfördernd ist. Kinder essen mit allen Sinnen. Sie fühlen, riechen, schmecken und beurteilen das Essen nicht nach seinem Gesundheitswert, sondern nach Aussehen, Geschmack und Geruch. Gemüse und Obst geben Gerichten und Brotmahlzeiten Farbe und Geschmack - nicht nur in Form von Tomatensoße. Ein wichtiger Punkt ist außerdem, dass Eltern regelmäßig Gemüse und Obst essen.

Tipps zu "5 am Tag" für Kinder:

- Bieten Sie Kindern zum Frühstück Müsli, Cornflakes und Co. mit wechselndem, geschnittenem Obst an. Das schmeckt gut, sieht attraktiv aus und gibt Energie für einen langen Schultag.
- Wer kein Frühstück essen kann oder mag sollte wenigstens ein Glas Milch oder Fruchtsaft trinken und sich ein reichliches Pausenfrühstück mitnehmen.
- Für die Pause in Kindergarten und Schule bieten sich belegte Brote mit Gemüsestreifen oder Obst an. Lassen Sie Ihr Kind zwischen verschiedenen Gemüsesorten wählen (orangefarbene Möhren, grüne Kohlrabi, rote, grüne oder gelbe Paprika).
- Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden, welches Gemüse und Obst es mitnehmen möchte. · Nutzen Sie die Vorliebe Ihrer Kinder. Mittags bieten sich Nudeln mit selbstgemachter Soße aus einem Gemüsemix aus frischen Tomaten, Möhren, Paprika, Zwiebeln und Mais an. Selbst die hartnäckigsten Gemüseuffel haben daran ihre Freude. ·
- Unter Naschkatzen kommen süße Hauptspeisen mit viel Obst, Desserts mit frischem Obst oder Obstsalate gut an.
- Selbstgemachte Shakes z. B. aus Bananen, frischen oder aufgetauten Beerenfrüchten mit Milch oder Buttermilch schmecken toll und liefern neben Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen auch Kalzium für starken Knochenbau.
- Lockern Sie das Abendbrot durch einen Salat oder geschnittenes Gemüse wie Möhren, Radieschen, Paprika oder Gurken auf. Am besten, Sie bieten das Gemüse auf einem gemeinsamen Teller an.
- Zwingen Sie Ihre Kinder nicht zu "gesundem" Essen, sondern bieten Sie es täglich als Selbstverständlichkeit an und leben Sie es vor. Das tut dem Wohlbefinden, der Fitness und der Figur aller Familienmitglieder gut.
- "5 am Tag Obst und Gemüse" ist das Motto einer bundesweiten Kampagne der DGE und anderer Institutionen aus Wissenschaft, Politik und Wirtschaft. Hintergrund der Kampagne: Gemüse und Obst zählen zu den Lebensmittelgruppen, die das Erkrankungsrisiko für Herz-Kreislauf- und Krebskrankheiten verringern können. Ergänzt durch eine gesunde Lebensweise mit reichlich Bewegung sind das gute Voraussetzungen für ein langes, gesundes Leben mit hoher Lebensqualität. Die Basis dafür sollte schon im Kindesalter gelegt werden. Wie Sie nicht nur Kindern Appetit auf Gemüse und Obst machen, zeigt das offizielle Kochbuch zur "5 am Tag"-Kampagne: "Die schnelle Vitalküche" von Marlis Szwillus, herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., erschienen im Gräfe und Unzer Verlag.