

## **Gemüse? Nein, danke!**

Wie ein Kind überzeugen, Gemüse zu essen?

**Sie haben fast nur Vorteile. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralsalze und Zellulose. Sie sind gesund und machen nicht dick. Dessen ungeachtet geht es aus den von den Experten aus der Medizinuniversität in Białystok durchgeführten Untersuchungen hervor, dass fast 40 Prozent der Kinder zu wenig Gemüse isst. Ihre Diät bauen sie dagegen auf Fleisch, kalorienreichen Zwischenmahlzeiten und enormen Mengen von Süßigkeiten. Die Eltern suchen nach Hilfe bei den Bekannten, Diätspezialisten oder im Internet. Wie sollte man die Essgewohnheiten bei den Jüngsten ändern?**

*Mein Kind will kein Gemüse essen, nur Fleisch und Fleisch... Mit dem Obst sieht das besser aus... ich habe Angst, dass es zu wenig Vitamine isst...; 4-jähriges Tochter mag kein Gemüse. Ich habe es zerkleinert und in den Gerichten versteckt... leider ohne Erfolg. Es gibt viele solche Anträge im Internet, so viel wie die bockenden Kinder. Diätassistenten und Ärzte appellieren: vor allem Kinder brauchen täglich 5 Portionen von Gemüse, Obst oder Saft, um sich richtig zu entwickeln. Solche Dosis enthält optimale Menge von Vitaminen und Mineralstoffen. Das Problem mit dem Essen bei den Kindern ist riesig. Bieten, Argumente und weitere Proben bringen keine Erfolge. Wie kan man ein Kind zum Gemüse ermuntern?*

### **Einige einfache Tricks**

Ein amerikanischer Professor Brian Wansink rät in seinem Buch „Essen ohne Sinn und Verstand: Wie die Lebensmittelindustrie uns manipuliert“ buntes Gemüse zu essen. Kinder sind Beobachter, deswegen müssen die Gerichte attraktiv aussehen. Er sagt, dass man die Fantasie der Kinder erwecken und Produkte beschreiben muss, z.B. „Mais- ist weich und süß- du wirst ihn lieben“. Man kann auch dem Gemüse kreative Namen geben. Die Effektivität dieser Methode wurde von Wansink in der Mensa bestätigt. Wenn man Erbsen als „Erbsen der Kraft“ nannte, haben sie die Kinder lieber gegessen. Boris Karapetyan von KROSAGRO fügt hinzu, dass man immer zum Essen zwei Sorten vom Gemüse anbieten soll- *Kinder haben dann das Gefühl, das sie eine Wahl haben und selbst entscheiden können-* sagt er.

### **Die häufigste Fehler der Erwachsenen**

Der Knirpst dreht den Kopf um? Er will nicht essen? Er rebelliert? Habe Gedult! Wir können uns nicht entmutigen lassen. Laut Angaben geben die Eltern schon nach drei, vier Ablehnungen auf. Wir sollen aber ein gutes Dutzend Mal versuchen- konsequent und beharrlich. Falls das Kind schlechte Laune hat, soll man auf die neuen Geschmäcken verzichten. Sonst sind unsere Chancen winzig. Laut den schweizerischen Forscher ist die Atmosphäre am Tisch sehr wichtig. Sie soll frei von Schreien, Strafen und Zwängen sein.

Eltern machen oft Fehler indem sie ihre Kinder unter Druck setzen und sagen: *wenn du aufisst, bekommst du ein neues Spielzeug*. Das bringt keine Effekte, kann sogar eine abwehrende Haltung auslösen. Statt den Liebhaber der gesunden Ernährung erziehen wir einen rebellierenden Suppenkasper.

### **Gemüse „beißt“ nicht**

Wenn der Kleine nach wie vor Gemüse skeptisch behandelt, kann man es alternativ selbst im Garten züchten. Man muss aber das Kind in Anspruch nehmen und zeigen wie der Anbau verläuft.- *Diese Methode ist arbeitsaufwändig und die Effekte zeigen sich erst nach einigen Monaten, aber sie verschafft den Kleinen neue Empfindungen und Erfahrungen. Kinder sind Entdecker. Sie sind neugierig, beobachten aufmerksam und helfen gern. Es gibt auch ein zusätzlicher Vorteil: Wir geben unseren Kindern gesunde Ernährung statt dem künstlich und massenweise erzeugten Gemüse*“- erklärt Boris Karapetyan, von KROSAGRO.

Gemüse ist eine Vitaminbombe, deswegen soll man nach den misslungenen Proben nicht aufgeben. Zum Schluss noch zwei heiße und logische Tips. Erstens: Gemüse muss nicht schmecken. Zweitens: Wir sollen Beispiel geben. Wenn wir möchten, dass sich unsere Kinder gesund ernähren, sollen wir selbst nach Gemüse, Obst und Säfte greifen.