

Essen nach Farbe - Eine bunte und vielfältige Rezeptsammlung für Kinder

Die Bunte Woche motiviert Kinder und Jugendliche auf spielerische Weise zu einem abwechslungsreichen Ernährungsverhalten. Das Ziel besteht darin, möglichst viele neue Lebensmittel und bunte Gerichte kennenzulernen.

Bunt ist gesund

Grüner Brokkoli, rote und gelbe Paprika, oranger Kürbis, rote Himbeeren, orangefarbene Mandarinen und Möhren: Obst und Gemüse haben nicht nur prachtvolle Farben, sondern in ihnen stecken auch Superkräfte. Deshalb gilt: Je bunter der Inhalt auf dem Teller, desto besser. Das Essen soll gesund sein, gut schmecken und optisch überzeugen - das Auge isst schließlich mit.

Bunte Mahlzeiten bringen Vielfalt auf den Kinderteller und sorgen gleichzeitig für Motivation. Gerade in der Obst- und Gemüsevielfalt stecken viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken.

Wie sieht die Realität aus

Fast täglich verzehren wir eine warme Mahlzeit - ob zu Hause, in der Schule oder auf der Arbeit. Beobachtet man in den Schulkantinen die Teller, sind viele vollgepackt mit Nudeln, Kartoffeln, Soßen und Fleischprodukten wie Chicken Nuggets, Würstchen oder Hackfleisch. In kleinen Portionen finden sich auch Gemüse in Form von Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, Möhren, Paprika und Salat wieder.

Doch wie sieht ein optimaler Teller für Kinder aus?

Bunt und vielfältig ist die richtige Antwort. Ein Kinderteller sollte zu 1/4 aus einer Kohlenhydratbeilage wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln bestehen. Hier sollte zudem auf Vollkornprodukte wie z.B. Vollkornnudeln oder Naturreis geachtet werden. 1/4 des Kindertellers sollte aus einer Fleisch- oder Fischbeilage und die andere Hälfte des Tellers sollte aus Gemüse, Salat und/oder Obst bestehen. Bei vegetarischen Gerichten könnt Ihr den 1/4 Anteil der Fleisch- oder Fischbeilage durch alternative Proteinquellen, wie z.B. Hülsenfrüchte und Sojaprodukte, oder weiteres Gemüse ersetzen.

In der Realität besteht aber leider oftmals der komplette Teller aus Nudeln, Fleisch und Soße. Nudeln, Kartoffeln und Reis dienen als Energielieferant und sind gerade für Kinder sehr wichtig, doch darf auf Kindertellern der Gemüseanteil generell etwas größer ausfallen.

Auch beim Nachtisch greifen die meisten Kinder zu Süßigkeiten wie Pudding, Eis, Plätzchen oder Kuchen. Obst wird dabei völlig außer Acht gelassen. Trotzdem ist es immens wichtig Obstsorten mit in den Alltag und mit in die Ernährung einfließen zu lassen.

Um diese Motivation und das Interesse an vielfältigen Lebensmittel zu gewinnen, ist es ratsam sich langsam an die Sache anzutasten.

Mit kleinen Schritten voran

Es muss nicht immer ein großes Festtagsmenü werden. Kinder lieben auch kleine Snacks für Zwischendurch. Macht es Euch zur Angewohnheit neben den warmen Mahlzeiten kleine Obst- und Gemüsesnacks in Euren Einrichtung als Alternative zu Süßigkeiten anzubieten. Noch leichter haben es Kinder, wenn Obst und Gemüse direkt in mundgerechte Stücke geschnitten ist. Im besten Fall werden die Lebensmittel dann in schöne, bunte Dosen oder Schalen gefüllt, welche die Augen der Kinder sofort ansprechen.

Die Snacks sollten dann so platziert werden, dass Kinder leicht an sie herankommen ohne sich großartig zu bemühen. Ohne Anstrengung und Umwege gelangen die gesunden Snacks dann sofort in den Mund.

Um das Thema noch ansprechender zu machen, wurde das kleine Spiel „Bunte Woche“ für Kinder entwickelt. Mit diesem lassen sich sicherlich auch „Obst- und Gemüsesverweigerer“ überzeugen.

Und so wird's gemacht...

1. Kopiert die Blumen- sowie die Würfelvorlage. Beide findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung).
2. Lasst die Kinder die Blume mit den Farben: grün (3x), rot (4x), gelb (3x) und orange (2x) ausmalen. Zwei Kinder können die Würfelvorlage anmalen: rot (2x), grün (2x), gelb (1x), orange (1x) und den Würfel zusammenkleben.
3. Ein ausgewähltes Kind aus der Einrichtung kann nun würfeln. Zu jeder Würfelfarbe gibt es ein passendes Gericht (findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung)). Das gewürfelte Gericht könnt Ihr anschließend (z.B. am nächsten Tag) in Eurer Einrichtung zubereiten.
4. Die fertig bemalten Blumen können bei jeder Mahlzeit neben dem Teller der Kinder positioniert werden.
5. Liegt auf dem Teller der Kinder ein Lebensmittel in einer Farbe der Blume kann diese mit einem Bleistift abgehakt werden.
6. Haben die Kinder in einem bestimmten Zeitraum (z.B. am Ende der Woche) die ganze Blume abgehakt, erhalten diese Kinder eine kleine Belohnung, eine Urkunde oder eine Medaille.

Tipp 1: Die Kinder können die fertig bemalte Blume auch mit nach Hause nehmen und dort die Lebensmittel abhacken. Am besten schreiben die Kinder kurz daneben, welches Lebensmittel sie gegessen haben oder machen ein Foto davon.

Tipp 2: Den Zeitrahmen von dem Spiel könnt Ihr variabel festlegen, denn oft ist nicht jedes Kind jeden Tag vor Ort. Generell könnt Ihr z.B. überlegen einen fixen "Bunten Kochtag" (z.B. einmal in der Woche) einzuführen und am Ende immer die Farbe für den nächsten Kochtag würfeln.

Beispiele für bunte Lebensmittel:

- Rot: Tomaten, Paprika, Kirsche, Wassermelone, roter Apfel
- Orange: Karotten, Kürbis, Orangen, Mandarinen, Kaki, Süßkartoffel
- Gelb: Mais, Banane, Ananas, Kartoffeln, Nudeln, gelbe Paprika, Zitronen, Sternfrucht
- Grün: Trauben, grüner Apfel, Spinat, Gurken, Brokkoli, grüne Paprika, Kiwi

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de