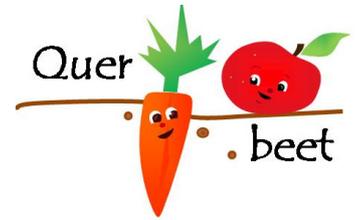


# Obst und Gemüse macht groß und stark!



## Obst und Gemüse...

sind sehr gesund, dass weiß inzwischen jedes Kind.

Für die vielen positiven Wirkungen von Obst und Gemüse sind aber nicht nur **Vitamine** und **Mineralstoffe** verantwortlich. Auch die sogenannten **sekundären Pflanzenstoffe** - von denen es in pflanzlichen Lebensmitteln mehrere Tausend verschiedene gibt - machen Obst und Gemüse zu einer sehr wichtigen Lebensmittelgruppe.

## 5 mal am Tag - Obst und Gemüse:

**Fünf** Portionen Obst und Gemüse für Kinder im Alter von zwei bis sechs Jahren entsprechen etwa **300 bis 400 g** am Tag.

Damit kein umständliches Wiegen notwendig ist, gilt als Maß für eine Kinderportion die gefüllte **Kinderhand**. Eine Portion Obst oder Gemüse, die in **eine Kinderhand** passt, ist z. B. eine Mandarine oder eine Tomate.



Bei sehr kleinem oder zerkleinertem Obst und Gemüse entspricht der Inhalt von **zwei ineinanderliegenden Kinderhänden** einer Portion.

Aber auch **ein Glas** Frucht- oder Gemüsesaft **pro Tag** wird als eine Portion Obst bzw. Gemüse berücksichtigt. Achten Sie bei Obstsaften auf den Hinweis „**Fruchtsaft**“ (100% Fruchtgehalt). Fruchtnektare und Fruchtsaftgetränke enthalten meist weniger wertvollen Nährstoffe.



Selbst **Nüsse** werden dem Obst zugeordnet. Einige wenige Hasel-, Wal- oder Erdnüssen entsprechen auch einer Portion Obst. **Aber Vorsicht:** Nüsse können starke Allergieauslöser sein. Bei Kleinkindern besteht außerdem die Gefahr, dass Nussstücke in die Luftröhre gelangen. Deshalb sollten Kinder erst **frühestens** ab dem 3. Lebensjahr Nüsse essen, sofern kein Allergierisiko besteht.

## Impressum

Arbeitskreis Zahngesundheit WL im Ennepe-Ruhr-Kreis  
Hauptstraße 92 – 58332 Schwelm

## 5 mal am Tag - Ganz praktisch:

- Seien Sie ein **Vorbild** für Ihr Kind! Essen Sie selbst täglich fünf Obst- oder Gemüseportionen. Kinder „lernen“ durch das **Nachahmen** der Eltern.
- Bringen Sie verschiedene Gemüse- und Obstsorten **immer wieder** auf den Tisch, auch wenn Ihr Kind sie zunächst nicht so gerne mag oder sogar ablehnt. Ermutigen Sie es immer wieder ein kleines Stück davon zu probieren. Manchmal dauert es eine Weile bis Kinder einen ungewohnten Geschmack mögen.
- Vermeiden Sie aber **Zwang** oder **Erpressen**, z. B. mit dem süßen Nachtisch. Das macht Obst und Gemüse meist nur noch unbeliebter.
- Lassen Sie Ihr Kind - so oft es möglich ist - bei der Zubereitung von Obst und Gemüse **mithelfen**. Dabei wird die Feinmotorik und die Sicherheit im Umgang mit dem Messer trainiert. Außerdem erfüllt es Ihr Kind mit Stolz, beim Kochen mitgeholfen zu haben.
- Kinder wünschen sich oft keine aufwendigen Salate oder raffinierten Gemüsegerichte, sondern essen Obst oder Gemüse lieber ganz einfach **roh aus der Hand**.
- Einige Kinder lassen sich mit phantasievollen Spielereien, wie **Gurkenlutscher**, **Möhrenautos**, **Radieschenmäusen** oder **Brotgesichtern** animieren, mehr Obst oder Gemüse zu essen.
- Geben Sie zusammen mit Ihrem Kind Obst- oder Gemüsegerichten lustige und **phantasievolle Namen**.
- Schneiden Sie Obst oder Gemüse in mundgerechte Stücke und bereiten Sie dazu einen süßen oder pikanten **Dip**.
- Pürieren Sie Gemüse zu leckeren **Suppen** oder **Saucen** und Obst zu fruchtigen **Milchshakes**.
- **Frisches** oder **tiefgekühltes** Obst und Gemüse liefert mehr Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als Obst und Gemüse aus Konserven.
- Orientieren Sie sich beim Einkauf Ihrer Obst- und Gemüsesorten an den **Jahreszeiten**. Es schmeckt dann nicht nur viel besser, sondern es schont auch den Geldbeutel.



## Impressum

Arbeitskreis Zahngesundheit WL im Ennepe-Ruhr-Kreis  
Hauptstraße 92 – 58332 Schwelm