

## Hört endlich auf, von gesundem Essen zu reden!

Die Wörter „gesund“ und „Ernährung“ lösen bei manchen Kindern und Erwachsenen bereits manchmal Widerstände aus. In letzter Zeit bemerkt man, dass viele Menschen mit diesen Begriffen gesättigt sind.

**Wie kann es nun gelingen, Kinder und Erwachsene zum richtigen Ernährungsverhalten zu bewegen? Wie kann man verhindern, dass man durch zu viel Ernährungsaufklärung evt. sogar das Gegenteil erreicht?**

### Ein paar Tipps und Anregungen:

- Lebensmittel nicht bewerten. Mit den Begriffen „gute (gesunde) und böse (schlechte) Lebensmittel“ achtsam umgehen. Beispiel: „Ist ein Apfel gesund?“ Auch in Äpfel stecken nicht alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Der Gesamtkonsum über längere Zeit entscheidet darüber, ob man gesund bleibt.
- Essen nicht als Belohnung oder Bestrafung einsetzen. Essen wird von Hunger und Sättigung entkoppelt, natürliche Regulation kann dadurch gestört werden.
- Das Lernen an Vorbildern ist das Entscheidende! Was man sagt, ist zwar wichtig, aber Erwachsene werden vor allem von Kindern gemessen, was sie tun. Der Genuss muss glaubwürdig und authentisch sein.
- Übers Essen reden: Wo kommt das Essen her? Was kochen wir gemeinsam? Mit der Familie gemeinsam einkaufen gehen, gemeinsam Lebensmittel auswählen und zubereiten.

Ein einfaches Rezept, das gemeinsam mit Kindern zubereitet werden kann:

### Himbeertiramisu (12 Portionen)

Zutaten: 750 g Himbeeren, 1 Packung Tortengelee, ¼ l Schlagobers, 2 Becher Joghurt, 50 g Staubzucker, Saft einer Zitrone, 6 Blatt Gelatine, 1 Packung Vollkornbiskotten

Foto: Birgit Brunner



Zubereitung: Eine Kastenform mit Klarsichtfolie auskleiden und mit Himbeeren belegen. Tortengelee nach Packungsaufschrift zubereiten und die Hälfte in die vorbereitete Form gießen. Früchte in Gelee einlegen und zum Schluss das restliche, noch heiße Gelee darüber gießen. Kalt stellen. In der Zeit die Joghurtcreme zubereiten: Joghurt mit Zucker und Zitronensaft gut verrühren. Aufgelöste Gelatine mit etwas Joghurtmasse verrühren und erst dann unter die restliche Joghurtcreme geben. Geschlagenes Obers unterziehen. Die Hälfte der Joghurtcreme auf das erkaltete Gelee gießen. 1 Reihe Biskotten darauf legen und den Rest der Joghurtmasse darauf verteilen. Zum Schluss mit einer Reihe Biskotten abschließen. 4 Stunden kalt stellen und stürzen.