



AUSGABE 5

Newsletter

AUSGEZEICHNET G'SUND - NEUIGKEITEN RUND UM GESUNDE ERNÄHRUNG

„Gemüse macht Schule“ - Wie Kinder Gemüse lieben lernen

- Strategien zur Förderung von Gemüseakzeptanz bei Kindern

Liebe Eltern,

Gemüse ist bunt, gesund und steckt voller wichtiger Nährstoffe – doch viele Kinder sind skeptisch, wenn Brokkoli, Spinat oder Paprika auf dem Teller landen. Dabei ist die Akzeptanz von Gemüse ein entscheidender Baustein für eine ausgewogene Ernährung und langfristige Gesundheit. Die gute Nachricht: „Gemüse lieben“ kann gelernt werden – mit Geduld, Kreativität und ein bisschen Psychologie.

Warum mögen Kinder oft kein Gemüse?



Kinder sind von Natur aus vorsichtig gegenüber neuen Geschmäckern. Bitterstoffe, wie sie in vielen Gemüsesorten vorkommen, werden instinktiv abgelehnt – ein Schutzmechanismus aus der Evolution. Auch Konsistenz, Farbe oder Geruch können Ablehnung auslösen. Doch je häufiger Kinder Gemüse in positiver Umgebung erleben, desto eher gewöhnen sie sich daran.



Strategien zur Förderung der Gemüseakzeptanz



- Vorbild sein: Kinder orientieren sich stark an Erwachsenen. Wer selbst mit Genuss Gemüse isst, macht es wahrscheinlicher, dass Kinder es nachahmen.
- Gemeinsam zubereiten: Beim Schnippeln, Rühren und Probieren entsteht eine emotionale Bindung zum Essen. Kinder, die mitkochen, probieren eher.
- Kreative Präsentation: Gemüse in Form von Spießen, Gesichtern oder bunten Muffins wirkt spielerisch und einladend.
- Wiederholung wirkt: Studien zeigen, dass Kinder ein Lebensmittel bis zu 15-mal probieren müssen, bevor sie es akzeptieren. Also: Dranbleiben!
- Keine Zwangsmaßnahmen: Druck erzeugt Gegendruck. Lieber neugierig machen als „aufessen müssen“.



Rezeptidee



Gemüse-Muffins für kleine Skeptiker

Zutaten (für 12 Muffins):

- 150 g Karotten, fein geraspelt
- 100 g Zucchini, fein geraspelt
- 200 g Dinkelmehl
- 2 Eier
- 100 ml Rapsöl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Kräutersalz
- 50 g geriebener Käse (optional)

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Alle Zutaten miteinander verrühren.
3. Teig in Muffinförmchen füllen und ca. 25 Minuten backen.
4. Abkühlen lassen und als Pausensnack servieren.

Diese Muffins sind ideal für die Brotzeitbox – sie schmecken mild, sind handlich und liefern Gemüse ganz nebenbei.

Weiterführende Links



- [BZE In Form – Günstig und lecker durch die Woche](#)
- [Bundeszentrum für Ernährung: Saisonal einkaufen](#)
- [DGE: Downloadflyer „Obst und Gemüse – bunt und gesund“](#)
- [Gemüse und Obst regional einkaufen: Direktvermarkter im Landkreis Dingolfing-Landau](#)

Arbeitskreis Gesunde Ernährung

Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Dingolfing-Landau

www.gesundheitsregion-dingolfing-landau.de



Quellen aller Newsletter: DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. <https://www.dge.de/>;

KErn - Kompetenzzentrum für Ernährung Bayern <https://www.kern.bayern.de/>;

LeguNet - Leguminosen-Netzwerk <https://www.legunet.de/>;

BMELH - Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Heimat https://www.bmleh.de/DE/ministerium/ministerium_node.html;

BZfE - Bundeszentrum für Ernährung <https://www.bzfe.de/>;

Text und Inhalt erstellt von Gertraud Staffler, AK Gesunde Ernährung