

GRÜNE WOCHEN

Warum Schokoriegel kein gutes Frühstück sind

Donnerstag, 22. Januar 2009 09:42 - Von Nicole Dolif

Eis, Pfannkuchen, Schokolade - Kinder müssen nicht lange überlegen, wenn man sie nach ihrem Lieblingsessen fragt. Doch auch Obst und Gemüse können den Kleinen schmecken. Die Grüne Woche gibt Eltern und Erziehern Tipps, leckere und gesunde Mahlzeiten für Kinder zuzubereiten.

Moritz (5) und Elisabeth (5) müssen nicht lange überlegen, wenn sie nach ihrem Lieblingsessen gefragt werden. "Pfannkuchen", sagt Moritz sofort. Und Elisabeth fügt noch hinzu: "Am besten mit Vanille-Eis." Die beiden können sich hin und wieder solche Leckereien gönnen, sie sind ganz dünn. Doch die Zahl der übergewichtigen Kinder steigt. Allein in Berlin sind etwa 50.000 Schulkinder und Jugendliche zu dick. Auf der Grünen Woche können Kinder in Halle 23a mit Profis den richtigen Umgang mit Essen üben.

"Was kochst du da?" fragt Elisabeth und versucht einen Blick in den großen Topf vom Brandenburger Spitzenkoch Ronny Pietzner zu werfen. Leise köcheln Reis und Gemüse. Pietzner schneidet noch ein paar Äpfel für die Kinder. Elisabeth schaut interessiert zu.

MEHR ZUM THEMA

MORGENPOST ONLINE

[Hier gibt es auf der Grünen Woche noch etwas gratis](#)

[Zehn Vorschläge für eine Tour über die Grüne Woche](#)

[Die wichtigsten Fragen und Antworten zur Messe](#)

[Öffnungszeiten,](#)

[Eintritt, Bus und Bahn](#)

[Auf der Grünen Woche gilt "nie austrinken"](#)

Der Koch brutzelte am Mittwoch in Halle 23a extra für Kindergartenkinder. "Für Kinder zu kochen, ist eigentlich nicht schwer", sagt Pietzner. Er hat die Erfahrung gemacht, dass Kinder gern selbst zum Messer greifen, Gemüse schälen oder klein schneiden. "Wenn sie mitmachen dürfen, rufen sie nicht Igitt, sondern probieren auch ungewohnte Zutaten gern."

Und genau das passiert gerade an der langen, gedeckten Tafel neben dem Kochstudio von Pietzner. Eine Kindergartengruppe aus Schöneberg hat sich um den Tisch versammelt. Jedes Kind bekommt einen Teller mit einem großen, runden Klecks Joghurt. "Daraus machen wir jetzt Gesichter", fordert eine Ernährungsexpertin die Kinder auf. "Dazu könnt ihr diese kleinen Obststückchen benutzen." Elisabeth wählt eine Feige als Nase, Moritz ein Stück Orange. Dunkle Weintrauben sind die Augen, Datteln die Haare und ein Halbmond aus Melone der Mund.

"Wenn es danach auch gegessen wird, ist das Spielen mit dem Essen durchaus erlaubt", sagt Sonja Fahmy. Die Ökotrophologin von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) arbeitet im Projekt "Fit Kids", das sich vor allem mit der Ernährung der Kinder in den Kitas beschäftigt. Denn dort bestehe dringender Handlungsbedarf. "In vielen Einrichtungen gibt es zu viel Fleisch und zu wenig Gemüse", so die Expertin, "außerdem bekommen die Kinder zum Teil gesüßte Getränke."

Auch die Eltern achten oft zu wenig auf die Ernährung. So hatten in der Kita Wirbelwind in Treptow die Kinder bis vor einiger Zeit oft auch Süßigkeiten in ihren Brotdosen für den Imbiss am Nachmittag. "Das hat uns nicht gefallen", sagt Leiterin Edelgard Fücke. Auf mehreren Elternabenden besprachen sie das Thema Ernährung. "Jetzt bekommen die Kinder keine Dosen mehr von zu Hause mit, sondern wir bereiten den Imbiss in der Kita zu", so die Leiterin, "und der besteht aus Obst, Gemüse mit Dip

oder einer Stulle. Das schmeckt den Kindern auch prima."

Das hört Sonja Fahmy gern. Aber "Fit Kids" will noch mehr Erzieherinnen, Eltern und Köchinnen in Kitas für das Thema Ernährung sensibilisieren. "Es ist sehr wichtig, dass die Kinder frühzeitig den richtigen Umgang mit Essen lernen", sagt Fahmy. "Denn meistens behalten sie das dann bei und haben auch als Erwachsene keine Essprobleme."

Für die Ernährungs-Expertin gehört zu einem guten Frühstück immer Vollkornbrot oder Müsli, etwas Milch oder Joghurt. Gut ist auch etwas Rohkost oder Obst. "Für Kinder, die morgens noch nicht so gern etwas essen, ist auch ein Milchshake mit Früchten in Ordnung", sagt Fahmy. Zum Mittagessen sollte es einmal pro Woche Fleisch und einmal pro Woche Fisch geben. "An den anderen Tagen sind Eintöpfe und vegetarische Gerichte gut", sagt Fahmy. Und zum Nachtisch müsse es auch nicht immer Pudding sein. "Lieber öfter Obst", so die Wissenschaftlerin.

"Gar nichts Süßes mehr?" Die Kita-Kinder schauen Sonja Fahmy mit großen Augen an. Die lacht. "Gesunde Ernährung heißt nicht, dass man gar nicht mehr naschen darf. Essen soll Spaß machen, da gehören Süßigkeiten dazu. Es kommt auf die richtige Mischung an. Ein Pfannkuchen oder auch mal Milchreis zum Mittag sind prima. Aber ein Schokoriegel ist nun einmal kein gutes Frühstück."

Und die Kinder mögen ja auch gern andere Sachen. Neugierig nascht Klara (4) von den Salatblättern, die die Ernährungsexperten in Schälchen auf den Tisch gestellt haben. Jannis probiert von den Möhrenstückchen. "Roh ist auf jeden Fall besser als gekocht", befindet der Fünfjährige. Moritz und Elisabeth probieren Pastinaken. "Auch ganz gut", meinen sie. "Die können wir in der Kita auch mal essen. Obwohl das Essen bei uns sowieso immer schon total gut schmeckt."

Noch bis Sonntag können Kinder in Halle 23a auf der Grünen Woche zwischen 14 und 15 Uhr ihren Ernährungsführerschein machen. Sie können testen, was sie alles schon über gesundes Essen wissen, und viele Leckereien probieren.