

konzentrate pro Jahr verspeist – zum Vergleich: Derselbe Konsument verspeist im gleichen Zeitraum 13 Kilo Tomaten. Was hilft nun gegen diesen Analphabetismus des Geschmacks? Im Interview mit dem Magazin „Die Oberösterreicherin“ erzählt Diätologin Jutta Diesenreither, wie Kinder mit lustigen Übungen ihren Geschmacksinn trainieren können, wie sie im Alltag Lust auf gesunde Ernährung bekommen

und wie eine Karotte plötzlich einem Stück Schokolade vorgezogen wird.



Schnitzel, Pommes und Co stehen ganz oben auf der Liste der Lieblingsspeisen von Kindern. Warum wird im Gemüse oft nur lustlos herumgestochert?

Gemüse ‚sollen‘ Kinder essen – das macht es weniger interessant. Viele Eltern erzählen ihren Kindern, dass Gemüse gesund ist. Mit diesem abstrakten Begriff ‚gesund‘ können Kinder jedoch noch nichts anfangen. Leichter verständlich sind Erklärungen wie,

» Über das Thema Essen werden viele Machtkämpfe zwischen Kindern und Eltern ausgetragen. «

Judith Diesenreither
Diätologin

dass sie dadurch besser im Sport sind oder dass die Haare schöner wachsen. Da ist die Kreativität der Eltern sehr gefragt. ▶

Geschmacksspiele

• Blinde Kuh

Schneiden Sie einige Obst- und Gemüsesorten in mundgerechte Stücke (je nach Saison: Apfel, Beeren, Banane, Kohlrabi, Tomaten, ...). Dann verbinden Sie dem Kind die Augen und es muss erraten, was es gerade schmeckt.

• Leckere Schnecke

Legen Sie aus mundgerechten Stücken von Nahrungsmitteln (zum Beispiel Tomaten, Brezlerl, Gummibärchen, Weintrauben) eine Schnecke auf einem großen Holzbrett auf. Die Kinder würfeln nacheinander. Wer eine Sechs würfelt, darf das erste Stück essen.

Phantastisch galaktisch: Spacy – der neue Bio-Durstlöscher

Er findet, ein Getränk muss cool sein, verdammt gut schmecken und perfekt in die Schultasche passen. Sie findet, ein Durstlöscher muss vor allem eines sein: Gesund. Er ist acht Jahre alt. Sie ist seine Mutter. Selten sind sie einer Meinung. Das macht auch gar nichts. Denn Spacy – der neue Bio-

Trinkgenuss in der praktischen Flasche mit Sportscap-Verschluss – erfüllt alle Wünsche. Die von Kindern. Und die von ihren Eltern.

Spacy

- besteht aus hochwertigen, 100 Prozent biologischen Inhaltsstoffen (Austria Bio Garantie).
- verzichtet auf Farb- und Konservierungsstoffe
- verspricht natürlichen Geschmack ohne Zuckerzusatz
- versteckt unter jeder Verschlusskappe eine lustige Sammelfigur
- garantiert Spaß und Spannung für die ganze Familie mit dem eigens von Ravensburger entwickelten Brettspiel SPACY "Das Spiel"



**Auf jeder Flasche warten galaktische Preise!
Weitere Infos zu SPACY und dem Gewinnspiel
unter www.spacy.eu oder Tel. 0732 / 77 12 23 0**

Die Oberösterreicherin |