# Sie suchen Tipps für die gesunde Ernährung im Kindesalter?

## Tipps, um Kinder mehr für Obst zu begeistern

Vielleicht mal ein Obstsalat mit Nüssen zwischendurch?
In jungen Jahren ist eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung besonders wichtig. Doch zuckerhaltige Lebensmittel verleiten nicht nur Erwachsene, sondern eben auch Kinder zu einer einseitigen und wenig nahrhaften Ernährungsweise. Daher ist es wichtig, Kinder frühzeitig an Obst und Gemüse zu gewöhnen. Mit welchen Tipps und Tricks Sie den Speiseplan Ihres Kindes gesünder gestalten und warum gerade Obst nur in Maßen verzehrt werden sollte, erfahren Sie hier.

## Nicht mit Zwang oder schlechtem Gewissen arbeiten

Kinder lieben Süßigkeiten und klebrige Getränke. Daher ist es empfehlenswert, Ihrem Nachwuchs bereits von klein auf den Umgang mit Obst und Gemüse beizubringen. Das ist gut für die kindliche Entwicklung (geistig wie körperlich) und beugt Krankheiten vor. Lernen Kinder jedoch, dass sie Obst essen müssen, fällt die Bereitschaft hierzu für gewöhnlich verhalten aus. Ebenfalls kontraproduktiv: schlechtes Gewissen („Wenn du kein Obst isst, wirst du krank“) oder Strafen („Wenn du kein Obst isst, gibt es heute keinen Nachtisch“). Die Art und Weise des Auftischens spielt daher eine wesentliche Rolle, um Kinder für Obst zu begeistern.

## Obst in den kindlichen Ernährungsplan integrieren

Die besten Lernmethoden sind die, bei denen sich Kindernspielend neue Sachverhalte erschließen. Gehen Sie also mit gutem Beispiel voran und halten Sie selbst, was Sie von Ihrem Kind erwarten und leben Sie dies im Alltag vor. Mit einem Becher Naturjoghurt, einer ungeschälten Banane und einem Apfel am Stück sind Kinder nicht wirklich zu begeistern. Apfel- und Bananenstücke im Joghurt verrührt sind hingegen schon deutlich ansehnlicher. Kreieren Sie außerdem optisch ansprechende Obstplatten, an denen sich Ihr Kind nach Belieben bedienen kann, und ergänzen Sie passende Gerichte mit einer Obstkomponente.

Für die Schule oder den Kindergarten sollten Sie Ihrem Kind ebenfalls ein paar Stücke Obst mit in die Mepal Brotdose mit Namen legen. Ein paar Apfelstückchen, eine halbe Banane sowie Beeren lassen sich komfortabel transportieren und sind mit einem Happs im Mund. Gleichzeitig kann Ihr Kind so selbst entscheiden, wie viel Obst es essen möchte. Ideal für Partys, aber auch im Alltag eine praktische Idee, sind Obstspieße. Sie sehen toll aus, sind der perfekte Snack für zwischendurch und lassen sich ebenfalls wunderbar portionieren. Statt eines Mettigels können Sie zudem einen Obstigel zusammenstellen, der

garantiert für strahlende Kinderaugen sorgen wird.

## Wie viel Obst ist eigentlich gesund?

Während es für Gemüse praktisch keine Obergrenze beim Verzehr gibt, kann ein Zuviel an Obst wiederum schlecht für die Gesundheit sein. Denn der hohe Anteil an Fruchtzucker belastet die Leber und greift die Zähne an. Dennoch gilt: lieber etwas mehr als zu wenig, da die empfohlenen fünf täglichen Portionen für Obst und Gemüse ohnehin nicht von allen Kindern eingehalten werden.