

Veronika Pichl

MEAL PREP

für Kinder

60 leckere und gesunde Ideen
für Pausenbrot und Lunchbox

riva

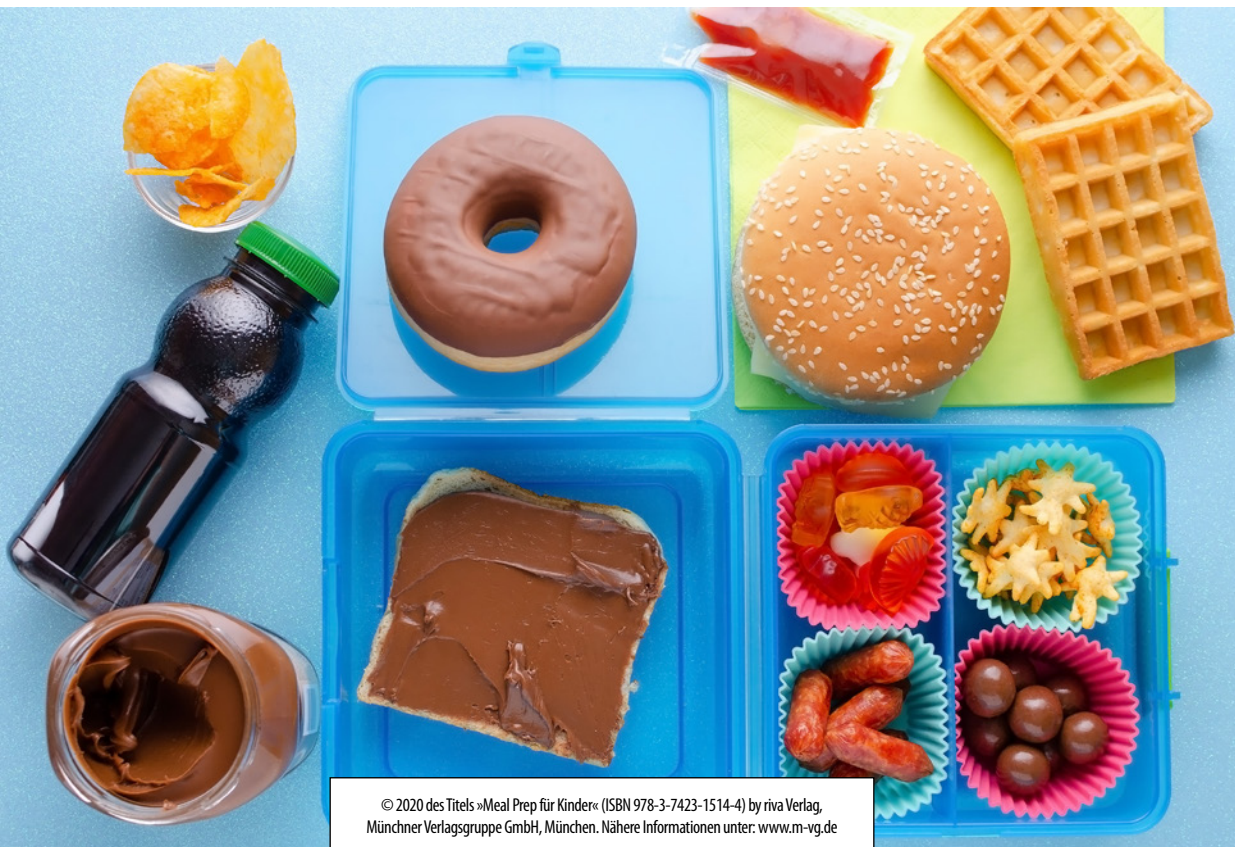
© 2020 des Titels »Meal Prep für Kinder« (ISBN 978-3-7423-1514-4) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Meal Prep für Kinder: leckere Lunchbox vorbereiten

Meal Prep ist derzeit in aller Munde. Aus den sozialen Netzwerken, Küchen und Lunchboxen vieler Erwachsener sind leckere, gesunde und selbst vorbereitete Mahlzeiten nicht mehr wegzudenken. Kein Wunder eigentlich – schließlich hilft Meal Prep dabei, gesünder und frischer zu essen, es spart Zeit und macht es zudem leicht, sich an einen bestimmten Ernährungsplan zu halten.

