

Frage 6: Wie soll ich es nur schaffen, jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse zu essen?

Heute schon auf 5 gezählt?

Schon früh sollte man seine Kinder daran gewöhnen, dass zu jeder Mahlzeit ganz selbstverständlich auch eine Gemüse- oder Obstportion gehört. Solche frühen Gewohnheiten können dauerhaft ein gesundes Essverhalten prägen.

Folgende Beispiele zeigen, wie Obst oder Gemüse in jede Tagesmahlzeit eingebaut werden können:

1. Obst und Gemüse zum Frühstück

- Frisches Obst der Saison , als Zutat im Müsli
- Joghurt, gemischt mit frischem Obst der Saison
- ungesüßtes bzw. schwach gesüßtes Obstmus, z.B. Apfelmus, als Brotaufstrich
- Gemüse als Brotbelag, z.B. Gurken, Radieschen- oder Tomatenscheiben
- Kräuterquark
- Keimspalten zum Müsli oder als Brotbelag
- Gemüse- oder Obstsaft als morgendliches Getränk

2. Obst und Gemüse zum Pausenfrühstück in der Kita oder Schule

- Stückobst wie Apfel, Birne, Erdbeeren oder Banane je nach Jahreszeit
- rohe Gemüsestifte aus Kohlrabi, Möhren, Paprika
- Salatblätter, Radieschen- oder Salatgurkenscheiben auf dem Käse-, Frischkäse- oder Wurstbrot
- Brotspieße mit Gemüsestücken z. B. Oliven, Paprika, Gurken
- Käse-Obstspieße z. B. mit Trauben, Mandarinen oder Kiwi

3. Gemüse und Obst als Bestandteil des Mittagessens

- Gemüsecremesuppe als Vorspeise
- Gemüse-Rohkost als Vorspeise oder Salatbeilage (zwei- bis dreimal in der Woche)
- Eintopfgericht, bevorzugt mit Hülsenfrüchten
- Gemüseauflauf
- vegetarische Pizza
- Pita mit viel Rohkost
- gekochte Gemüsebeilage
- Stückobst oder Obstsalat als Nachtisch

4. Gemüse oder Obst zum Imbiss am Nachmittag

- ein Stück Obst
- geschnittenes Obst im Joghurt oder Quark
- Obstkompott
- ein Obst-Milchshake
- Gemüsesticks mit Dip
- ein Glas Gemüsesaft oder Obstschorle
- Kuchen mit Obstbelag
- ein Gemüse-Wrap

5. Gemüse zum Abendessen

- Salatteller mit Schafskäse oder gebratenen Fleischstücken
- Rohkostsalat als Beilage
- Rohes Gemüse in Stiften oder Scheiben als Brotaufstrich
- Quark oder andere selbsthergestellte Brotaufstriche mit Kräutern, Paprika- oder Gurkenstückchen
- Gazpacho (Spanische kalte Suppe aus nicht gekochtem Gemüse)
- Grillgemüse

Nüsse sind auch super gesund. Haselnüsse und Walnüsse wachsen auch bei uns.

Bunt ist gesund

Die Ampelregel besagt, jeden Tag etwas Rotes, etwas Gelbes und etwas Grünes zu essen. Diese Regel schließt natürlich auch orangefarbene, blaue oder weiße Gemüse- und Obstsorten ein. Damit ist ein Mindestmaß an Abwechslung garantiert und die vielfältige Zufuhr an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen gesichert. Ein vielzitatierter Slogan lautet daher auch „bunt ist gesund“.

Aus:

[Gemüse und Obst in der Kinderernährung - DLR-RLP - rlp.de](http://www.dlr-rlp.de)