



**7 EINFACHE  
KINDERGECHE  
REZEPTE**

LILY&MAMI

*WIE KINDER*  
**GEMÜSE**  
*LIEBEN LERNEN*

**3 SCHRITTE PLAN, WIE GEMÜSE SCHMACKHAFT WIRD**





## Hi, ich bin Sabrina

Meine Mission ist nicht nur das Vermitteln von gesundem Kochen und leckeren Rezepten. Es geht mir viel mehr darum, wie dein Kind eine Leidenschaft für gesundes Essen entwickeln kann.

Unsere Geschichte bei Lily&Mami begann mit Lily. Als ich 2016 schwanger wurde, stand für mich fest: Ich möchte mein Kind gesund ernähren und es vor den gesundheitlichen Problemen bewahren, die ich als Kind selbst erlebt habe.

Die Grundsteine für eine gesunde Ernährung wurden somit schon früh gelegt. Doch als Lily etwa 2,5 Jahre alt wurde, spürte ich den Druck des Umfeldes.

Ich suchte nach Wegen, Lily zu zeigen, selbst zu entscheiden, was für sie gut ist. Hierfür entwarf ich bildhafte Geschichten wie "Triff das Mikrobiom", um die Wichtigkeit gesunder Ernährung zu vermitteln. Die Bauchfreunde wurden geboren. Mein Ziel war, ihr das Werkzeug an die Hand zu geben, um bewusste Entscheidungen SELBST zu treffen.

Dieser Ansatz hat mittlerweile schon über 5000 Familien geholfen, gesündere Essgewohnheiten zu etablieren. Ich teile mein Wissen aus über 17 Jahren in meinen zahlreichen Büchern und meinem Online-Kurs.

Mein Versprechen: Eine gesunde und zuckerfreie Ernährung für dein Kind ist machbar und einfacher, als du denkst. ✨

*Brauchst du Hilfe oder Inspiration? Wir sind für dich da!*

*Folge uns für mehr unschlagbare Tipps, neustes Wissen und köstliche Rezepte!*

 @LILYANDMAMI

# INHALT

WARUM DIE SCHWANGERSCHAFT DEN GRUNDSTEIN FÜR GESUNDE  
ESSGEWOHNHEITEN LEGEN KANN

WARUM KINDER GEMÜSE BRAUCHEN

DER PLÖTZLICHE WANDEL *WARUM ESSEN VIELE KINDER AB ETWA 2  
JAHREN KEIN GEMÜSE MEHR?*

EIN GANZHEITLICHER ANSATZ

EINE ÜBERSICHT

3 SCHRITTE PLAN- WIE KINDER GEMÜSE ZU IHREM FREUND MACHEN

SCHRITT 1 - VERBINDUNG/ EINFÜHRUNG

SCHRITT 2 - LASS SIE SPIELEN UND EINANDER KENNENLERNEN

SCHRITT 3 - TÄGLICHES WIEDERSEHEN- EINE GEWOHNHEIT SCHAFFEN

DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

7 KINDGERECHTE REZEPTE INKL.ERKLÄRUNGEN FÜR KINDER

*IN DIESEM GUIDE GEHT ES DARUM,  
WIE DU SCHON HEUTE GEMÜSE FÜR  
DEIN KIND SCHMACKHAFT MACHEN  
KANNST, DAMIT ES GEMÜSE ZU  
SEINEM FREUND MACHT.*

# LIEBE ELTERN,

In einer Zeit, in der Fast-Food und Fertiggerichte den Speiseplan dominieren, kann es wie eine echte Schlacht erscheinen, Kinder dazu zu bringen, Gemüse nicht nur zu essen, sondern es auch zu lieben.

Supermärkte und Werbungen locken mit verführerischen Snacks und Mahlzeiten, die wenig bis gar kein Gemüse enthalten, aber mit künstlichen Aromen und Farben überladen sind. Diese können zwar den Gaumen begeistern, bieten jedoch wenig bis gar keinen Nährwert für unsere heranwachsenden Kinder.