Doch wie sieht es in der Lunch- oder Frühstücksbox unserer Kinder aus? Leider oft ziemlich karg. Viel zu oft landen ein schneller Snack vom Bäcker oder Schulkiosk sowie Kekse, Cracker oder andere ungesunde Dinge in der Schul- oder Kindergartentasche.

Dabei sind gesunde und ausgewogene Mahlzeiten gerade für Kids besonders wichtig – und lassen sich mit unseren Lunchbox-Prep-Ideen außerdem schnell vorbereiten und gut mitnehmen.



Warum eine ausgewogene Ernährung so wichtig ist

Ein Pausenbrot mit Schokocreme oder vielleicht auch nur ein paar Kekse – klar, dass das kein so gesunder Pausensnack ist. Hin und wieder fällt die Wahl bei Eltern und Kindern in der alltäglichen Hektik aber dennoch auf diese Brot-dosen-Füller. Dabei sollte eine gesunde Schul- oder Kindergartenmahlzeit doch ganz anders aussehen. Und dafür gibt es gleich mehrere gute Gründe.

Eine ausgewogene Ernährung mit vielen frischen Zutaten liefert Kindern wertvolle Nährstoffe, die sie zum Wachsen und Gedeihen brauchen – das ist den meisten Eltern klar. Darüber hinaus beeinflussen sich jedoch auch kindliche Ernährung, Bewegungsverhalten und Stressbewältigungsfähigkeiten gegenseitig und lassen eine sinnvolle, gesunde Ernährung zu einem noch wichtigeren Baustein einer guten Entwicklung werden.

Stellt die aufgenommene Nahrung dem Kind alle wichtigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralien zur Verfügung, liefert sie üblicherweise ebenfalls die nötige Energie, um täglich aktiv zu sein, zu spielen und zu lernen.

Je aktiver Kids dabei sind, desto mehr Nahrungsenergie wird umgesetzt – das macht sich dann durch einen gesunden Appetit, bei einer vollwertigen Ernährung aber gleichzeitig auch durch ein natür-

liches Sättigungsgefühl bemerkbar. So wird die tägliche Energieaufnahme des Kindes ganz selbstverständlich reguliert. Ist die Ernährung des Kindes hingegen nährstoffarm oder zu energiereich, gerät dieser Regulationsmechanismus ins Ungleichgewicht. Oft sind Heißhunger aufgrund mangelnder Nährstoffversorgung und eine damit verbundene zu hohe Energieaufnahme die Folge, was auf Dauer zu Übergewicht, weniger Interesse an Aktivität und Bewegung sowie zu einem gesteigerten Stressempfinden führt.

Ähnliches gilt auch bei einer zu einseitigen Ernährung mit zu geringer Nährstoffzufuhr. Diese macht Kinder ebenfalls stressanfälliger und fördert Heißhunger und somit die Aufnahme von zu viel Nahrungsenergie (besonders oft in Form von Süßigkeiten).

Auf lange Sicht gesehen kann eine unausgewogene Ernährung im Kindesalter nicht nur zu Gewichtsproblemen, sondern auch zu einem erhöhten Stressempfinden führen. In der Folge fühlt sich das Kind in bestimmten Situationen schneller belastet oder den Anforderungen nicht gewachsen. Das kann beim Spielen oder Streiten mit Gleichaltrigen, genauso gut aber auch beim Lernen und Konzentrieren in der Schule der Fall sein.



Oft löst ein gesteigertes Stressempfinden dann nicht nur Lernfrust und Motivationsmangel aus. Von Kind zu Kind unterschiedlich macht sich das zu hohe Stressniveau häufig auch durch Appetitverlust oder in anderen Fällen durch Überaktivität oder Trägheit bemerkbar. In allen Fällen gilt jedoch: Führt man sich einmal vor Augen, auf welche Weise die

Ernährung Aktivität und Stressempfinden unserer Kinder beeinflussen, wird schnell klar, welche positiven Effekte gesundes, ausgewogenes und nährstoffreiches Essen haben kann. Gleichzeitig fällt aber auch auf, dass eine einseitige oder zu nährstoffarme Ernährungsweise der Kindesentwicklung schaden kann.

Gesunde Kinderernährung – was dabei nicht fehlen darf

Bereits ab einem Alter von etwa einem Jahr können Kinder an den normalen Familienmahlzeiten teilnehmen. Genau wie für den Rest der Familie sollte eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung dabei schon für die Kleinsten im Vordergrund stehen.

