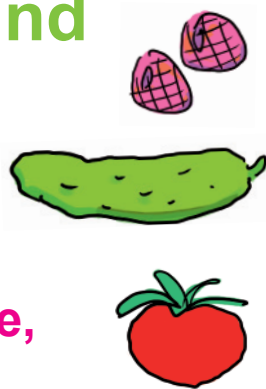




Fünf Tipps für mehr Geschmack an Obst und Gemüse



Versuchen Sie,

...sich die Zeit zu nehmen, Obst und Gemüse gemeinsam zu essen.



Probieren Sie, Obst und Gemüse mit Ihrem Kind gemeinsam zu essen. Ihre Freude an gesundem Essen wird auch von Ihrem Kind wahrgenommen. Viele Kinder lieben es auch, Obst und Gemüse gemeinsam mit ihren Eltern zu waschen und zuzubereiten.



...Obst und Gemüse verzehrfertig vorzubereiten.

Wenn Sie bereits geschnittenes Obst oder Gemüse anbieten, werden Ihre Kinder schneller zugreifen.



...Ihrem Kind Obst und Gemüse zu unterschiedlichen Gelegenheiten anzubieten, damit es sich daran gewöhnen kann.

Kinder brauchen oftmals zehn oder mehr Anläufe, bevor sie neue Speisen testen und zwei oder mehr Bissen, bevor sie Obst oder Gemüse mögen. Bieten Sie es daher zu unterschiedlichen Gelegenheiten an und fordern Sie Ihre Kinder ruhig mehrmals, aber ohne Druck, auf, Obst und Gemüse zu probieren.



...Ihrem Kind Obst oder Gemüse als Zwischenmahlzeit zu geben, wenn es nach einem Keks fragt.

Bieten Sie Ihrem Kind geschältes Obst oder vorgeschnittenes Gemüse ganz einfach als Vormittags- oder Nachmittagssnack in der Schule oder Zuhause an. Es wird Ihrem Kind dabei helfen, die täglich empfohlene Menge an Obst und Gemüse zu essen, und verringert den Verzehr von ungesunden Snacks.



...die große Vielfalt an Obst und Gemüse auszuprobieren und regelmäßig in Ihren Speiseplan einzubinden.

Kaufen Sie Obst in unterschiedlichen Farben oder führen Sie neue Gewohnheiten ein. Erweitern Sie zum Beispiel Ihre beliebtesten Familienrezepte um Gemüse und essen Sie Obst zum Nachtisch.



Fünf Tipps die Ihrem Kind helfen, mehr Wasser zu trinken



Versuchen Sie,

...Ihrem Kind zu zeigen, dass Sie gerne Wasser trinken.

Sie sind das größte Vorbild für Ihr Kind. Zeigen Sie ihm, dass Sie gerne und viel Wasser trinken. Es wird ihm dann leicht fallen, es Ihnen gleichzutun.



...feste Vereinbarungen für den Verzehr von Soft-Drinks zu treffen.

Steht bei Ihnen Zuhause jederzeit trinkbares Wasser bereit? Dann bestärken Sie Ihr Kind darin, es zu trinken, wann immer es Durst verspürt. Das können Sie unterstreichen, indem Sie feste Vereinbarungen für den Verzehr von ungesunden Getränken treffen wie zum Beispiel: „nur eine Dose Soft-Drinks pro Woche“, „nur am Wochenende“ oder „nur auf Partys“ ...



...neue Gewohnheiten einzuführen.

Zum Beispiel:
ein Glas Wasser während oder nach jedem Essen. Auf diese Weise trinkt Ihr Kind bereits drei Gläser Wasser pro Tag!



...das Wassertrinken attraktiv zu gestalten.

Sie können Ihrem Kind das Wassertrinken erleichtern, indem Sie eine Flasche Wasser dort aufbewahren, wo Ihr Kind sie jederzeit leicht erreichen kann. Geben Sie Ihrem Kind eine Flasche Wasser mit in die Schule. Wenn Sie auf Reisen gehen oder einen Ausflug machen, können Sie zudem eine Flasche Wasser für jedes Familienmitglied mitnehmen.



...mit Ihrem Kind Wasser in verschiedenen Varianten zu probieren.

Kosten und trinken Sie zusammen mit Ihrem Kind doch einmal verschiedene Arten von Wasser:

Wasser aus dem Hahn, Mineralwasser, Quellwasser, stilles Wasser, ... Sie können Ihrem Kind auch erklären, wie man Tee zubereitet und verschiedene Sorten testen.