Gemüse ist jedoch ein unverzichtbarer Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung, reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Eine regelmäßige Aufnahme kann das Risiko chronischer Krankheiten verringern und die körperliche sowie kognitive Entwicklung unserer Kinder unterstützen.

Die Frage ist also: Wie überzeugen wir unsere Kinder davon, dass Gemüse nicht nur gesund, sondern auch lecker ist?

In diesem Ratgeber werden wir tiefer in die magische Welt des Gemüses eintauchen, warum es für unsere Kinder so wichtig ist und vor allem, wie wir sie dazu bringen können, jeden Bissen zu lieben. Mit praktischen Tipps und Strategien, die du sofort in deinem Alltag umsetzen kannst, wird der Kampf am Esstisch bald der Vergangenheit angehören.





# WARUM DIE SCHWANGERSCHAFT DEN GRUNDSTEIN FÜR GESUNDE ESSGEWOHNHEITEN LEGEN KANN

Es ist eine weit verbreitete Vorstellung, dass die Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft direkte Auswirkungen auf die Gesundheit und Entwicklung des Ungeborenen hat. Doch jenseits von Folsäure und Omega-3-Fettsäuren gibt es einen Aspekt, der oft übersehen wird: Die Auswirkungen der mütterlichen Ernährung auf die zukünftigen Geschmackspräferenzen und Essgewohnheiten des Kindes.

## Das Mikrobiom und die Geschmacksentwicklung

Das menschliche Darmmikrobiom, eine komplexe Gemeinschaft von Milliarden von Mikroorganismen, spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit, Verdauung und sogar unsere Emotionen. Die ersten Bakterien, die den Darm eines Neugeborenen besiedeln, stammen in der Regel aus dem Geburtskanal der Mutter. Daher kann die Zusammensetzung des Mikrobioms der Mutter das anfängliche Mikrobiom des Babys beeinflussen.

Interessanterweise gibt es Hinweise darauf, dass das Darmmikrobiom auch unsere Geschmackspräferenzen beeinflussen kann. Ein ausgewogenes Mikrobiom kann eine Präferenz für nahrhafte Lebensmittel fördern, während ein unausgewogenes Mikrobiom das Verlangen nach zuckerhaltigen oder fetthaltigen Lebensmitteln erhöhen kann. Daher kann das, was eine werdende Mutter während ihrer Schwangerschaft isst, das zukünftige Essverhalten ihres Kindes prägen.

## Frühzeitige Exposition und Geschmackspräferenzen:

Studien haben gezeigt, dass Aromen aus der Ernährung der Mutter in das Fruchtwasser übergehen können. Dies bedeutet, dass ein ungeborenes Baby potenziell Geschmacksrichtungen erlebt, je nachdem, was die Mutter isst. Zum Beispiel könnten Mütter, die während der Schwangerschaft regelmäßig Gemüse essen, Babys zur Welt bringen, die positiver auf den Geschmack von Gemüse reagieren.

## Zucker und die Geschmacksentwicklung:

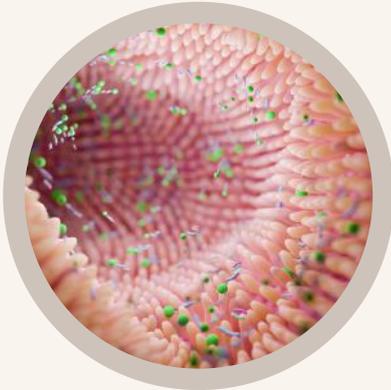
Zu viel Zucker in der Ernährung der Mutter kann nicht nur das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen erhöhen, sondern auch den Geschmackssinn des Babys beeinflussen. Eine übermäßige Zuckeraufnahme kann dazu führen, dass sich das ungeborene Baby an intensivere Süßstoffe gewöhnt, wodurch das Kind nach der Geburt eine höhere Präferenz für süße Geschmacksrichtungen haben könnte.