Klar, aufwendige Rezepte oder Kalorienzählen sind hierbei nicht notwendig. Es ist ausreichend, auf eine ausgewogene, vielseitige Kost zu achten, die Kids alles das gibt, was sie zum Wachsen, Lernen und Spielen brauchen. Ebenfalls überflüssig sind Fertigprodukte oder sogenannte Kinderlebensmittel; diese enthalten meist große Mengen an Zucker oder künstlichen Geschmacksverstärkern. Im Grunde genügt es vollkommen, einige einfache Ernährungsregeln zu beachten:

- **Ausreichend trinken:** Genau wie Erwachsene müssen Kinder genug trinken. Am gesündesten sind dabei Wasser oder andere ungesüßte Getränke (z. B. zuckerfreier Tee).
- **Frisch und pflanzlich:** Viel frisches Gemüse, Obst sowie Vollkorngetreide und Getreideprodukte sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Sie liefern wertvolle Vitamine, Mineralien sowie Ballaststoffe und machen lange satt.
- **Wertvolle Proteinspender:** Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte (etwa Joghurt, Käse oder Quark) enthalten wertvolle Proteine. Proteine sind der Stoff, aus dem all unsere Körpersubstanz gemacht ist. Sie unterstützen deshalb selbstverständlich auch das kindliche Wachstum. Entsprechend sollten proteinreiche Lebensmittel jede Mahlzeit ergänzen.
- **Zucker sinnvoll dosieren:** Süßigkeiten, Snacks und Fertiggerichte enthalten besonders viel Zucker. Und der ist bekanntermaßen nicht nur schlecht für die Zähne, sondern liefert auch (zu viel) Energie, macht Kinder oft unruhig, unkonzentriert und fördert außerdem Heißhunger auf noch mehr Süßes.



Praxis statt Theorie: Was kommt in die Lunchbox und auf das Pausenbrot?

Schnell, lecker und gesund soll es sein – doch wie sieht das ideale Pausenbrot oder die perfekte Pausenbox für Kinder nun aus?

Ganz klar: Das Pausenbrot und der Inhalt der Lunchbox sollen gesund sein, gleichzeitig aber auch Energie für einen längeren Zeitraum liefern, sättigen und dazu noch schmecken. Selbstverständlich soll sich die Schul- oder Kindergartenmahlzeit außerdem unkompliziert transportieren lassen und Appetit machen.

Ideal als leckerer Sattmacher für die Lunchbox ist das gute alte Pausenbrot. Optimalerweise aus Vollkornbrot bestehend, hält es besonders lange satt

und liefert ausreichend Energie für den Tag. Weniger gut geeignet sind hingegen Weißbrot oder Toast. Zwar liefert auch aus weißen Mehlsorten gebackenes Brot Energie. Allerdings enthalten diese Brotsorten kaum Ballaststoffe und lassen schon nach kurzer Zeit erneut ein Hungergefühl aufkommen. Insbesondere liegt das daran, dass die einfachen Kohlenhydrate weißer Mehlsorten den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen, aber auch rapide wieder absinken lassen. Das macht Kinder schnell unruhig und unkonzentriert und gerade in der Schule ist das natürlich wenig hilfreich.

Falls es doch mal Weißbrot oder Toast sein soll, dann versuchen Sie einfach,



mit viel Gemüse und einer guten Proteinquelle (wie Käse oder Ei) eine ausgewogene Mahlzeit zusammenzustellen.

An den Grundsätzen einer gesunden Kinderernährung orientiert, gehören neben den komplexen, z. B. durch Vollkornbrot oder andere Vollkornprodukte gelieferten Kohlenhydraten auch Obst, Gemüse und eine gesunde Proteinquelle in die Lunchbox bzw. Pausenbrotdose.

Besonders gesunde Proteinquellen sind Frischkäse, Joghurt, Käse, andere Milchprodukte oder auch Hähnchen- oder Putenfleisch. Wer sich dabei für Frischkäse oder Kräuterquark entscheidet, schlägt beim Vorbereiten des Pausenbrots übrigens gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. Schließlich eignet sich Frischkäse – ganz gleich, ob cremig oder körnig – ganz hervorragend, um noch weitere gesunde Extras wie Salatblätter oder knackige Gemüsescheiben auf dem Brot zu fixieren. Ganz nebenbei liefern Frischkäse und seine Milchprodukt-Kollegen außerdem jede Menge Kalzium, das für den Knochenaufbau wichtig ist.

