



Helden privat

»Das Stinkefußgebüsch«

Pebber hat gekocht und möchte mit Peb ein lustiges Geschmacksspiel spielen: Peb soll mit verbundenen Augen die Gemüsesorten am Geschmack erkennen. Für Peb ist das eine Riesenfreude, bis sie auf den Brokkoli stoßen, den er vorher noch nie gegessen hat. Der schmeckt schließlich aber doch ganz köstlich und die beiden beschließen, in Zukunft immer erst alles zu probieren, bevor sie etwas ablehnen.



.....➔ Gewohnheit bestimmt Vorlieben: Wenn Sie selbst darauf achten, sich ausgewogen zu ernähren, wird Ihr Kind dem folgen. Ob Gemüse, Obst, Fisch, Käse oder bestimmte Gewürze - Kinder sagen selten „nein“, wenn es allen anderen schmeckt. Probieren Sie es aus. Sie prägen die Vorlieben Ihres Kindes mit: Besseres Ernährungsverhalten kann man nicht erzwingen, sondern nur selbst vorleben. ➔.....

Erst probieren...

Ein ausgedehntes Sonntagsfrühstück ist eine gute Gelegenheit, einmal Neues auszuprobieren.

Stellen Sie mit Ihren Kindern ein kleines Frühstücksmenü zusammen: Müsli mit Yoghurt, Rührei mit feinen Kräutern, ein Obstsalat mit Nüssen, Würfel von gekochtem und rohem Schinken und dazu verschiedene Sorten Brot – jedes Familienmitglied probiert von allem etwas und wählt dann seinen Favoriten! Auf diese Weise lernt ihr Kind die Vielseitigkeit von Lebensmitteln und neue Geschmäcker kennen.



Variationen

Bieten Sie Gemüse in verschiedenen Formen an - die Variationen sind zahlreich: Brokkoli mit Käse überbacken oder als Belag auf einer Pizza, Brokkoli mit Hackfleischbällchen oder als Beilage zu Fischstäbchen. Auch in einem Auflauf oder püriert in einer Suppe schmeckt Brokkoli lecker – seien Sie kreativ! Und wenn ihr Kind keinen Brokkoli mag, nehmen Sie einfach ein anderes Gemüse.

Alle machen mit

Ein guter Weg, Kinder an unbekannte Lebensmittel zu führen, ist es, Kinder mitmachen zu lassen – fördern Sie Eigeninitiative und Entdeckerlust! Stöbern Sie gemeinsam mit Ihren Kindern im Internet oder Kochbüchern und stellen Sie sich ein Gericht zusammen. Auch beim Kochen und Zubereiten sind die Kinder mit dabei – Waschen, Schnippeln oder Rühren macht Kindern Spaß und bezieht sie aktiv mit in die Essensvorbereitung ein.

Käseplatte

Kinder mögen meist nur Käse, der mild riecht und schmeckt. Probieren Sie mit kleinen Käsewürfeln wie vielseitig der Geschmack von Käse ist. Es gibt herzhaften Hartkäse, milden Weichkäse oder Frischkäse, mal schmeckt er nussig, mal cremig oder würzig.