Die Schwangerschaft bietet eine einzigartige Gelegenheit, den Grundstein für gesunde Essgewohnheiten und Geschmackspräferenzen zu legen. Durch eine bewusste Ernährung kann eine werdende Mutter nicht nur ihre eigene Gesundheit unterstützen, sondern auch die Geschmacksentwicklung und das zukünftige Essverhalten ihres Kindes positiv beeinflussen. Es ist ein mächtiger Anfang auf dem Weg, Kinder zu ermutigen, gesunde Lebensmittel zu lieben und zu genießen.



# WARUM KINDER GEMÜSE BRAUCHEN

*SCHUTZ DER DARMGESUNDHEIT UND FÖRDERUNG DER KOGNITIVEN  
FUNKTION BEI KINDERN*



## MIKROBIOM UND DARMGESUNDHEIT

Das Darmmikrobiom, ein Ökosystem aus Milliarden von Mikroorganismen, beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden maßgeblich. Gemüse ist reich an Ballaststoffen und anderen pflanzlichen Verbindungen, die als Nahrung für die nützlichen Bakterien in unserem Darm dienen. Wenn Kinder regelmäßig Gemüse essen, unterstützen sie die Vielfalt und Gesundheit ihres Mikrobioms, was wiederum ihre allgemeine Gesundheit stärkt.



## IMMUNSYSTEM

Gemüse ist eine wertvolle Quelle für Vitamine, Mineralien und Antioxidantien, die für die Stärkung des Immunsystems unerlässlich sind. Besonders Vitamin C, in vielen Gemüsesorten enthalten, spielt eine Schlüsselrolle bei der Abwehr von Krankheiten. Kinder, die eine ausgewogene Menge an Gemüse zu sich nehmen, bauen ein robusteres Immunsystem auf, das sie vor Infektionen schützt.



## KOGNITIVE FUNKTION UND VERHALTEN

Die Nährstoffe in Gemüse, wie Folsäure, Vitamin K und Eisen, sind entscheidend für die kognitive Entwicklung von Kindern. Sie unterstützen die Gehirnfunktion, verbessern die Konzentration und können sogar das Verhalten positiv beeinflussen. Eine Ernährung, die reich an Gemüse ist, kann Kindern helfen, ihr volles geistiges Potenzial auszuschöpfen und ihre Lernfähigkeiten zu maximieren.