Gerade für größere Kinder darf es statt des klassischen Pausenbrots natürlich gern eine Lunchbox wie bei den Großen sein. Auch hier sollte auf eine gesunde Balance aus komplexen Kohlenhydraten, Proteinen sowie Obst und Gemüse geachtet werden, um eine ausgewogene Mahlzeit zu erhalten. Das klappt beispielsweise mit der Beigabe einer kleinen Tüte Trinkmilch oder eines anderen Milchprodukts, einer kleinen Schale Naturjoghurt mit Obst (ohne

Zuckerzusatz) und etwas Kräuterquark zum Dippen für Gemüsesticks und Vollkorncracker.

Verzichten sollte man hingegen besser auf Süßes wie Nutella, Marmelade, Schokoriegel & Co. Wie schon erwähnt, lassen diese den Blutzucker- und Insulinspiegel rasant ansteigen und auch wieder sinken. Das zieht meist Heißhungerattacken nach sich und beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit.

Selbstverständlich sind der Kreativität bei der Lunchbox-Zusammenstellung keine Grenzen gesetzt und hin und wieder ist durchaus ein süßer oder »weniger gesunder« Snack erlaubt. Sofern Schokokeks, Waffel oder Marmeladenbrot in der Pausenbox landen, sollten Sie allerdings versuchen, den weniger gesunden Snack mit etwas frischem Obst oder Gemüse auszugleichen. Schließlich gilt auch bei der Box-Zusammenstellung: Die Mischung macht's!



Gesundes kindgerecht verpackt

Kindern Gesundes schmackhaft machen – das kann für Eltern eine undankbare Aufgabe sein. Muss es aber nicht!

Klar, vielen süßen Verlockungen, gezeichneten Fertig-»Kindergerichten« und anderen Lifestyle-Produkten aus dem Kühlregal können gerade Kids nur schwer widerstehen. Allerdings kann auch ein selbst zubereitetes Pausenbrot oder eine gesunde Lunchbox schmackhaft und gleichzeitig genauso bunt und einladend sein wie süße Fertig-Versuchungen. Im Folgenden erhalten Sie einige Tipps für eine kindgerechte Aufbereitung.

Hilfreiches Zubehör für die Kinder-Lunchbox

Zur Gestaltung von Brot, Obst, Gemüse und Co. für die Kinder-Lunchbox gibt es eine große Auswahl an Ausstechformen, Spießen und Zubehör. Oft können Sie aber bereits in Ihrem Haushalt vorhandene Hilfsmittel verwenden, z. B. ein Glas, um einen Kreis auszustechen oder Brot, Käse und Gemüse mit dem Messer zuschneiden.

Folgende Utensilien kommen in diesem Buch zum Einsatz:

- Muffinformen, z. B. bunte Silikon-Muffinformen zum Backen, aber auch zum Einfüllen von Obst- und Gemüsestücken
- Papier-Muffinformen
- Mini-Muffinformen

- Zahnstocher
- Holzspieße
- Holzstiele/Eisstiele
- Ausstechformen in diversen Größen, z. B. Sterne, Herzen, Kreise, Puzzleteile, Wölkchen, Mäuse, Hasen, Smileys
- kleine Behälter zum Einfüllen von Dips, Joghurts, Saucen etc.
- bunte Partyspicker
- Kastenformen (20 cm + 25 cm)
- Waffeleisen (z. B. belgisches Waffeleisen oder Herzwaffeleisen)
- Silikon-Waffelform
- Panini-Grill

Eine Übersicht des in diesem Buch verwendeten Zubehörs und Bezugsquellen finden Sie unter:

www.happyfitfood.de/MealPrep-Kinder-Buch

Kunstschnitzerei

Selbst Pausenbrotverweigerer greifen gerne zu, wenn sich die gesunde Mahlzeit mal in ganz neuer Form präsentiert. So lässt sich ein lecker belegtes Pausenbrot beispielsweise in mundgerechte Dreiecke oder Tierform schneiden oder mit in Kreis-, Herz- oder Tierform ausgestochenen Käse-, Wurst- oder Gemüsescheiben verzieren.

Übrigens: Obst, Gemüse oder Käse lassen sich auch mit einem Spiralschneider oder Sparschäler in Form bringen. Und



lustige bunte Gemüse- oder Käsespaghetti kommen bei vielen Kids richtig gut an.

