

Buntes Gemüse für Kids

Ernährungstrainerin Gabriele Sirotek zeigt in Workshops mit Volksschulklassen, wie Gemüse und andere Grundnahrungsmittel gut schmecken und was gesunde Ernährung eigentlich bedeutet.

Die Ernährungstrainerin mit TCM-Ausbildung und 3-fache Mutter, Gabriele Sirotek verrät, dass „Kinder nicht das machen, was sie hören, sondern nur, was sie sehen. Die Chancen, dass sie sich ausgewogener und vielfältiger ernähren sind viel größer, wenn es von der Familie vorgelebt wird! Eine Vielfalt an Nahrungsmitteln zu kennen und zu essen, ist das Wichtigste, das wir unseren Kindern mitgeben können – wenn Kinder sich von klein auf ausgewogen und möglichst ‚bunt‘ ernähren, haben sie eine gute Basis, ein starkes Immunsystem und sie werden auch als junge Erwachsene automatisch zu gesünderen Nahrungsmitteln greifen.“

Was können wir tun?

1. Je selbstverständlicher die **Einstellung der Eltern** zu gesunder Ernährung ist, desto weniger Diskussionspotential entsteht.
2. Kindern möglichst von klein **ein großes Angebot vor allem an Gemüse** bieten – bei jeder Mahlzeit! Bei den Kindern isst das Auge mit, daher ein wenig verzieren und hübsch anrichten!
3. Kinder **mitkochen und kosten lassen** – der Geruch alleine macht schon Lust, zu kosten!
4. Kinder **zum Einkaufen mitnehmen** und mitentscheiden lassen.
5. Kindern **auch unterwegs Gesundes** anbieten – beim Abholen vom Kindergarten, der Schule, am Spielplatz entscheiden WIR, was die Kinder essen!

Wir können meist nur noch das Frühstück, die Jause und das Abendessen aktiv beeinflussen – das sollten wir unseren Kindern zuliebe auch ganz bewusst tun!

Kinder werden nie ganz aufhören zu naschen und Junk zu lieben, aber wenn es gelingt dabei die 80:20 Regel anzuwenden – also 80% gesund, 20% Junk – ist schon viel gewonnen und die Kinder haben eine realistische Chance gesunde und energiegeliche Erwachsene zu werden, die wir in Zukunft brauchen.

Damit die Kinder gesunde Grundnahrungsmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide erkennen, benennen und auch essen, muss dringend zusammengearbeitet werden - in der Schule UND zu Hause!

Infos, Tipps und Rezepte mit denen man Kinder ganz nebenbei zu Gemüseexperten macht und sie so Lust auf Neues bekommen, finden sie auf der neuen Kinderernährungsplattform www.kidsfoodpower.com.

Mag. Gabriele Sirotek - food4life Ernährungstraining - ist ein Einzelunternehmen und wurde im Mai 2013 gegründet um Menschen und vor allem Kinder zurück zu gesunder und energiereicher Ernährung zu führen.

Sirotek macht Workshops an Wiener Volksschulen in Kooperation mit dem Institut Bewegtes Lernen – Gesundheitsförderung Wien, welches eng mit dem Stadtschulrat und der Pädagogischen Hochschule Wien zusammenarbeitet.

Sie unterstützt Familien dabei ihren Weg zu einer gesunden und energievollen Ernährung zu finden und beizubehalten. Dabei kombiniert Sirotek Jahrtausende altes Wissen, das sie einfach und mainstreamtauglich präsentiert, mit modernster Technik. Sie bietet kostenlose Webinare rund um gesunde Ernährung mit Tipps für die Umsetzung aus der Praxis an und hat eine Onlineplattform für gesunde Kinderernährung gegründet.

Abgerundet wird diese zeitgemäße und praktische Unterstützung mit Online-Videoserien zu diversen Themen wie Frühstück, Kinderernährung, Bürofood,... wo theoretische Grundlagen und Kochen passender Rezepte ‚nachgesehen‘ werden können.

Kontakt Daten:

Mag. Gabriele Sirotek – food4life

TelNr: +43 699 18 13 99 12

info@food4life.at

<http://www.food4life.at> und <http://www.kidsfoodpower.com>