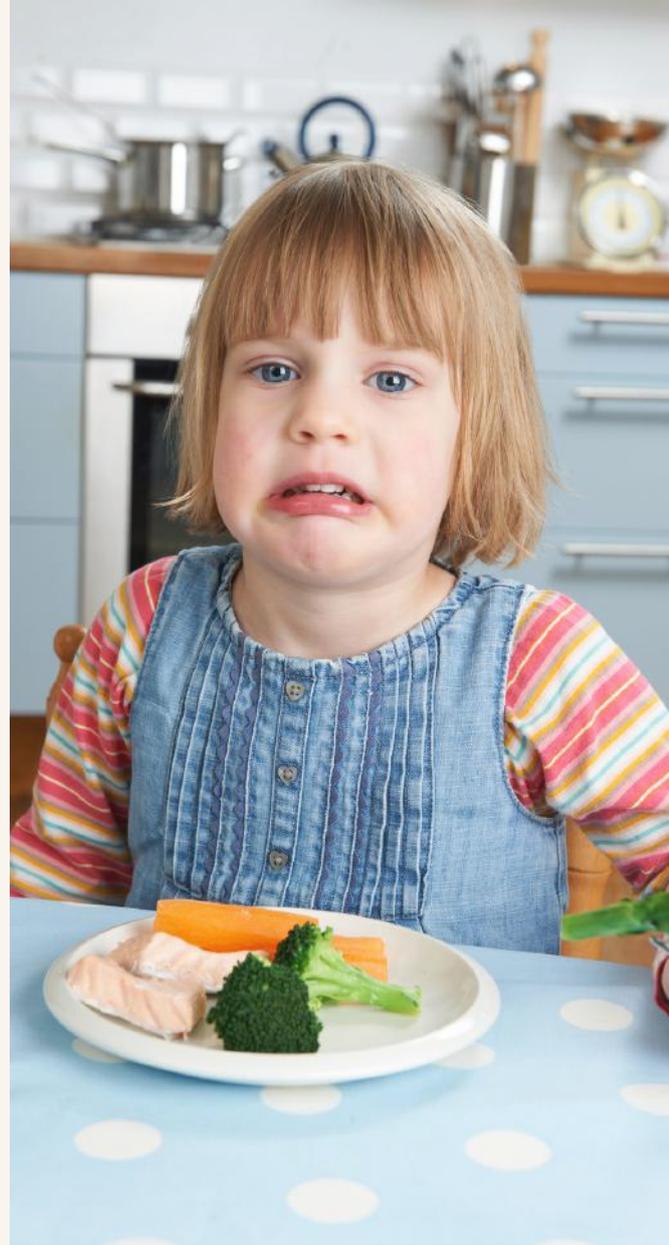
## STABILES ENERGIE-LEVEL

Gemüse bietet eine nachhaltige Energiequelle, im Gegensatz zu zuckerhaltigen Snacks, die nur kurzfristige Energie liefern und zu einem raschen Anstieg und Abfall des Blutzuckerspiegels führen können. Der regelmäßige Verzehr von Gemüse sorgt für einen stabilen Blutzuckerspiegel, was zu konstanten Energielevels und einer besseren Laune bei Kindern führt.

# DER PLÖTZLICHE WANDEL

**Warum essen viele Kinder ab etwa 2 Jahren kein Gemüse mehr?**

Ein Kleinkind, das einmal mit Begeisterung Brokkoli und Karotten verschlang, rümpft plötzlich die Nase und verweigert jegliches Gemüse. Viele Eltern stehen vor dieser scheinbar plötzlichen und unerwarteten Veränderung in den Essgewohnheiten ihrer Kinder. Dieses Phänomen ist nicht nur frustrierend, sondern wirft auch viele Fragen auf: Warum dieser Wandel? Liegt es an mir? Ist das normal?



## **Neophobie – Die Angst vor Neuem**

In der Entwicklungsphase eines Kindes, besonders im Alter von etwa 2 Jahren, ist es nicht ungewöhnlich, dass sie eine sogenannte Nahrungsmittel-Neophobie entwickeln. Dies bedeutet, dass Kinder eine angeborene Vorsicht gegenüber neuen Lebensmitteln oder auch gegenüber Lebensmitteln, die sie für eine Weile nicht probiert haben, zeigen. Evolutionär gesehen ist diese Skepsis sinnvoll: Als unsere Vorfahren noch Jäger und Sammler waren, half diese angeborene Vorsicht Kindern, potenziell giftige oder ungenießbare Substanzen zu meiden.



## Persönlichkeitsentwicklung und Autonomie

Das zweite Lebensjahr eines Kindes wird oft als das "Terrible Two" bezeichnet. In dieser Zeit beginnen Kinder, ihre Unabhängigkeit und Autonomie zu entdecken. Sie testen Grenzen und versuchen, Kontrolle über verschiedene Aspekte ihres Lebens zu erlangen, einschließlich ihrer Ernährung. Das Verweigern bestimmter Nahrungsmittel, insbesondere von Gemüse, kann also auch ein Ausdruck dieses neuen Bedürfnisses nach Kontrolle und Autonomie sein.

## Geschmacksentwicklung

Der Geschmackssinn von Kindern ist wesentlich intensiver als der von Erwachsenen. Bittere Geschmacksnoten, die in einigen Gemüsesorten vorkommen, können für sie überwältigend sein. Dieser intensivierte Geschmack, kombiniert mit anderen Faktoren wie Neophobie, kann dazu führen, dass Kinder bestimmte Gemüsesorten verweigern.

