

Bunt und gesund!

Was rohes Gemüse für unsere Kinder wertvoll macht



Liebe Eltern und Erzieher*innen,

die Kindergartenjahre sind prägend für die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens unserer Kinder. Eine pflanzenbetonte Ernährung mit einem hohen Anteil an Gemüse und Obst spielt dabei eine bedeutende Rolle. Gemüse und Obst zeichnen sich durch eine geringe Energiedichte bei gleichzeitig hohem Nährstoffgehalt aus, weshalb sie für den täglichen Verzehr unverzichtbar sind. Fünf Portionen - davon drei Gemüse- und zwei Obstportionen am Tag - lautet die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). Für eine Portion eignet sich als Maß die Menge, die in eine Kinderhand passt.

Rohes Gemüse liefert viele wichtige Nährstoffe, wie z.B. Vitamin A, Vitamin C, Kalium und Eisen. Die enthaltenen Ballaststoffe sättigen langanhaltend und ermöglichen eine gesunde Verdauung. Sie ernähren die für den gesunden Darm wichtigen Bakterien und tragen damit zur Gesunderhaltung bei. Durch den frühzeitigen Verzehr von viel Gemüse mit vielfältigen Aromen kann der Grundstein für gute Essgewohnheiten gelegt werden.

Dass es mitunter gar nicht so einfach ist, Kindern rohes Gemüse schmackhaft zu machen, wissen Sie vermutlich am besten. Mit dieser Handlungsempfehlung wollen wir Ihnen Material an die Hand geben, wie Sie es schaffen, die Kleinen für Gemüse zu begeistern.

Frisch und knackig: Warum es wichtig ist, auch rohes Gemüse zu essen

Während beim Kochen von Gemüse einige Nährstoffe, wie z.B. Folsäure verloren gehen können, behält rohes Gemüse sein volles Nährstoffpotential. Durch die knackige Textur ist rohes Gemüse ein natürliches Training für starke Kiefer und gesunde Zähne.

Bunte Vielfalt (roh) genießen

Gemüse bietet eine bunte Vielfalt an Farben, Texturen und Aromen, die es zu entdecken gibt. Ermuntern Sie die Kleinen (und auch sich selbst), diese Vielfalt zu genießen. Folgende Gemüsesorten können Sie bedenkenlos roh verzehren:



Fenchel



Brokkoli



Zucchini



Rote Beete



Blumenkohl



Süßkartoffel



Grünkohl



Spitzkohl



Karotten



Tomaten



Kohlrabi



Spargel



Paprika



Rosenkohl

Allerdings gibt es auch Gemüse, das nicht roh verzehrt werden kann. Dazu zählen Hülsenfrüchte (außer junge Erbsen), Kartoffeln, Auberginen und unreife Tomaten.



Tipps und Tricks für kleine Gemüsegenießer

Tipp 2: Gemeinsam auswählen und zubereiten

Binden Sie die Kinder in die Auswahl und Zubereitung von Gerichten mit Gemüse ein, denn häufig kommt der Appetit bei der Zubereitung. Hierbei können die Lebensmittel aktiv mit allen Sinnen erlebt werden. Lassen Sie die Kinder Gemüse riechen, fühlen und schmecken. Denken Sie auch an Ihre Vorbildrolle. Essen Sie das Gemüse gemeinsam mit den Kindern und zeigen, wie lecker es schmeckt.



Tipp 1: Farben und Formen nutzen

Schneiden Sie das Gemüse in spannenden Formen wie Sterne und Herzen oder gestalten Sie mit den Kindern bunte Gesichter, Tiere oder Gegenstände aus verschiedenen Gemüsesorten. Hierbei eignet sich z.B. die Form der Gurke als Zug mit Paprika oder Karotten als Reifen.



Tipp 3: Säfte und Smoothies anbieten

Säfte und Smoothies sind eine einfache und schnelle Möglichkeit, Kindern Gemüse anzubieten, wenn es roh oder gekocht nicht gern gegessen wird. Püriert mit Obst oder Obstsäften und Joghurt werden eventuelle herbe Geschmacksstoffe überdeckt.

Tipp 4: Dips und Saucen

Gesunde Dips sind der perfekte Begleiter für den Verzehr von Gemüse. Kinder finden Gefallen am Dippen und essen das Gemüse nebenbei. Beliebt sind beispielsweise Hummus oder Joghurt-Dips.

Tipp 5: Mit Tricks arbeiten

Wenn rohes Gemüse keinen Anklang findet, darf auch ein wenig getrickst werden. „Verstecken“ Sie das Gemüse in Soßen, Kuchen oder anderen beliebten Gerichten. Hierfür eignen sich z.B. Tomatensoßen, in denen leicht eine pürierte Möhre „versteckt“ werden kann oder Gemüsepudding aus verschiedenen Sorten, die auch gerne als FingerFood gegessen werden. In hellen Kuchen können sehr leicht ähnlich farbige Gemüsesorten wie Kürbis und Karotte oder in dunklen Kuchen rote Beete und Zucchini „versteckt“ werden, die keine geschmacklichen Veränderungen mit sich bringen, sondern den Kuchen sogar saftiger machen.

Tipp 6: Die Geduld nicht verlieren

Üben Sie keinen Druck aus, wenn von Kindern bestimmte Gemüsesorten nicht gemocht werden. Kinder brauchen bis zu fünfzehn Anläufe, um sich an Neues zu wagen. Bieten Sie Gemüse öfter an und probieren Sie bei Ablehnung andere Sorten. Beispielsweise werden süßere Gemüsesorten wie Tomaten, Gurken oder Paprika stärker bevorzugt als bittere.



Weitere Informationen, Beratung und Hilfestellungen finden Sie hier:

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Sachsen-Anhalt
c/o Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesaustr. 11, 39124 Magdeburg; Tel.: 0391 288683-0; E-Mail: vernetzungsstelle@lv-g-lsa.de

Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung und die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. werden durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.