Obstkunstwerk

Obst und Gemüse zählen bei manchen Kindern nicht gerade zu den Snack-Favoriten. Das ändert sich schnell, wenn sie sich plötzlich in ganz neuem Gewand präsentieren: Karotten können Sie beispielsweise seitlich einritzen und mit zwei Ohren aus Karotten- oder Radieschenscheiben versehen. In Äpfel oder anderes festes Obst können Sie ein



lustiges Smiley-Gesicht oder ein Herz schneiden oder mit einer Form ausstechen.

Aufgespießt

Farbenfrohe Spieße sind für viele Kinder ein echtes Lunchbox-Highlight und machen gesunde Lebensmittel zum Snack-Favoriten. Sie können verschiedene Obst, Gemüse und Käsestücke genauso gut aufstecken wie zurechtgeschnittene Mini-Sandwiches.

Zum Aufspießen verwenden Sie einfach Holzspieße oder Zahnstocher (je nach Alter des Kindes wegen der Verletzungsgefahr), es gibt aber auch spezielle Kinder-Spieße oder Cake-Pop-Stiele. Für die Rezepte in diesem Buch sollten Sie immer ein paar Spieße zu Hause haben.



Einige »Figuren« werden mithilfe von Holzspießen oder Mandelstiften zusammengesteckt. Je nach Alter des Kindes sollten Sie entscheiden, ob Sie diese Spieße verwenden oder vielleicht doch lieber nur mit Frischkäse oder Aufstrich »aufkleben«. Außerdem sollten Sie darauf achten, die Spieße und Stecker nicht versteckt anzubringen und Ihr Kind darauf hinweisen, damit es sich nicht verletzen oder an den Mandelsplittern verschlucken kann.

Clever vorbereitet: Lunchbox-Prep für Kids

Obwohl viele Eltern wissen, wie eine gesunde Schulmahlzeit aussehen und woraus sie bestehen sollte, ist es im Alltag oft gar nicht so einfach, dieses Wissen in die Tat umzusetzen. Schließlich geht es am Morgen oft hektisch zu und am Abend haben Eltern häufig schon genug mit der Zubereitung des Abendessens für die ganze Familie zu tun – oder sind auch einfach mal zu müde.

Da kommt dann das Bestücken der Lunchbox oder Brotdose für den Nachwuchs leider manchmal zu kurz und scheitert entweder an der fehlenden Zeit am Morgen oder daran, dass die richtigen Zutaten einfach nicht im Haus sind.

Doch das muss nicht sein. Mit etwas Planung und Vorbereitung schaffen Sie es schnell und unkompliziert, abwechslungsreiche Lunchboxen, die auch Kindern schmecken, vorzubereiten und den Griff zum ungesunden Pausensnack zu vermeiden.

Wer Schulmahlzeiten im Voraus plant, spart nicht nur Zeit und Geld, sondern gibt seinen Kindern täglich eine ausgewogene, leckere Schulmahlzeit mit – und das ganz ohne Stress und Zeitdruck am Morgen. Alles, was Sie dazu beachten müssen, sind diese vier einfachen Schritte:

1. Clever planen

Jeden Tag mit einer neuen, leckeren und kindgerechten Lunchbox-Idee aufzuwarten ist gar nicht so einfach. Das gilt insbesondere dann, wenn Sie gleich mehrere Kinder versorgen müssen oder am Morgen Zeitdruck herrscht. Das ein oder andere Mal mag die Pausenbox-Improvisation dann zwar dennoch funktionieren, an anderen Tagen wird jedoch schnell auf ein paar Kekse oder einen Snack vom Bäcker zurückgegriffen.

Um das in Zukunft zu vermeiden und gleichzeitig Zeit und Geld zu sparen, gibt es eine einfache Lösung: Planen Sie

den Lunchbox-Inhalt für die kommende Woche im Voraus und erstellen Sie eine Einkaufsliste. Für Ihre Planung können Sie hier eine kostenlose Vorlage herunterladen:

www.happyfitfood.de/MealPrep-Kinder-Buch

Wie bereits erwähnt, sollten Sie bei der Zusammenstellung des Pausenbox-Inhalts immer auf eine ausgewogene Mischung aus möglichst komplexen Kohlenhydraten, Proteinen, Obst, Gemüse und Milchprodukten achten. Selbstverständlich dürfen Zutaten, die Kids besonders gut schmecken, auch an mehreren Tagen in die Box kommen. Neben einer ausgewogenen Nährstoffzufuhr muss die Lunchbox schließlich in erster Linie eines leisten: Der Inhalt muss dem Kind gut schmecken!

