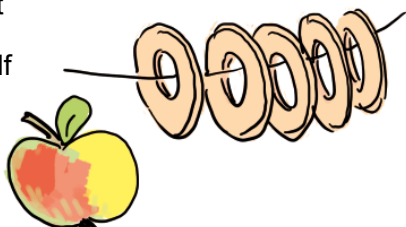


Wussten Sie, dass...

...für Kinder im Kindergarten- oder Vorschulalter mindestens ein bis zwei Stücke Obst und vier bis sechs Esslöffel Gemüse pro Tag empfohlen werden?
...Grundschulkinder täglich eine Menge von mindestens zwei bis drei Stücken Obst und etwa zehn bis zwölf Esslöffel Gemüse essen sollten?



Auf den täglichen Verzehr von Obst und Gemüse zu achten lohnt sich, denn...

...viele Kinder essen heute weniger Obst und Gemüse, als für ihre Gesundheit empfohlen wird. Dabei können gerade Vitamine helfen, Gesundheitsschäden wie etwa Herz-erkrankungen oder Krebs zu vermeiden.



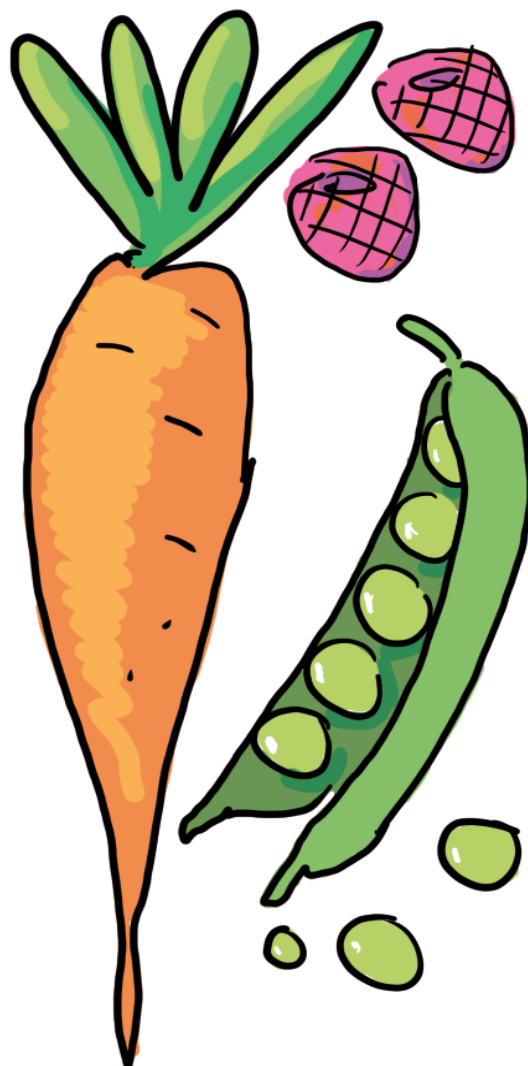
www.ideficsstudy.eu

learning healthy living

Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin, BIPS, Linzer Str.10, D-28359 Bremen



Obst und Gemüse versüßen den Tag!

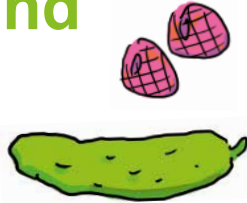


Quelle:

Pigeot I, Baranowski T, De Henauw S, and the IDEFICS Intervention Study Group, on behalf of the IDEFICS consortium. The IDEFICS intervention trial to prevent childhood obesity: Design and study methods. Obesity Reviews. 2015; 16 (Suppl. 2):4-15. <https://doi.org/10.1111/obr.12345>



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.

