



## Helden privat

### »Der Rätselsnack«

Peb und Pebber haben gerade Lust auf einen Snack zwischendurch. Vor ihnen liegt jede Menge leckeres Obst und Gemüse. Wer etwas davon haben will, muss aber erst eine Rätselfrage beantworten. Manche Fragen sind ganz schön schwer, aber am Ende wird dennoch immer eine Antwort gefunden – manchmal sogar eine sehr lustige.

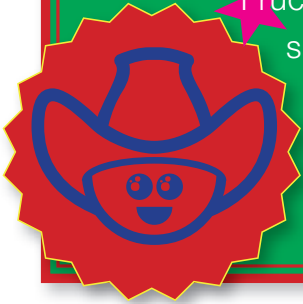


.....→ Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört viel Obst und Gemüse – am besten kommt es nach der Faustregel „5 am Tag“ bei jeder Mahlzeit und Zwischenmahlzeit auf den Tisch. Auch wenn sich zwischendurch der Appetit meldet ist Obst oder ein Stück Rohkost die richtige Entscheidung. Ihr Kind bekommt wichtige Vitamine und Ballaststoffe für seine Ernährung und lernt ganz nebenbei, dass ein „Snack“ nicht unbedingt süß oder fetthaltig sein muss.



## Drinks für starke Helden

Ein kleiner Snack zwischendurch kann auch mal etwas zu trinken sein. Leckere Fruchtgetränke eignen sich besonders gut, um das Magenmonster zu besänftigen. Geben Sie dazu einfach etwas Obst Ihrer Wahl in den Mixer und pürieren es. Gegebenenfalls süßen Sie das Ganze noch mit etwas Zucker oder Honig. Mit Mineralwasser oder Milch wird es zu einem Helden-Drink. Garniert mit einem lustigen Strohhalm wird Ihr Kind von diesem leckeren Drink begeistert sein.



## Gemüse-Zoo

Das Auge isst mit. Um Kindern mehr Lust auf Gemüse zu machen, können Sie Gurke, Tomate, Radieschen & Co. kindgerecht und appetitlich gestalten. Stechen Sie zum Beispiel aus einem Stück Gurke oder einer Paprikaschote mit Keksausstechern kleine Tiere aus. Dekorativ angerichtet wird der Gemüse-Zoo zum leckeren Hingucker. Noch viel besser schmeckt Kindern das Essen, wenn sie bei der Zubereitung selbst mitgeholfen haben.



## Süßigkeiten in Maßen erlaubt

Die Vorliebe für süßen Geschmack ist dem Menschen angeboren. Schon in den ersten Lebensmonaten lernt ein Baby den Geschmack durch die leicht süßliche Muttermilch kennen. Es ist also ganz normal, wenn Kinder manchmal Lust auf etwas Süßes haben. Daher sollten Sie ihren Kindern das Naschen nicht grundsätzlich verbieten. Das führt oft nur dazu, dass Kinder heimlich und auch ausgiebiger Süßigkeiten essen. Bei einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung darf auch etwas Süßes gegessen werden. Sie sollten gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln für das Naschen festlegen. Vereinbaren Sie beispielsweise eine wöchentliche Menge an Süßigkeiten, die sich Ihr Kind selbst einteilen kann. So lernt es einen maßvollen Umgang mit Naschwerk.

## 5 mal Gemüse und Obst am Tag

Dass selbst Hauptmahlzeiten vor dem Fernseher eingenommen werden, kommt häufiger vor, als man annehmen würde. Bei einer repräsentativen Umfrage des BKK Bundesverbandes gaben über 50 Prozent der befragten Familien an, während des Essens fernzusehen. Genussvolle Geschmackserlebnisse wird es bei dieser Form der Mahlzeit allerdings kaum geben. Das Essen wird fast zwangsläufig zur Nebensache und auch die Chance, sich beim Essen in aller Ruhe zu unterhalten, wird verschenkt.

„Peb und Pebber – Helden privat“ ist eine Initiative der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) in Kooperation mit Super RTL. Weitere Informationen finden Sie unter [www.pebundpebber.de](http://www.pebundpebber.de) sowie unter [www.ernaehrung-und-bewegung.de](http://www.ernaehrung-und-bewegung.de)