

Obst – so schmeckt es Kindern

Es gibt kaum Kinder, die kein Obst essen. Oft mögen sie aber nur ein paar wenige Sorten. Das macht nichts, denn die Geschmacksvorlieben der Kinder ändern sich im Laufe der Zeit, und das Früchte-repertoire erweitert sich von selbst.



Wenn Eltern mit gutem Vorbild vorangehen, werden auch die Kinder früher oder später beim Obst gerne zugreifen. Da Früchte und Beeren sich je nach Sorte in der Vitamin- und Mineralstoffzusammensetzung unterscheiden, kauft man Obst am besten abwechslungsreich und möglichst saisongerecht ein.

Gesunde Tipps für Eltern

Obst in appetitliche Stücke und Spalten geschnitten stösst auf mehr Begeisterung als ganze Früchte. Zahnstocher zum Aufpi-cken, ein leicht ge-süsster Quark zum Dippen, schaumig gemixt mit Milch oder ein paar Nuss-kerne als Begleiter machen aus einem ein-fachen Stück Obst eine schmackhafte und gesunde Zwischenmahlzeit.



Beerenmilch



Zutaten für einen Becher:

- 1,5 dl Milch
- 50 g Himbeeren
- 1/2 TL Himbeersirup

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mixen.
2. In einen Becher füllen und mit einem Trinkhalm dekorieren.

Gratistelefon für Ihre Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung? Benutzen Sie das Ratgebertelefon der Schweizer Milchproduzenten:
Mo–Do, 9–11 Uhr, Tel. 031-359 57 56
Oder schreiben Sie per E-Mail an:
BeratungPaediatric@swissmilk.ch