



Znünitipps für zu Hause, Kita und Schule (Begleitmaterial)

Milchschnitte und Kinderschokolade zum Znüni ja, Apfel und Rüebli auf keinen Fall. Viele Kinder sind Obst- und Gemüseuffel und wenn sie davon essen müssen, dann meist nur widerwillig. Oft entstehen dabei Konflikte. Es wird gestampft, getrotzt und der Mund vehement zugesperrt. Wir von der ElternLehre haben paar Ideen zusammengestellt, wie Sie die Lust auf knackiges Gemüse und frische Früchte bei Kindern wecken können.

So entwickeln Kinder ein gesundes Essverhalten

Birnen-Zwerg



*Sitzt e chlyne lueg mal Zwärg
Uf em grosse lueg mal Bärg,
het es Färnröhr i der Hand,
luegt wär alls gsund ässe cha.*

Kinder Essen Obst und Gemüse lieber roh als gekocht. Legen Sie beim Kochen etwas rohes Gemüse oder Obst auf die Seite und bieten Sie es Ihren Kindern an, wenn sie heiss hungrig vom Spielen, vom Kindergarten oder der Schule kommen.

Überlassen Sie die Zwischenmahlzeit nicht dem Zufall, denn das Grundrezept für ein gesundes Znüni oder Zvieri lautet: Eine Frucht oder ein Gemüse bildet zusammen mit einem ungesüssten Getränk die Basis. Diese Basis kann mit Brot, Milch oder Nüssen ergänzt werden.

Fingerfood ist beliebt. Sie können den Verzehr von Früchten und Gemüsen fördern, indem Sie kleine, mundgerechte Stücke schneiden.

«Peperoni habe ich eigentlich nicht gern. Aber wenn sie wie Pommes aussehen, sind sie fein!» Annik 4Jahre

Peperoni-Pommes



*Ob Gemüse, Früchte oder Brei,
wichtig ist, du bist dabei.
Und auch dass es schmeckt,
was du in den Mund reinsteckst.
Und wenn du denkst, es passt dir nicht,
solltest du probieren,
du kannst nichts dabei verlieren.*

Lustige Farben und Formen regen nicht nur die Fantasie an, sondern auch den Appetit an. Kinder mögen lustige Gemüse- und Fruchtfiguren wie z.B. ein Apfel-Bär, ein Rüebli-Flugzeug, ein Mandarinen-Tintenfisch, Peperoni-Pommes, ein Birnen-Igel etc.

Kinder schauen sich das Essverhalten meist von den Eltern ab. Wenn Sie selbst vielseitig und ausgewogen Essen, brauchen Sie sich um die Vorlieben und Abneigungen Ihrer Kinder keine grossen Sorgen zu machen.

Lassen Sie Ihre Kinder bei der Auswahl des Znünis, an der Menüplanung, am Einkauf und an der Zubereitung teilhaben. Die kleinen Köche fühlen sich einbezogen und stolz. Zudem lernen sie eine Menge über gesunde Ernährung, Masse und Gewichte.

Rüebli-Besteck



Piratemässer u Häxegable,, gits nüt z Frässe i däm Lade?

Kochen und backen macht Spass! Gemeinsam zubereitete Mahlzeiten werden meistens aufgegessen, auch wenn Zutaten darin sind, die Kinder eigentlich nicht so gerne mögen.

Planen Sie gemeinsame Mahlzeiten ein. Kinder, selbst Teenager geniessen das Essen im Kreis der Familie. Denn Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme. Essen ist auch Lebensfreude und gemeinschaftliches Erleben. Tischregeln unterstützen das Beisammensein.

Kinder lieben Rituale. Der gemeinsame Anfang mit einem Lied oder Gedicht etc. stimmt das Kind aufs Essen ein und gibt ihm Geborgenheit und Sicherheit.

Marlies Bieri / 2014

Kiwi-Fisch



Viele kleine Fische, schwimmen jetzt zu Tische reichen sich die Flossen und dann wird beschlossen, nicht mehr viel zu blubbern stattdessen was zu futtern und alle rufen mit «Guten Appetit»

Die Vorliebe für Süsses ist angeboren. Täglich eine kleine ausgewählte Süssigkeit darf sein. Sie stillt den natürlichen «Süsigkeitsgluscht» des Kindes. Alle anderen Geschmacksrichtungen muss das Kind zuerst einmal kennen lernen.

Kinder essen gerne Gewohntes. Sie «müssen» neue Lebensmittel oft bis zu 20mal ausprobieren, bis sie deren Geschmack wiedererkennen und ihn mögen.

«Wenn du nicht brav aufisst, gibt es kein Dessert für dich!»

Nahrungs- und Genussmittel sind keine Erziehungsmittel!

Zentrale Essensspielregel nach Kinderarzt Remo H. Largo ist: Eltern entscheiden, was sie ihrem Kind wann und wie anbieten. Ob und wieviel es davon essen will, bestimmt dagegen ganz allein das Kind.

Die bei Gross und Klein beliebten Znüni-Büechli im praktischen Kleinformat von Marlies Bieri können bei der ElternLehre, info@elternlehre.ch, www.elternlehre.ch für Fr. 4.- bestellt werden.