## Einfluss der Umgebung

Kinder sind auch stark von ihrer Umgebung beeinflusst. Wenn sie Gleichaltrige sehen, die Gemüse verweigern, oder wenn sie bemerken, dass Erwachsene in ihrem Leben bestimmte Lebensmittel nicht essen, können sie dieses Verhalten nachahmen.

*Es ist wichtig zu verstehen, dass diese Phase in der Ernährungsentwicklung eines Kindes normal und oft nur vorübergehend ist. Mit Geduld, Kreativität und positiver Verstärkung können Eltern ihre Kinder ermutigen, ihre Liebe zu Gemüse wiederzuentdecken und eine ausgewogene Ernährung beizubehalten.*



# EIN GANZHEITLICHER ANSATZ

## Verstehen der sechs menschlichen Grundbedürfnisse

Jedes Kind - ja, jeder Mensch - handelt aus bestimmten Gründen, die oft tief in unseren grundlegenden menschlichen Bedürfnissen verwurzelt sind.

In unserer Arbeit mit zahlreichen Familien haben wir einen Ansatz erprobt und verfeinert, der auf dem Verständnis der sechs menschlichen Grundbedürfnisse basiert, die Tony Robbins definiert hat. Dieser Ansatz hat

sich als ungemein wirkungsvoll erwiesen, wenn es darum geht, Kinder in ihrer Ernährung positiv zu beeinflussen besonders wichtig ist, wenn man die Gesundheit und Entwicklung unserer Kinder in Betracht zieht.

### **(Sicherheit)**

Das erste menschliche Grundbedürfnis ist das Bedürfnis nach Sicherheit und Komfort. Kinder suchen nach Konstanz und Vertrautheit, besonders in ihrer Ernährung. Wenn ein Lebensmittel einmal eine negative Erfahrung ausgelöst hat, könnte das Kind dieses in Zukunft meiden, um dieses Gefühl der Sicherheit zu bewahren. Unser Ziel ist es, eine sichere und positive Essumgebung zu schaffen, in der Kinder sich wohlfühlen, neue Lebensmittel auszuprobieren.

### **(Unsicherheit/Abwechslung)**

So sehr wir Sicherheit und Routine lieben, brauchen wir auch Abwechslung und Unsicherheit, um uns lebendig zu fühlen. Das gleiche gilt für die Ernährung von Kindern. Es ist unsere Aufgabe, eine Vielfalt von Lebensmitteln in spannenden und interessanten Formen zu präsentieren, die Neugier und Entdeckungslust wecken.



### **(Bedeutung)**

Jeder möchte sich besonders und wichtig fühlen. Kinder sind da keine Ausnahme. Wenn sie das Gefühl haben, dass ihre Ernährungsentscheidungen von Bedeutung sind und geschätzt werden, sind sie eher bereit, positiv darauf zu reagieren. Ein Lob dafür, dass sie ihr Gemüse gegessen haben, kann Wunder wirken!

### **(Verbindung/Liebe)**

Eine liebevolle und unterstützende Beziehung zu den Eltern und anderen Familienmitgliedern kann die Einstellung eines Kindes zum Essen erheblich beeinflussen. Gemeinsame Mahlzeiten und das Einbeziehen des Kindes in die Zubereitung von Speisen können dieses Gefühl der Verbindung und Zugehörigkeit verstärken.

### **(Wachstum)**

Die natürliche Neugier der Kinder und ihr Wunsch, zu lernen, bieten eine wunderbare Gelegenheit, sie über die Vorteile verschiedener Lebensmittel aufzuklären. Indem Kinder verstehen, warum bestimmte Lebensmittel gut für sie sind, können sie motiviert werden, gesündere Entscheidungen zu treffen.

## (Beitrag)

Kinder wollen das Gefühl haben, einen Unterschied zu machen und einen Beitrag zu leisten. Sie bei der Zubereitung von Mahlzeiten einzubeziehen oder sie bei der Auswahl gesunder Lebensmittel im Supermarkt mitentscheiden zu lassen, kann dieses Bedürfnis erfüllen.



