

Bewusstsein für gesunde Ernährung durch gemeinsames Kochen

07.01.2017 - 12:16 von Newsredaktion



Der aktuelle Ernährungsreport des Bundesverbands der Kinder- und Jugendärzte bringt einen großen Widerspruch ans Licht: Eine Mehrheit der Deutschen möchte sich zwar ausgewogen und gesund ernähren, greift aber im Alltag doch häufig zu Tiefkühlkost, Fertigprodukten und Konserven. Auch in den Familien wird immer seltener frisch gekocht.

In der Familie lernen

Kinder- und Jugendärzte sowie Ernährungsberater weisen darauf hin, dass auch viele Familien mit Kindern immer seltener mit frischen Zutaten wie Obst und Gemüse arbeiten und auch andere gesunde Lebensmittel seltener verwenden. So beklagen die Ärzte, dass viele Kinder und Jugendliche oft falsch ernährt und auch überernährt sind. Gerade in der Familie sollte sich dies nach Meinung der Ärzte ändern und die Kinder eine bewusste und gesunde Ernährung lernen. Zudem ist es kein Problem, schnell und effektiv zu kochen, und dennoch frisch und gesund zu essen.

Frisch und gesund kochen

Auch mit Hinblick auf das Budget raten Experten dazu, regionales Obst und Gemüse der Saison zu kaufen, heimische Kartoffeln zu bevorzugen und dazu zwei bis dreimal in der Woche auch ein gutes Stück Fleisch, im Idealfall aus regionaler Bio-Produktion. Das schont den Geldbeutel und ist preisgünstiger als Bürger oder Döner. Hilfreich ist es auch, Kinder am Einkauf zu beteiligen. Die Kinder sollten selbst ihre Lieblingssorten an Obst und Gemüse auswählen können. Das gemeinsame Kochen und Backen mit den Kindern macht zudem Spaß, führt die Kinder ans Kochen, Zubereiten und die Verarbeitung von

Lebensmittel heran und bringt gemeinsame Zeit. Den Teig herzustellen, Gemüse zu waschen und zu schneiden oder ähnliches regt Körper und Geist an, fördert das Sprechen Lernen und zudem die Motorik. Zudem macht es gemeinsam mehr Spaß, auch die gemeinsamen Mahlzeiten und fördert das Gespräch zwischen Eltern und Kindern.

Werbung verbieten

Experten fordern zudem, dass gesunde und frische Kost auch Standard wird, wenn es um die Kantinen und Küchen in Schulen und Kindergärten geht. Hier sind die jeweiligen Landesministerien gefragt, die Qualität zu verbessern. Ein weiterer Punkt: Die Kinder- und Jugendärzte fordern immer wieder ein Werbeverbot für die so genannten Kinder-Lebensmittel, also vor allem Snacks, Soft Drinks und Süßwaren. So sollten süße Snacks nicht mehr als harmlose Zwischenmahlzeit beworben werden, beliebte Comicfiguren als Werbeträger für Junk-Food erhalten oder kostenlose Unterrichtsmaterialien mit Markenlogos von Süßwaren, Limonaden etc. verteilt werden. Nach wie vor fordern die Mediziner die Kennzeichnung der Nährwerte mit einer Ernährungs-Ampel.

Nachricht 767 von 1809

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- ...
- [764](#)
- [765](#)
- [766](#)
- **767**
- [768](#)
- [769](#)
- ...
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)