Ideal für die Zusammenstellung einer individuellen, gesunden Pausenbox sind folgende Zutaten:

Proteinreiche Lebensmittel

- Hummus oder Kräuterquark als Dip für Gemüse
- Käsewürfel oder Käsesticks
- hart gekochte Eier
- Joghurt oder Quark (mit frischen Früchten)
- Trinkmilch (ungezuckert)
- Erdnuss- oder andere Nussbutter

Gemüse

- klein geschnittene Paprikaschote
- Gurkenscheiben
- Cherrytomaten

- Karottenstifte
- Kohlrabistifte

Obst

- Apfelstücke
- Weintrauben (ohne Kerne)
- Orangenscheiben
- Beeren
- Bananen
- Pfirsiche oder Nektarinen

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

- Vollkornbrötchen
- Vollkornortilla
- Vollkorncracker

2. Sinnvoll einkaufen

Steht erst einmal fest, was in die Lunchbox kommen soll, können Sie anhand der geplanten Mahlzeiten leicht eine Einkaufsliste erstellen. Wer auch die restlichen Familienmahlzeiten im Voraus plant und einzelne Gerichte aufeinander abstimmt, kann hierdurch sogar noch mehr Vorbereitungszeit und Geld sparen.

Angenehmer Nebeneffekt: Wenn nur noch das im Einkaufswagen landet, was wirklich gegessen wird, müssen weniger Lebensmittel weggeworfen werden. Auch



auf die Dauer kostspielige Spontankäufe lassen sich so vermeiden.

3. Lunchboxen vorbereiten

Viele Lunchbox-Zutaten lassen sich gut vorbereiten bzw. schon vorab in wiederverwendbare, verschließbare Dosen verpacken. Wer zur Vorbereitung von Mittag- oder Abendessen für die ganze Familie auf Meal Prep setzt, kann die Lunchbox-Vorbereitung natürlich hiermit kombinieren. Doch auch dann, wenn es nur um Pausenboxen für Schule oder Kindergarten geht, sollten sich Eltern für die Aufbereitung der Zutaten einen festen Tag aussuchen, an dem etwas mehr Zeit zur Verfügung steht.

Bei vielen Familien besonders beliebt: der Meal-Prep-Sonntag. Ganz ohne Stress und Hektik können dann sogar kleinere Kinder dabei helfen, klein geschnittenes Obst und Gemüse, vorbereitete Dips oder selbst gemachten Fruchtjoghurt portionsgerecht in wiederverwendbare Gefäße abzufüllen.

Die vorbereiteten Lunchbox-Zutaten können Sie dann im Kühlschrank aufbewahren und am Morgen oder am Vorabend nur noch schnell einpacken – das dauert höchstens drei Minuten!

Übrigens: Auch selbst gemachte Leckereien wie Bananenbrot oder Energiebällchen dürfen in die Lunchbox! Klar, dass kaum jemand die Zeit dazu hat, diese am Morgen frisch zuzubereiten. Allerdings lassen sich auch diese Snacks gut am Meal-Prep-Tag vorbereiten und dann im Kühlschrank oder im Gefrierfach

aufbewahren. Sollen tiefgekühlte Snacks dann zum Einsatz kommen, nehmen Sie die entsprechende Menge einfach am Vorabend aus dem Gefrierfach, lassen sie im Kühlschrank auftauen und packen sie am nächsten Morgen in die Pausenbox.

4. Einpacken und fertig!

Um Hektik und Stress am Morgen zu vermeiden, empfiehlt es sich, die bereits vorbereiteten und portionierten Lunchbox-Zutaten schon am Vorabend zusammenzustellen und zu verpacken. Selbstverständlich dürfen Kids da tatkräftig mithelfen – und das nicht zuletzt deshalb, weil eine selbst gepackte Pausenbox gleich viel besser schmeckt.



Übrigens: Auch Reste vom Mittag- oder Abendessen lassen sich meist gut in leckere Lunchbox-Zutaten für den nächsten Tag verwandeln. Besonders gut klappt das mit frischem Gemüse, Hähnchen, Nudel- oder Quinoasalat sowie anderen Gerichten, die kalt gut schmecken.

Die richtigen Pausenboxen finden – auf was sollte man achten?

