

Frage 1: Warum soll ich jeden Tag Gemüse und Obst essen?

Warum Obst und Gemüse für unsere Kinder wichtig sind – einige Fakten



Dass Brokkoli, Karotten, Himbeeren und Co. gesund sind wissen wir doch alle ... irgendwie....! Doch was macht diese Lebensmittel so gesund und so wertvoll und damit unschlagbar? Warum brauchen unsere Kinder täglich OBST UND GEMÜSE – was steckt drin?

In Obst und Gemüse steckt viel Gutes und Wichtiges

Mit dem Verzehr von Obst und Gemüse werden dem Körper nicht nur „leere“ Kalorien zugeführt – sie enthalten ebenso wertvolle Ballaststoffe. Ballaststoffe sorgen für ein langes Sättigungsgefühl und helfen bei der Verdauung. Obst und Gemüse haben wenige Kalorien, sind aber reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

All diese wichtigen Inhaltsstoffe haben eine große Wirkung auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Entwicklung unserer Kinder, denn sie schützen vor Krankheiten und fördern die Gesundheit.

Der Verzehr von Obst und Gemüse hat sowohl kurzfristig als auch langfristig positive Effekte.

Kurzfristig tanken die Kinder durch den Verzehr wertvolle Energie, die ihnen konstant Kraft gibt und hilft sich zu konzentrieren. Ohne Kraft können Kinder nämlich nicht spielen, toben und auch nicht denken. Die in Obst und Gemüse enthaltenen Ballaststoffe unterstützen zudem die Verdauung.

Bietet man Kindern zu jeder Mahlzeit Obst und Gemüse an werden die Kinder konstant mit Energie versorgt und sind den ganzen Tag über leistungsfähig. Sie fühlen sich leichter, weil ihr Körper nicht damit beschäftigt ist, schweres Essen zu verdauen. Sie erleben keine Höhen und Tiefen, weil der Blutzuckerspiegel nicht super schnell steigt und wieder fällt – wie es nach dem Verzehr von sehr zuckerhaltigen und fettigen Lebensmitteln der Fall ist. Das wirkt sich sowohl auf das körperliche als auch auf das innerliche Wohlbefinden. Kinder gehen viel ausgeglichener und unbeschwerter durch den Tag, wenn sie sich ausgewogen mit viel Gemüse und Obst ernähren.

Langfristig fördern die Nährstoffe und die sekundären Pflanzenstoffe in Obst und Gemüse die Gesunderhaltung. Viele Studien belegen, dass Obst und Gemüse sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Menschen, die regelmäßig Obst und Gemüse essen, erkranken seltener an Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht oder den verschiedenen Krebserkrankungen. Dabei ist es besonders wichtig mit der gesunden Ernährung sehr früh – also von kleinauf – zu beginnen. Indem Eltern ihren Kindern regelmäßig viel Obst und Gemüse anbieten unterstützen sie die Gesundheit ihrer Kinder.



Aus: