



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## peb-Themendienst

### **Tag der gesunden Ernährung am 07.März 2015 Tipps und Tricks wie Kinder praktisch an eine ausgewogene Ernährung herangeführt werden können**

Berlin, März 2015 –am 7. März jährt sich zum 18. Mal der Tag der gesunden Ernährung. Sich ausgewogen zu ernähren, sollte Freude machen und Genuss bereiten – Zwang und Selbstkasteiung sind hier fehl am Platze. Erwachsene – und auch die meisten Kinder – wissen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung sehr gut Bescheid. Besserwisser sind aber nicht gleichzeitig Besserer! Die Herausforderung liegt darin, Kindern zu vermitteln, wie sie sich ausgewogen und vielfältig ernähren können, ohne sie unter Druck zu setzen oder gar Verbote auszusprechen. Um Abwehrhaltungen zu vermeiden, kann mit Genuss Neues kennengelernt und Bewährtes durch kleine Veränderungen wieder schmackhaft gemacht werden. Kinder lernen Essen und Genießen vor allem im familiären Umfeld, denn gegessen wird meistens zu Hause. Zudem prägt das Angebot auf dem Familienesstisch die Nachfrage. Je vielfältiger also die Auswahl der Lebensmittel desto besser die Chance, dass Familien ausgewogen essen und trinken.

#### **Vorbildlich mit allen Sinnen**

Kinder imitieren ihre Eltern von Anfang an. Dieses Verhalten kann sinnvoll genutzt werden, um im Alltag eine ausgewogene und vielseitige Ernährung zu vermitteln. Denn greifen die Eltern gerne und regelmäßig zu Obst, Gemüse und dem Wasserglas, machen die Kleinen das auch. Aber nicht nur das Verhalten der Eltern, sondern auch das häusliche Angebot nimmt Einfluss auf die Kinder. Eine Schale Obst und Gemüse an einem angestammten Platz, eine Karaffe Wasser leicht zugänglich und schon wird regelmäßiger gegessen und getrunken. Werden mehrere Sinne gleichzeitig angesprochen, bereitet das Probieren umso mehr Freude!

#### **Hören**

Jeder kennt das Geräusch und die Freude, das ein knackiger Apfel oder eine Karotte beim Abbeißen verursacht. Andere Lebensmittel wie beispielsweise die

#### **Plattform Ernährung und Bewegung e.V.**

Wallstraße 65  
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67  
Fax 030 27 87 97-69  
plattform@pebonline.de  
www.pebonline.de

Lisa Tonk

Tel.: 030 27 87 97-71

l.tonk@pebonline.de

Wassermelone, verraten durch ihren hohlen Klang beim Draufklopfen, ob sie reif sind.

### **Sehen**

Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist grün! Welche Obst- und Gemüsesorten könnten damit wohl alles gemeint sein? Eltern können mit ihren Kindern eine kleine Raterunde zu Hause veranstalten und gleichzeitig überprüfen, was denn noch alles fürs Abendbrot da ist. Nicht jedes Obst und Gemüse sieht gleich aus, nur weil es den gleichen Namen hat: Kartoffel ist nicht gleich Kartoffel und nicht jeder Apfel gleicht dem anderen.

### **Schmecken**

Schmeckt eine gekochte Karotte genauso wie eine rohe? Am besten probieren, so können Eltern gemeinsam mit ihren Kindern herausfinden, ob statt einer warmen Gemüsesuppe ein Rohkostsalat vielleicht besser ankommt. Auch farblich vermeintlich unterschiedliche Lebensmittel, wie beispielsweise ein braunes und ein weißes Ei besitzen zwar eine andere Schale, schmecken aber gleich.

### **Riechen**

Neben dem Aussehen und dem Geschmack spielt aber auch der Geruch eine wichtige Rolle. Also hoch die Deckel, so dass die Kinder mal riechen dürfen. Frische Kräuter beispielsweise sehen mit ihrem satten Grün nicht nur schön aus, sie riechen auch besonders gut!

### **Fühlen**

Wer errät nur anhand des Fühlens, ob er da eine Tomate oder einen Kohlrabi in der Hand hat? Nicht nur die Sorten können so ertastet und kennengelernt werden, bei einigen lässt sich so auch der Reifegrad feststellen.

### **Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)**

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Weitere Infos unter: [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de) und [www.blogmitpeb.de](http://www.blogmitpeb.de)