

# ESSEN MIT ALLEN SINNEN!

## Liebe Eltern,

bei aller Liebe zur Gesundheit – Essen muss doch vor allem eins: schmecken! Doch Genießen will gelernt sein. Voraussetzung dafür ist die Wahrnehmungsfähigkeit der eigenen Sinne. Diese gilt es, zu sensibilisieren und zu schärfen. Mit etwas Zeit, Erfahrung und Neugier lernen Ihre Kinder auf diese Art, ihren eigenen Körpersignalen und ihrem Geschmack zu vertrauen. Was schmeckt mir? Was tut mir gut? Wann bin ich satt? So entsteht die Basis für ein ausgewogenes Ernährungsverhalten. Gehen Sie also gemeinsam mit Ihrem Kind auf Entdeckungsreise zum eigenen Geschmack!

### Was gibt's heute?

Planen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind das Essen des Tages. Dazu gehört natürlich auch eine Einkaufsliste. Lassen Sie Ihr Kind nachsehen, was schon im Kühlschrank oder der Vorratskammer ist, und binden Sie es aktiv in alle Schritte bis hin zur Zubereitung ein.

### Sehen, riechen, schmecken

Alle Zutaten zusammen? Dann breiten Sie alles auf dem Tisch aus und zeigen Sie Ihrem Kind, was alles in Ihr leckereres Essen gehört: Welche Lebensmittel kenne ich schon, welche sind neu? Kann ich sie schon in Gruppen wie z. B. Obst und Gemüse einteilen?

Füllen Sie kleine Portionen verschiedener Gewürze wie z. B. Muskat, Zimt, Pfeffer, Curry oder Paprikapulver in kleine Gefäße und lassen Sie Ihr Kind mit verbundenen Augen daran schnuppern. Wonach riecht das? Kitzelt es in der Nase? Macht es Appetit auf mehr?

Lassen Sie Ihr Kind während der Zubereitung verschiedene Lebensmittel probieren und die zuvor beschnuppernten Gewürze verwenden. Vielleicht schmeckt Ihr Kind ja sogar schon eines der Gewürze heraus.



### Meeeeeher?

Eine Extraportion Tipps von unserem Ernährungsexperten Achim Sam finden Sie unter

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9eV-H3dcAGlkt6-cORXziQGICnXz4lhgT>

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und melden uns bald wieder mit neuen Infos und Tipps rund um Ihren gesunden Familienalltag!

### Herzliche Grüße

Ihre IKK classic

## Rezept – Selbstgemachtes Müsli

### Zutaten für 4 Personen

- 200 g Getreideflocken (z. B. Haferflocken, Weizenflocken, ungesüßte Cornflakes o. Ä.)
- 60 g Rosinen oder andere Trockenfrüchte
- 60 g Nüsse (z. B. Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, o. Ä.)
- 500 g Milch oder Naturjoghurt
- Beliebig Obst

### Zubereitung

Aus den Zutaten kann je nach Geschmack ein individuelles Müsli zusammengestellt werden.

1. Flocken, Rosinen, Trockenfrüchte und Nüsse mischen.
2. Obst waschen, kleinschneiden und dazugeben.
3. Je nach Wunsch Milch oder Naturjoghurt dazugeben und verrühren.

### Zubereitung einer Müslimischung

Die trockenen Zutaten können auch auf Vorrat gemischt und in einer luftdichten Dose aufbewahrt werden. Für solch eine Mischung empfehlen wir:

- 500 g Flocken
- 150 g Rosinen
- 150 g Nüsse



### Für Bewegung und bewusste Ernährung

Viele Kindertagesstätten und Grundschulen setzen sich stark dafür ein, gesunde Verhaltensweisen von Kindern früh zu fördern und langfristig positiv zu beeinflussen. Die IKK classic engagiert sich deshalb mit dem Projekt „Die Kleinen stark machen. Gemeinsam für eine gesunde Zukunft.“ – und das mit großem Erfolg.

Entdecken Sie weitere Tipps für ein gesundes Leben unter [www.ikk-classic.de/gesund-machen](http://www.ikk-classic.de/gesund-machen)

