

# FRECHE FREUNDE

WENN DIE FREUNDSCHAFT MIT OBST  
UND GEMÜSE ZUM KINDERSPIEL WIRD

## 5 TIPPS WIE DEIN KIND MEHR OBST UND GEMÜSE PROBIERT

- 1. Ein gutes Vorbild sein.** Wenn Eltern kein frisches Obst und Gemüse essen, warum sollten es dann die kleinen Gemüsemuffel tun?
- 2. Keinen Druck machen.** Denn Druck erzeugt Gegendruck. Deshalb Obst und Gemüse einfach immer wieder anbieten und akzeptieren, wenn es nicht gegessen wird.
- 3. Verschiedene Zubereitungsformen anbieten.** Roh, gekocht, gedünstet, gebacken, püriert - alles ist erlaubt und jedes Kind hat andere Vorlieben. Gemüsesticks mit einem Riffelmesser geschnitten sehen besonders frech aus!
- 4. Neues frech mit Vertrautem kombinieren.** Zum Beispiel ein neues Gemüse zum bekannten Kartoffelpüree anbieten, nicht den ganzen Teller mit Unbekanntem hinstellen, das kann kleine Feinschmecker\*innen schnell überfordern.
- 5. Zusammen im Garten oder auf dem Balkon Obst und Gemüse anpflanzen.** Auf der Fensterbank könnt Ihr auch frech zusammen Kresse oder Sprossen ziehen! So bauen Kids schon früh eine Beziehung zu Obst und Gemüse auf.

