



## Activitäten mit Kindern

Verschiedenste einfache Aktivitäten können Ihr Kind dabei unterstützen, seine Geschmackswahrnehmung und seine Freude an einer abwechslungsreichen Ernährung zu entwickeln.



Die nachfolgenden Aktivitäten geben Ihrem Kind die Gelegenheit, die Herkunft bestimmter Nahrungsmittel zu entdecken und sich mit ihnen vertraut zu machen, um sein Nahrungsmittelspektrum zu erweitern und seine Neophobie (die Angst vor dem Verzehr unbekannter Nahrungsmittel) nach und nach zu überwinden.





## Einen Gemüsegarten Machen

Obst und Gemüse wachsen nicht im  
Supermarkt.



## Zum Markt Gehen

Auch der gemeinsame Gang auf den  
Markt bietet eine Gelegenheit, Ihrem Kind  
zu erklären, woher Nahrungsmittel  
kommen,...



## Mit seinem Kind zu einem Kostprobe

Mit wachen Sinnen essen heisst  
genussvoll essen. Sprechen Sie während  
der Mahlzeiten mit Ihrem Kind über das,  
was Sie...



## Kochen

Kochen Sie mit Ihrem Kind, um seine  
Entdeckungslust zu wecken.

