

## Mein Kind mag kein Obst und Gemüse



Kinder lernen sehr viel durch Nachahmung der Verhaltensmuster der Eltern. **Gehen Sie also mit gutem Beispiel** voran und bauen reichlich Obst und Gemüse in Ihren eigenen Speiseplan ein.



Kindern ist eine genetische Vorliebe für Süßes mitgegeben. Alle anderen Geschmacksrichtungen müssen sie erst lernen zu akzeptieren. Das wird meistens beim Gemüse zum Problem. **Versuchen Sie Gemüse in verschiedenen Formen** immer wieder anzubieten, auch wenn es dem Kind nicht schmeckt. In den meisten Fällen wird es den Geschmack kennen und auch mögen lernen.

**Lassen Sie Ihr Kind Obst und Gemüse kosten**, aber zwingen Sie es nicht Sorten zu essen die es nicht mag. Servieren Sie es regelmäßig zu gewohnten Speisen, vielleicht greift es doch mal zu.



**Gemüse** (z.B. geraffelte Karotten, Zucchini oder Sellerie) lässt sich leicht in Sugo, Faschierten Laibchen, gefüllten Paprika, usw. **verarbeiten**. Dadurch gewöhnt sich das Kind an den Geschmack und wird es auch in Zukunft eher akzeptieren.

**Nehmen Sie Ihr Kind zum Einkaufen mit** und zeigen ihm die bunte Vielfalt an Obst und Gemüse. Lassen Sie es angreifen, riechen und wählen Sie gemeinsam aus.



**Kinder lieben Kochen.** Lassen Sie Ihr Kind Obst und Gemüse schneiden, bereiten Sie gemeinsam einfache Gerichte zu und verpeisen Sie die Leckereien anschließend mit der Familie. Das macht Spaß, es ist lehrreich und hebt das Selbstwertgefühl der Kleinen.

Seien Sie kreativ: aus Obst und Gemüse lassen sich recht einfach **bunte Gesichter auf Broten, Radieschenmäuse, Gemüsespieße, Obstblumen**, usw. zaubern. Ihr Kind hilft sicher mit Begeisterung.



Vermeiden Sie zu viele verschiedene Gemüsekomponten z.B. in einer Gemüsesuppe. Kinder sind dadurch oft überfordert und verweigern das Essen.

Aufgeschnittenes Obst und Gemüse wird als „**Fingerfood**“ oft lieber gegessen als in gekochter Form.

Ein **spannender Name** kann oft Begeisterung für ein Gemüsegericht wecken, wie z.B. Räubertopf, Feensuppe, Zauberpfanne.

Viele Kinder mögen Obst im Ganzen nicht, aber akzeptieren es **in Form von Mus oder Kompott. Aufgeschnittenes Obst** oder in Form eines **bunten Obstsalates** wird von den Kleinen oft bevorzugt.



Denken Sie daran, dass der Geschmacksinn der Kinder empfindlicher ist als bei Erwachsenen. So ist z.B. vielen Kindern der **Salat** einfach zu sauer. Versuchen Sie es beispielsweise mit einem **milden Dressing**.



Stellen Sie einen Obstteller auf!



Schneiden Sie öfter Gemüse zum Knabbern auf!



Probieren Sie es mit Gemüsetürmchen! Fähnchen dazu kann Ihr Kind selber basteln!



Gurkengesicht!

#### Bildquellen:

aboutpixel.de / gesundes Kinderfrühstück2 © bruno  
aboutpixel.de / süße Erdbeerträume 2 © pixeltraeume  
aboutpixel.de / beeren-smiley © chocolat  
aboutpixel.de / Äpfelchen © Stephanie Schwärzle