Indem wir diese sechs menschlichen Grundbedürfnisse erkennen und in unsere Ansätze zur Ernährungserziehung integrieren, können wir eine stärkere und positivere Beziehung von Kindern zu gesunden Lebensmitteln fördern.

Jedes Verhalten hat einen Grund, und indem wir die tieferen Bedürfnisse verstehen, können wir effektiver darauf reagieren und eine gesündere Ernährungsumgebung für unsere Kinder schaffen.

# EINE ÜBERSICHT



## SICHERHEIT

*Kinder brauchen eine vertraute und vorhersehbare Umgebung, um sich sicher zu fühlen, was besonders beim Ausprobieren neuer Lebensmittel wichtig ist.*



## UNSICHERHEIT/ABWECHSLUNG

*Kinder sind von Natur aus neugierig; diese Neugier kann genutzt werden, um ihnen eine Vielzahl von Lebensmitteln in spannenden Formen anzubieten.*



## BEDEUTUNG

*Wenn Kinder das Gefühl haben, dass ihre Ernährungsentscheidungen wertgeschätzt werden, stärkt dies ihr Selbstwertgefühl und ihre Autonomie.*



## VERBINDUNG/LIEBE

*Gemeinsame Mahlzeiten und die Einbindung in die Zubereitung stärken das Band zwischen Eltern und Kindern und fördern positive Essgewohnheiten.*



## WACHSTUM

*Das Wissen um die gesundheitlichen Vorteile bestimmter Lebensmittel kann Kindern helfen, informierte und gesunde Ernährungsentscheidungen zu treffen.*



## BEITRAG

*Das Einbeziehen von Kindern in Entscheidungsprozesse und das Zubereiten von Mahlzeiten gibt ihnen das Gefühl, einen wertvollen Beitrag zur Familie zu leisten.*



## Was kannst du heute tun?

Kinder haben vielfältige und komplexe Bedürfnisse, die durch ihr Verhalten zum Ausdruck kommen. Als Elternteil kannst du heute Schritte unternehmen, um diese Bedürfnisse besser zu verstehen und darauf einzugehen:

**Beobachten und Zuhören:** Nimm dir Zeit, dein Kind genau zu beobachten und zuzuhören. Was versucht es dir durch sein Verhalten zu kommunizieren? Welches Bedürfnis steckt dahinter?

**Aktive Kommunikation:** Frage dein Kind direkt, was es fühlt und braucht. Auch wenn die Antwort vielleicht nicht sofort klar ist, zeigt das Nachfragen, dass du dich interessierst und hilft dem Kind, sich verstanden zu fühlen.

**Geduld und Offenheit:** Verstehe, dass jedes Kind einzigartig ist. Was bei einem Kind funktioniert, muss nicht notwendigerweise bei einem anderen Kind funktionieren. Sei offen für verschiedene Ansätze und Lösungen.

**Schaffe eine sichere Umgebung:** Eine vorhersehbare und konstante Umgebung kann dem Kind helfen, sich sicher und geliebt zu fühlen, was die Basis für die Erfüllung weiterer Bedürfnisse bildet.



**Gemeinsame Aktivitäten:** Verbringe Zeit mit deinem Kind, indem ihr gemeinsam Dinge erlebt – das kann ein Spiel im Park, ein gemeinsames Kochen oder ein Buch lesen sein. Diese gemeinsamen Erlebnisse stärken die Verbindung und erfüllen das Bedürfnis nach Nähe und Zuneigung.

Wenn du die Bedürfnisse deines Kindes wirklich kennst und verstehst, verwandeln sich selbst die aussichtslosesten Situationen in handhabbare Herausforderungen. Mit diesem Wissen im Gepäck kannst du Konflikte leichter deuten und Lösungen finden, die sowohl für dich als auch für dein Kind sinnvoll sind. Es ist der Schlüssel zu einer harmonischen Eltern-Kind-Beziehung und einem friedvollen Miteinander.

