Bunt essen mit Kindern – Was dahinter steckt

04. Mai 2020

Eltern und Erzieher stehen oft vor der Herausforderung, den Ansprüchen der Kinder an ihre Mahlzeiten gerecht zu werden. Das Essen soll nicht nur gesund sein und gut schmecken, sondern auch optisch überzeugen – das Auge isst ja schließlich mit. Essen nach dem Regenbogen-Prinzip soll genau das unterstützen und Kindern eine ausgewogene Ernährung bieten.

Welche Vorteile bietet das bunte Essen?

Das Essen à la Regenbogen-Prinzip punktet nicht nur durch mehr Vielfalt auf dem Teller, sondern macht auch einfach Spaß! Bunte Mahlzeiten motivieren kleine Skeptiker und schulen das Auge für Lebensmittel wie Obst und Gemüse. Außerdem stecken in Obst und Gemüse „Sekundäre Pflanzenstoffe“, die positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben.

Unser Regenbogen-Spiel: So werden Kinder in nur sieben Tagen zum Allesprobierer

Sogar kleine Obst- und Gemüseverweigerer lassen sich mit Wettbewerben aus der Reserve locken. Mit dem Regenbogen-Spiel entdecken sie die vielfältige Welt von Obst und Gemüse.

Das brauchen Sie:

- Unsere Regenbogenvorlage
- Unsere #allesprobierer-Medaille
- Locher

- Kordel
- Bunte Stifte oder Wasserfarben in den Farben des Regenbogens. Das sind Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo und Violett. Leichter gesagt: Rot, Orange, Gelb, Grün, Hellblau, Dunkelblau und Lila
- Pinsel

Und so geht's:

1. Drucken Sie unsere Regenbogenvorlage aus und halten Sie Stifte oder Wasserfarben in den Farben des Regenbogens bereit.
2. Bei jeder Mahlzeit darf das Kind die Speisen genauestens inspizieren – entdeckt es eine Regenbogenfarbe auf seinem Teller?
3. Isst der Sprössling ein entsprechend farbiges Lebensmittel, darf er einen Streifen des Regenbogens nach dem Essen in der Farbe ausmalen.
4. Ist der Regenbogen am Ende der Woche komplettiert, erhält das Kind von Ihnen eine kleine Belohnung, zum Beispiel unsere #allesprobierer-Medaille für kleine Regenbogenhelden. Diese einfach ausmalen, links und rechts lochen, Kordel durch die Öffnungen ziehen und um den Hals hängen.

Das Spiel "Eat the Rainbow" zum Download (1,9 MiB)

Bunt essen: Warum eigentlich?

- Mail

- Arbeitsblätter
- Begleitmaterial
- Bildungsmaterial
- Download
- Ernährung
- Ernährungsbildung
- Essen
- gesunde Ernährung
- gesundes Essen
- Nestlé Ernährungsstudio
- Nestlé for Healthier Kids