Pausenboxen dienen zur geschützten Aufbewahrung von Essen für die Zeit im Kindergarten und in der Schule, damit es nicht von den Büchern und Heften zerdrückt wird und die Schultasche keine Flecken bekommt. Lunchboxen gibt es in unzähligen Ausführungen und Variationen, sodass es gar nicht so einfach ist, die am besten geeigneten zu wählen. Aus diesem Grund möchte ich Ihnen bei der Suche zur Seite stehen und Ihnen ein paar Tipps geben, auf was es beim Kauf einer Pausenbox für Kinder ankommt.

Die richtige Größe

Ist die Lunchbox für den Kindergarten? Dann eignet sich eine kleine Brotdose

mit Trennwänden und einem süßen Motiv besonders gut. Für die Schule sollte die Box jedoch unbedingt größer sein, damit Essen für den ganzen Tag hineinpasst.

Das Material

Das Material der Pausenbox sollte unbedingt BPA-frei, leicht im Gewicht und frei von Schadstoffen sein. Die meisten Lunchboxen bestehen aus Kunststoff, es gibt jedoch auch Brotdosen aus Edelstahl. Wird das Essen z. B. im Kinderhort oder in der Kindertagesstätte aufgewärmt, müssen Sie darauf achten, dass die Lunchbox für die Mikrowelle geeignet ist.



Was wird transportiert?

Wenn es rein um die Aufbewahrung von Pausenbroten geht, spielen Unterteilungen keine allzu große Rolle. Möchten Sie jedoch Obst, Gerichte mit Saucen, Joghurt oder Dips transportieren, dann sollten Sie unbedingt eine Lunchbox wählen, die Unterteilungen aufweist und auslaufsicher ist. Kinder sind oftmals nämlich sehr empfindlich, wenn das eine Essen mit dem anderen in Berührung kommt und die Weintraube beispielsweise etwas von dem Brotaufstrich abbekommen hat.

Der Verschluss

Der Verschluss der Pausenbox ist gerade für jüngere Kinder besonders wichtig, denn sie sollten auf jeden Fall in der Lage sein, ihre Brotdose selbst zu öffnen und zu schließen. Deshalb sollten Sie für kleinere Kinder einen einfach zu bedienenden Verschluss wählen.

Reinigung

Lunchboxen müssen Sie fast jeden Tag reinigen; sie sollten deshalb möglichst für die Spülmaschine geeignet sein. Es kann nämlich zeitaufwendig und nervig werden, die Brotdose mit ihren Unterteilungen täglich händisch zu spülen und zu trocknen.

Kosten

Kleine Brotdosen bekommen Sie bereits für etwa 5 Euro im Einzelhandel. Im Durchschnitt liegen die Kosten, gerade für größere Pausenboxen mit Fächern, jedoch zwischen 15 und 40 Euro.

Eine Aufstellung der in diesem Buch verwendeten Lunchboxen finden Sie unter:

www.happyfitfood.de/MealPrep-Kinder-Buch

Meal Prep für und mit Kindern – so geht's

Gemeinsame Rituale sind wichtig in einer Familie. Dazu kann auch gehören, miteinander die Inhalte der Lunchbox zu planen, diese an einem festgelegten Meal-Prep-Tag gemeinsam vorzubereiten oder die Pausenboxen zusammenzustellen. Das stärkt nicht nur die Eltern-Kind-Beziehung, sondern bringt Ihrem Kind auch den Umgang mit Nahrungsmitteln näher und sorgt für eine bessere Akzeptanz der mitgegebenen Snacks.

Haben Sie gemeinsam die Auswahl getroffen und die Vorbereitungen erledigt, können Sie jeweils am Vorabend die Lunchboxen zusammenstellen und haben sie am nächsten Morgen griffbereit. Damit Meal Prep für und mit Kindern auch wirklich klappt, sollte man Schritt für Schritt vorgehen:

Gemeinsam aussuchen

Wie wichtig es ist, dass Kinder Obst und Gemüse in ausreichender Menge zu sich nehmen, muss nicht eigens erwähnt werden. Doch leider ist es nicht immer so einfach, sie auch davon zu überzeugen. Sinnvoll ist es dabei sicher, immer wieder Versuche zu starten und nicht mit Zwang oder Druck zu arbeiten. Im Folgenden ein paar Ratschläge, wie Sie größere Kämpfe vermeiden.

