

# Warum bunt gesund ist



**Bei der Ernährung kommt es auf die Mischung an. Deshalb kommt bei globegarden ein bunter Mix aus gesunden Lebensmitteln auf den Tisch. Und den Kindern schmeckt's...**

Eigentlich ist ausgewogene Ernährung recht einfach: reichlich Wasser trinken und pflanzliche Lebensmittel, nur mässig tierische Lebensmittel essen und bei Fett und Zucker eher auf die Bremse treten. Dennoch, ausgewogene Ernährung will gelernt werden. Deshalb geben wir uns bei globegarden besondere Mühe, den Kindern die Freude an gutem, gesundem Essen und Trinken zu vermitteln.

## **Freude am Essen und an der Bewegung**

Die Kindheit ist beim Thema Ernährung prägend. Deshalb beginnt die Ernährungsbildung bei globegarden schon ab dem Baby- und Kita-Alter. Die Kinder lernen frische Zutaten kennen und schmecken. Immer wieder wird gemeinsam gekocht oder gebacken. Feste Essenszeiten und gesunde Z'Nüri und Zvieri geben dem Ganzen einen Rahmen. All das sind wichtige Bausteine, damit Kinder gesund aufwachsen und Freude am Essen haben. Neben der Ernährung setzen wir in unseren Einrichtungen auf Bewegung. Deshalb investieren wir viel Zeit in Planung und Schulungen.

## **Studie soll Aufschluss über Ernährung Schweizer Kinder geben**

Wie wichtig der frühe Ansatz ist, zeigen die Ergebnisse von EsKiMo, einer repräsentativen Studie zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen aus Deutschland: Es werden zu viele fettreiche, tierische Lebensmittel wie Fleisch und Wurst und deutlich zu viele Süssigkeiten gegessen. Um mehr über das Essverhalten von Kindern in der Schweiz zu erfahren, hat jetzt auch das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) mit menuCH-Kids erstmals eine nationale Studie in Auftrag gegeben. 1.800 Kinder und Jugendliche sollen dazu ein Ernährungstagebuch führen.

## **Familie und Kita prägen die späteren Vorlieben**

Das Thema bewegt. Deshalb haben wir längst eine umfassende Ernährungsbroschüre zusammengestellt. Mit dem zertifizierten Ernährungskonzept wollen wir zur optimalen Entwicklung der Kinder beitragen - vom Säuglings- bis zum Schulalter. Denn sobald Kinder auf die Welt kommen, lernen sie von ihrer Umgebung. Abgesehen von der Präferenz „süss“, die von Geburt an besteht, werden alle anderen Geschmacksvorlieben erst nach und nach erlernt.

Die Kinder registrieren genau, welche Lebensmittel die Eltern gerne essen, was auf den Tisch kommt und wie gegessen wird. Gemeinsam oder jeder für sich. Fast Food oder Selbstgekochtes. Mit Dauerberieselung durch den TV im Hintergrund oder Gespräche über die Ereignisse des Tages.

Diese Erfahrungen sind prägend und begleiten die Kinder meist ein Leben lang. Wir achten deshalb auf Rituale und Atmosphäre rund um das Thema Ernährung. Im Kita-Alltag animieren wir die Kinder immer wieder, Neues zu probieren, um den Geschmackshorizont zu erweitern.



Oktober 2023

## Tipps für Eltern

- Je abwechslungsreicher die Mahlzeiten sind, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.
- Bauen Sie Gemüse und Obst in jeder Mahlzeit ein, entweder roh oder schonend zubereitet, damit viele Nährstoffe erhalten bleiben. Je bunter, desto besser.
- Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte.
- Unverarbeitete oder wenig verarbeitete Lebensmittel sind ernährungswissenschaftlich die bessere Wahl, z. B. Haferflocken statt gezuckerter Flakes, Fischfilet statt Fischfrikadellen, Fruchtsaft statt Limonade.
- Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett.
- Wenn Sie nicht dazu kommen, Frisches einzukaufen: Tiefkühlgemüse und -obst enthalten nahezu alle Nährstoffe, sind schnell zur Hand und kosten oft kaum mehr als Frischware.
- Fertigprodukte oder belegte Brote lassen sich mit Salat oder geschnittenem rohem Obst ernährungstechnisch «aufpeppen».
- Gemüsesticks oder Obstspalten schmecken ebenso gut wie Chips, Salzletten & Co. Aus Karotten, Kohlrabi oder Äpfeln lassen sich im Backofen auch ganz leicht gesunde Chips herstellen.
- Ideale Durstlöcher sind Wasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees. Sie helfen dabei, das Kariesrisiko zu minimieren. Ausserdem haben Untersuchungen gezeigt, dass Kinder, die im Säuglingsalter bereits gesüsste Getränke bekommen haben, auch später häufig zu gesüssten Getränken greifen.