

Sie suchen Tipps für die gesunde Ernährung im Kindesalter?

Tipps, um Kinder mehr für Obst zu begeistern



Vielleicht mal ein Obstsalat mit Nüssen zwischendurch?

In jungen Jahren ist eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung besonders wichtig. Doch zuckerhaltige Lebensmittel verleiten nicht nur Erwachsene, sondern eben auch Kinder zu einer einseitigen und wenig nahrhaften Ernährungsweise. Daher ist es wichtig, Kinder frühzeitig an Obst und Gemüse zu gewöhnen. Mit welchen Tipps und Tricks Sie den Speiseplan Ihres Kindes gesünder gestalten und warum gerade Obst nur in Maßen verzehrt werden sollte, erfahren Sie hier.

Nicht mit Zwang oder schlechtem Gewissen arbeiten

Kinder lieben Süßigkeiten und klebrige Getränke. Daher ist es empfehlenswert, Ihrem Nachwuchs bereits von klein auf den Umgang mit Obst und Gemüse beizubringen. Das ist gut für die kindliche Entwicklung (geistig wie körperlich) und beugt Krankheiten vor. Lernen Kinder jedoch, dass sie Obst essen müssen, fällt die Bereitschaft hierzu für gewöhnlich verhalten aus. Ebenfalls kontraproduktiv: schlechtes Gewissen („Wenn du kein Obst isst, wirst du krank“) oder Strafen („Wenn du kein Obst isst, gibt es heute keinen Nachtisch“). Die Art und Weise des Auftischens spielt daher eine wesentliche Rolle, um Kinder für Obst zu begeistern.

Obst in den kindlichen Ernährungsplan integrieren

Die besten Lernmethoden sind die, bei denen sich Kinderspielend neue Sachverhalte erschließen. Gehen Sie also mit gutem Beispiel voran und halten Sie selbst, was Sie von Ihrem Kind erwarten und leben Sie dies im Alltag vor. Mit einem Becher Naturjoghurt, einer ungeschälten Banane und einem Apfel am Stück sind Kinder nicht wirklich zu begeistern. Apfel- und Bananenstücke im Joghurt verrührt sind hingegen schon deutlich ansehnlicher. Kreieren Sie außerdem optisch ansprechende Obstplatten, an denen sich Ihr Kind nach Belieben bedienen kann, und ergänzen Sie passende Gerichte mit einer Obstkomponente.

Für die Schule oder den Kindergarten sollten Sie Ihrem Kind ebenfalls ein paar Stücke Obst mit in die [Mepal Brotdose mit Namen](#) legen. Ein paar Apfelstückchen, eine halbe Banane sowie Beeren lassen sich komfortabel transportieren und sind mit einem Happes im Mund. Gleichzeitig kann Ihr Kind so selbst entscheiden, wie viel Obst es essen möchte. Ideal für Partys, aber auch im Alltag eine praktische Idee, sind Obstspieße. Sie sehen toll aus, sind der perfekte Snack für zwischendurch und lassen sich ebenfalls wunderbar portionieren. Statt eines Mettigels können Sie zudem einen Obstigel zusammenstellen, der

garantiert für strahlende Kinderaugen sorgen wird.

Wie viel Obst ist eigentlich gesund?

Während es für Gemüse praktisch keine Obergrenze beim Verzehr gibt, kann ein Zuviel an Obst wiederum schlecht für die Gesundheit sein. Denn der hohe Anteil an Fructose belastet die Leber und greift die Zähne an. Dennoch gilt: lieber etwas mehr als zu wenig, da die empfohlenen fünf täglichen Portionen für Obst und Gemüse ohnehin nicht von allen Kindern eingehalten werden.

Wie funktioniert die Bioimis-Diät?



Gesunde Ernährung

Vor- und Nachteile der Bioimis-Diät, seit 2010 das innovative und personalisierte Ernährungsprogramm in Italien. Über 35.000 Kunden bestätigen, dass die Bioimis-Methode nicht nur erfolgreich zur Gewichtsabnahme führt, sondern (im Gegensatz zu klassischen Diäten) das erzielte Ergebnis auch beibehalten wird.

Wie funktioniert die Bioimis-Diät?

Im Gegensatz zu anderen Abmagerungskuren gibt es bei der Bioimis-Methode keine quantitativen Einschränkungen der Speisen. Es werden keine Kalorien gezählt, vielmehr wird Wert auf die Eigenschaften der Nahrungsmittel, sowie deren biochemische Reaktion auf den Organismus gelegt. Laut dem Bioimis-Expertenteam, bestehend aus Biologen, Ernährungswissenschaftlern und Ärzten, gibt es keine einheitliche Diät für alle, sondern ein personalisiertes Ernährungsprogramm, welches gezielt auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt wird.

Im Zuge des Bioimis-Ernährungsprogrammes erhält der Kunde einen personalisierten Speiseplan, der genau auf das Zielgewicht und die persönlichen Nahrungspräferenzen abgestimmt ist. Man kann sich dabei satt essen, ohne Kalorien zu zählen. Das Programm ist in zwei Phasen unterteilt: Die erste Phase besteht aus der Gewichtsabnahme. In der zweiten Phase lernt der Kunde in mehreren Schritten, den neuen Lebensstil und den erzielten Erfolg beizubehalten.

Die Vorteile der Bioimis-Diät

- Das Programm ist sehr wirksam. Bei Einhaltung des empfohlenen Speiseplans ist eine Gewichtsabnahme von 4 – 10 kg/Monat möglich.
- Die Tatsache, dass weder Speisen abgewogen noch Kalorien gezählt werden, macht diese Diät besonders angenehm. Außerdem motivieren erste – nach kurzer Zeit – sichtbare

Erfolge zum Weitermachen.

- Ein weiterer positiver Punkt ist, dass jede Person lernt, auf den eigenen Körper zu hören und sich kennenzulernen. Man lernt, die Nahrungsmittel so zu kombinieren, dass Idealgewicht und gewonnene Lebensqualität erhalten bleiben.
- Die veröffentlichten Studienergebnisse sowie die Erfahrungsberichte der begeisterten Kunden belegen, dass die Methode wirksam und immer auf dem neuesten Forschungsstand ist.
- Der wohl wichtigste Aspekt ist, dass es sich um ein Programm handelt, das mehrere Phasen vorsieht, die neben der Gewichtsabnahme auch den Erhalt des erzielten Erfolges vorsehen.
- Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, wie sie das Bioimis-Programm vorsieht, bedeutet auch Gesundheitsförderung und Vorbeugung zahlreicher Pathologien, die durch einen ungesunden Lebensstil entstehen.

Nachteile der Bioimis-Diät

- Wer sich einen schnellen Erfolg durch wunderversprechende, chemische Nahrungsergänzungsmittel erhofft oder eine 7-Tage-Diät möchte, bei der man einige Kilos an Muskelmasse verliert, die man nach einigen Monaten wieder aufbaut, dem wird unser Programm nicht entgegenkommen.

Wollt ihr auf gesunde Weise abnehmen, dann solltet ihr einen Blick in unsere Website <http://www.bioimis.com> werfen und unsere Bioimis-Diät entdecken.



Frische Nahrungsmittel

© Fotos: Tim Reckmann, Rolf Blanc, Marco Barnebeck
(pixelio.de)