Vorlieben und Abneigungen respektieren

Mit Obst ist es meist nicht so schwierig wie mit Gemüse. Vielleicht mögen die Kids nicht alle Obstsorten gleichermaßen, jedoch sind sicher ein paar dabei, die sie gerne essen. Das ist auch völlig in Ordnung so. Denn wir selbst bevorzugen ja meist auch bestimmte Obstsorten. Das Lieblingsobst sollte also unbedingt respektiert werden. Ab und zu können Sie versuchen, zwischendrin neue Sorten in die Box zu packen, aber vermeiden Sie jeden Druck, wenn das nicht klappt.

Manche Kinder bevorzugen ihr Gemüse roh, andere essen es nur gekocht. Einige möchten das Gemüse unter das Essen gemischt bekommen, andere wollen alles schön separat haben und manche möchten am besten überhaupt nichts vom Gemüse sehen, sodass alles in Muffins oder Suppen »versteckt« sein muss. Solange Ihr Kind überhaupt Gemüse isst, müssen Sie sich keine

Sorgen machen. Auf die Vorlieben können Sie getrost Rücksicht nehmen. Es ist auch okay, wenn Ihr Kind nicht jedes Obst und Gemüse isst, das auf den Teller kommt. Freuen Sie sich einfach darüber, wenn es hin und wieder neue Geschmäcker für sich entdeckt.

Kompromisse schließen und mitentscheiden lassen

Kinder lieben es, mitentscheiden zu dürfen. Wenn sich Ihr Kind wieder einmal Pasta wünscht, können Sie z. B. mit einer neuen Gemüsesauce einen Kompromiss eingehen. Die Sauce pürieren Sie am besten, sodass die kleinen Nörgler auch ja keine Spur vom Gemüse finden können.

Die Kinder hätten gerne Pizza? Wie wäre es dann mit einer selbst gemachten Gemüsepizza? Ihre Kids lieben Pfannkuchen? Dann probieren Sie doch mal Gemüsepfannkuchen aus.

Gemeinsam einkaufen

Ein weiterer Tipp ist es, Kinder auch zum Einkaufen mitzunehmen. Im Lebensmittelgeschäft können sie immer wieder neue Dinge entdecken und möchten manches dann auch ausprobieren. Je mehr Sie die Kids mitentscheiden und mitgestalten lassen, desto eher wird das mitgegebene Essen auch verzehrt.

Gemeinsam vorbereiten

Natürlich hängt es stark vom Alter der Kinder ab, wie sehr sie beim Vorbereiten und Zusammenstellen der Lunchboxen eingebunden werden können und welche Aufgaben sie übernehmen können. Im Folgenden finden Sie einige Vorschläge für gemeinsames Arbeiten:

- Brot selbst belegen lassen
- Obst und Gemüse klein schneiden oder ausstechen
- Spieße zusammenstecken, z. B. Brot, Käse, Gemüse oder Obstspieße
- Joghurt mit frischem Obst zubereiten
- Dips anrühren, wie z. B. Joghurt-Dips oder Hummus
- Haferkekse, Muffins oder Waffeln backen etc.
- Smoothies zubereiten, in Eiswürfelbehälter füllen und einfrieren

Gemeinsam packen

Die vorbereiteten Speisen können gemeinsam in die Fächer der Pausenbox, in kleine Zusatzbehälter oder bunte Silikonförmchen innerhalb der Box verpackt werden. Im Kühlschrank können Sie dann griffbereit auf ihren Einsatz warten. Für einige Lebensmittel ist es besser, wenn man sie am Morgen kurz vor dem Start in den Kindergarten oder die Schule zuschneidet und in die Lunchbox füllt, z. B. Apfelschnitze, die man zusätzlich mit etwas Zitronensaft beträufeln sollte, um Verfärbungen zu vermeiden.

Auch Fruchtsmoothies sollte man möglichst am gleichen Tag zubereiten und verzehren. Dazu einfach schnell morgens pürieren und z. B. in einen wiederverwendbaren Quetschbeutel füllen. Für Wasser mit Fruchtgeschmack gibt man 1–2 Smoothie-Eiswürfel in die mit Wasser gefüllte Flasche. Vor dem Trinken sollte die Flasche gut durchgeschüttelt werden und schon schmeckt das Wasser nicht mehr so »langweilig«.



Eine schöne Idee sind auch »tätowierte Bananen«. Dazu einfach mit einem Zahnstocher Bilder in die Bananenschale stechen. Nach etwa 20 Minuten werden die Einstichstellen braun und die Banane ist schön verziert.