Gesunde Ernährung – So machen Sie Ihre Kinder zu einer gesunden Ernährung

Generell ernähren sich Kinder gerne gesund. Sie lieben Lebensmittel wie Obst, Joghurt, Milch und Müsli. Aber leider führt die riesige Menge an Pralinen und Chips, die sie sehen und überall angeboten werden, oft dazu, dass sie sich nach diesen Lebensmitteln sehnen und die gesunden Lebensmittel, die Sie ihnen servieren, eher ablehnen. Aber mit ein paar einfachen Tricks können Sie Ihre Kinder leicht dazu bringen, sich gesund zu ernähren, manchmal sogar, ohne dass sie es merken: Verstecken Sie das Gemüse in Lebensmitteln, die Ihr Kind liebt Servieren Sie gesunde Lebensmittel mit Lebensmitteln, die Ihr Kind liebt, um es attraktiver zu machen …

Generell ernähren sich Kinder gerne gesund. Sie lieben Lebensmittel wie Obst, Joghurt, Milch und Müsli. Aber leider führt die riesige Menge an Pralinen und Chips, die sie sehen und überall angeboten werden, oft dazu, dass sie sich nach diesen Lebensmitteln sehnen und die gesunden Lebensmittel, die Sie ihnen servieren, eher ablehnen.

Aber mit ein paar einfachen Tricks können Sie Ihre Kinder leicht dazu bringen, sich gesund zu ernähren, manchmal sogar, ohne dass sie es merken:

1. Verstecken Sie das Gemüse in Lebensmitteln, die Ihr Kind liebt
2. Servieren Sie gesunde Lebensmittel mit Lebensmitteln, die Ihr Kind liebt, um es attraktiver zu machen
3. Servieren Sie Speisen so, wie es Ihrem Kind schmeckt
4. Machen Sie Desserts, Süßigkeiten und Chips zu einem zusätzlichen Leckerbissen für das gesunde Essen
5. Lassen Sie Ihre Kinder beim Zubereiten der Mahlzeit helfen

Trick Nr. 1: Verstecken Sie das Gemüse in Lebensmitteln, die Ihr Kind liebt

- Gemüse fein hacken und in einen Hackbraten oder Frikadellen packen. Ihr Kind wird nicht einmal bemerken, dass es da ist. Besonders Pilze und Auberginen sind kaum zu sehen, da sie eine ähnliche Farbe wie das Fleisch annehmen. Sie können diesen Trick auch für Ihr Hackfleisch verwenden, wenn Sie einen Burger zubereiten. Welches Kind würde einen Burger ablehnen?
- Wenn Ihr Kind Milch und Joghurt mag, aber kein Obst isst, pürieren Sie das Obst heimlich und mischen Sie es unter das Joghurt. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie Fruchtjoghurt einfach so gekauft haben. Oder machen Sie einen Smoothie oder Milchshake. Fügen Sie vielleicht etwas Honig hinzu, um es süßer und schmackhafter zu machen.

Trick Nr. 2: Servieren Sie gesunde Lebensmittel mit Lebensmitteln, die Ihr Kind liebt, um es attraktiver zu machen

- Obst oder Fruchtpüree mit Eis servieren.

- Packen Sie Obst in Ihre Schokoladen- oder Vanillecreme.
- Servieren Sie eine kleine Portion Gemüse, das Ihr Kind nicht mag, mit anderem Gemüse und Pommes.
- Legen Sie verschiedene Gemüsesorten in Ihre Pasta-Tomaten-Sauce.
- Gießen Sie ein Gemüsepüree über die Nudeln oder bereiten Sie ein Chutney zu, das Sie mit den Chips oder Crackern servieren können.

stark>Trick Nr. 3: Servieren Sie Speisen so, wie es Ihrem Kind schmeckt

- Vielleicht hat Ihr Kind gar kein generelles Problem mit dem Essen an sich, sondern eher mit der Beschaffenheit.
- Wenn Ihr Kind keine Tomaten mag, probieren Sie Tomatensoße, Tomaten aus der Dose oder Tomatensuppe.
- Wenn er eine bestimmte Frucht nicht mag, machen Sie daraus ein Gelee und legen Sie es auf sein Sandwich zum Frühstück oder mischen Sie es als Snack in seinen Joghurt.
- Probieren Sie anstelle von frischem Obst gedünstetes oder eingemachtes Obst. Kaufen Sie Obstkonserven eher in Fruchtsaft als in Sirup, da diesen Produkten kein Zucker zugesetzt wird.
- Lassen Sie den Teller Ihres Kindes interessant aussehen. Schneiden Sie zum Beispiel das Obst und arrangieren Sie es als Bild. Einige Metzger verkaufen auch spezielle Polonys für Kinder in Form eines lustigen Gesichts oder eines Teddybären.

Trick Nr. 4: Machen Sie Desserts, Süßigkeiten und Chips zu einem zusätzlichen Leckerbissen für das gesunde Essen

- Diese Strategie erfordert etwas Entschlossenheit von Ihrer Seite und kann durchaus zu einigen Wutanfällen führen, sollte aber nach einer Weile ziemlich effektiv

sein. Gib niemals auf! Irgendwann wird Ihr Kind aufgeben.
- Wenn Ihr Kind ein bestimmtes gesundes Essen ablehnt, sagen Sie ihm, dass es nur Nachtisch bekommt, wenn es sein Mittagessen beendet hat.
- Chips und Süßigkeiten werden nur nach dem Essen des gesamten Abendessens gegeben.
- Achten Sie nur darauf, den Teller Ihres Kindes nicht zu überladen. In diesem Fall könnten Sie ihn dafür bestrafen, dass er nicht zu viel isst, was sicherlich falsch wäre.

Trick Nr. 5: Lassen Sie Ihre Kinder beim Zubereiten der Mahlzeit helfen

- Kinder sind viel eher bereit, eine Mahlzeit zu essen, wenn sie bei der Zubereitung geholfen haben.
- Geben Sie Ihrem Kind jede Aufgabe, die es ausführen kann, wie Obst schälen, Gemüse schneiden, Essen umrühren usw. Je mehr Sie es in den Kochprozess einbeziehen, desto besser.

Wenn Sie diese fünf Tricks befolgen, wird Ihr Kind schließlich zumindest einige der gesunden Lebensmittel essen. Konzentrieren Sie sich jeweils auf ein Lebensmittel oder einen Trick, und wenn Ihr Kind dieses Lebensmittel akzeptiert, gehen Sie zum nächsten über. Ihr Kind hat seine Essgewohnheiten im Laufe der Zeit entwickelt und wird sie nur nach und nach ändern.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki