



## «fit4future» Input Mai 2020

---

### «fit4future» Spotlight:

#### Esther Jost, Geschäftsführerin Schweizerische Gesellschaft für Ernährung im «fit4future» Interview

**«fit4future»:**

**Wieviel Gemüse und Obst pro Tag sind für ein Kind pro Tag ideal?**

**Esther Jost:**

Empfohlen werden 5 Portionen am Tag, idealerweise aufgeteilt auf 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. Die Grösse einer Portion lässt sich mit den Händen abmessen. Eine Portion entspricht einer Kinderhand voll (z. B. eine Tomate mittlerer Grösse). Bei kleinen Früchten (z. B. Beeren) und Gemüsestücklein ergeben zwei Hände zu einer Schale gehalten eine Portion.

**«fit4future»:**

**Welcher Einfluss hat der konsequente Verzehr von Gemüse und Früchten auf unsere Gesundheit?**

**Esther Jost:**

Gemüse und Früchte versorgen uns mit einer Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen, die der Körper zum Funktionieren braucht. Ausserdem liefern sie wertvolle Nahrungsfasern und Schutzstoffe (so genannte sekundäre Pflanzenstoffe), welche sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Sie unterstützen die Verdauung, stärken das Immunsystem und haben auch Einfluss auf verschiedene Körperfunktionen.

**«fit4future»:**

**Gibt es Tricks, Kinder, die Früchte und Gemüse verweigern, spielerisch zum Verzehr zu motivieren?**

**Esther Jost:**

Kinder greifen lieber zu, wenn Gemüse und Früchte in mundgerechte Stücke geschnitten werden (z. B. Apfelschnitze, rohe Peperonistreifen). Dabei isst das Auge mit. Eine bunte Auswahl an verschiedenen Sorten oder lustige Kreationen wie z.B. eine Gurkenschlange oder Früchtegesichter können Wunder bewirken. Besonders gut kommt es an, wenn die Kinder bei der Zubereitung mitwirken dürfen. Das gemeinsame Zubereiten weckt den natürlichen Entdeckergeist und regt die Kinder an, auch mal eine unbekannte Frucht oder Gemüse zu probieren.



# «fit4future» Input Mai 2020

---

## **«fit4future»:**

**Welche Gemüse und Früchte haben im Mai Saison?**

### **Esther Jost:**

Im Mai haben viele Blattsalate wie beispielsweise Kopfsalat und Eisbergsalat Saison. Ausserdem beginnt im Mai die Saison von Cherrytomaten, Gurken, Kohlrabi und Blumenkohl. Bei den Früchten sind es die Erdbeeren, die im Mai die neue Saison einläuten.

### **Weitere interessante Unterlagen und Links**

[Schweizerische Gesellschaft für Ernährung](#)

[Schweizer Ernährungsscheibe für Kinder](#)

[Saisontabelle Gemüse](#)

[Saisontabelle Früchte](#)