



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009320008_0001

Fantasievolle Unterstützung beim Kochen für und mit Kindern bieten die leckeren Rezeptideen aus dem Maggi Kochstudio, wie z.B. eine lecker gefüllte Kinder Pita. Foto: Nestlé/News-Reporter.NET

Kochen für Kinder so schmeckt auch das Gemüse

Die ideale Ernährung für Kinder soll gesund und ausgewogen sein – so lautet jedenfalls die allgemein bekannten Theorie. Wenn aber statt Pizza, Pommes oder Nudeln frische Gemüsegerichte auf dem Tisch stehen, ist das Ergebnis in der Praxis häufig Gequengel, Naserümpfen und gelangweiltes Gabelstochern. Doch mit den richtigen Ideen bringen Eltern die Augen des Nachwuchses auch mit gesunden Köstlichkeiten zum Leuchten. Wie Gemüse, Fisch & Co. auch kleine Leckermäuler begeistern, zeigt das Maggi Kochstudio mit vielen Tipps und kreativen Rezeptideen für die Kinderküche.

Grundsätzlich gelten für eine ausgewogene und vollwertige Ernährung der lieben Kleinen die gleichen Spielregeln wie für Erwachsene: Eine abwechslungsreiche und vielseitige Speisenzusammenstellung bietet die besten Voraussetzungen für eine ausreichende Versorgung des Energie- und Nährstoffhaushaltes. Neben kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Brot oder Kartoffeln gehören dazu natürlich auch Milch und Milchprodukte sowie viel Obst und Gemüse. Zudem sollten auch Fleisch, Fisch und Eier – wenn auch nicht ganz so häufig – auf dem Speiseplan nicht fehlen. Zu beachten ist dabei jedoch, dass Kinder aufgrund der Wachstumsphasen generell einen höheren Energie- und Nährstoffbedarf als Erwachsene haben und zum Beispiel mehr Kalzium, Vitamin D, B12 und Eisen benötigen. Auch wenn manche der kleinen Leckermäuler bei Karotten, Zucchini, Salat & Co. lange Gesichter machen, braucht es meist nur ein wenig Fantasie, um sie für die kerngesunden und lebenswichtigen Leckerbissen zu begeistern. Oft reicht schon ein einfacher Trick, um frisches Gemüse in den kindgerechten Speiseplan zu integrieren. Ob als Zutat im Nudelauflauf, püriert in der Pastasauce oder als kunterbunter Pizzabelag – versteckt in beliebten Kindergerichten schmecken die frischen Vitaminbomben auch dem wählerischen Nachwuchs. Klassische Rezeptideen lassen sich zudem mit ein bisschen Kreativität ganz leicht in kulinarische Highlights für Kinder verwandeln. So machen fantasievolle Namen garantiert Appetit auf mehr. Und natürlich isst nicht nur bei großen, sondern auch bei kleinen Genießern auch das Auge mit. Vom Tomatenkäfer bis hin zur Radieschenmaus lassen sich Obst und Gemüse mit ein paar einfachen Handgriffen im Handumdrehen kreativ und kindgerecht anrichten und machen kleine Schleckermäuler zu wahren Gemüsefans.

Ein guter Weg, kleinen Genießern die gesunden Leckerbissen und eine ausgewogene Ernährung schmackhaft zu machen, ist auch das gemeinsame Kochen. Kinder sind wissbegierig, möchten mithelfen und Neues entdecken – das gilt auch in der Küche. Mit leckeren Kinderrezepten und einfachen Aufgaben können sie schon früh auf eine spielerische Weise an die Vielfalt der Lebensmittel und ihre Zubereitung herangeführt werden. Während kleine Kinder bei einfachen Handgriffen wie zum Beispiel dem Ausräumen der Einkaufstasche, dem Waschen von Obst und Gemüse oder dem Belegen der Gemüsepizza mithelfen können, können ältere Kinder einfache Gerichte sogar selbstständig zubereiten – und lernen so die verschiedenen Lebensmittel und Küchenutensilien kennen. Allerdings birgt die Küche bei aller Entdeckungsfreude auch Gefahren. Deshalb sollten Kinder bei ihren Küchenaktivitäten

stets von einem Erwachsenen beaufsichtigt und angeleitet werden. (News-Reporter.NET/SP)