Wenn du tiefere Einblicke in die menschlichen Bedürfnisse und praktische Schritte zur Unterstützung deines Kindes erhalten möchtest, laden wir dich herzlich zu unserem **Online-Kurs** ein. Hier bieten wir dir noch mehr wertvolle Informationen und Strategien, um die Beziehung zu deinem Kind zu stärken und auf seine Bedürfnisse eingehen zu können.

A young boy with dark hair, wearing a yellow sweater, is shown from the chest up. He is holding a silver fork with a piece of green broccoli on it, and he has his mouth open as if about to take a bite. He has a joyful expression, with his eyes closed and a slight smile. The background is a solid, muted blue color. The overall image has a soft, slightly desaturated aesthetic.

# 3 SCHRITTE PLAN

*WIE KINDER  
GEMÜSE ZU IHREM  
FREUND MACHEN*



## Stell dir die folgende Situation vor:

Du bist mit deinem Kind auf dem Spielplatz und möchtest, dass es neue Freunde findet.

Dein Kind ohne Unterstützung loszuschicken birgt eine gewisse Unsicherheit; es könnte jemanden finden, mit dem es sich verbindet, oder auch nicht. Ist dein Kind schüchtern, könnte es nötig sein, ihm Unterstützung zu bieten, indem du ihm hilfst, sich vorzustellen und das andere Kind fragst, ob es spielen möchte. Wenn die beiden Kinder sich gut verstehen, kannst du sie spielen und sich kennenlernen lassen.

Haben sie eine positive Erfahrung gemacht, freuen sie sich wahrscheinlich darauf, sich wiederzusehen und könnten sogar enge Freunde werden.

Das gleiche Prinzip gilt für Gemüse; es muss eine Beziehung aufgebaut werden. Man kann nicht erwarten, dass ein Kind Gemüse sofort mag, nur weil es ihm serviert wird.

Das Kind kennt sie nicht.

Wie heißt das Gemüse? Welche Vorteile hat es? Warum könnte es eine gute Wahl für sie sein? Die Beantwortung dieser Fragen kann dazu beitragen, eine Verbindung zwischen deinem Kind und dem Gemüse herzustellen.

Durch das Verstehen der Eigenschaften und Vorteile von Gemüse kann dein Kind die Fähigkeiten entwickeln, die nötig sind, um Beziehungen zu ihnen aufzubauen.

Diese Fragen müssen beantwortet werden, bevor dein Kind bereit ist, eine Verbindung oder Beziehung aufzubauen. Soziale Kompetenzen werden zu Gemüse-Kompetenzen.

Betrachte es wie das Knüpfen einer Freundschaft mit einem anderen Kind. Befolge diese Regeln, und es wird für dein Kind viel einfacher sein, eine Beziehung zum Gemüse aufzubauen.



## SCHRITT 1 - VERBINDUNG/ EINFÜHRUNG

Verbinde dein Kind mit Gemüse. Die meisten Kinder sind es nicht gewohnt, Gemüse zu essen, daher fehlt ihnen eine Verbindung dazu.

Es ist verständlich, dass sie sich möglicherweise ängstlich oder unwohl fühlen, wenn ihnen unbekannte Lebensmittel vorgesetzt werden.

Daher sollten wir sie nicht für ihre Zurückhaltung gegenüber Neuem verurteilen. Genau so, wie wir ein Kind

ermutigen würden, auf dem Spielplatz neue zu finden, wir es auch ermutigen, verschiedene Lebensmittel auszuprobieren und zu experimentieren.

Als Elternteil ist es wichtig, dein Kind mit Gemüse vertraut zu machen und es bei den ersten Schritten zu unterstützen.

Oft werden Kindern Lebensmittel vorgesetzt, ohne dass sie wissen, was es ist. Sie kennen möglicherweise nicht einmal die Namen oder die Vorteile von Gemüse für ihre Gesundheit. Eine Verbindung zum Gemüse durch die eigenen Sinne herzustellen, kann eine großartige Möglichkeit sein, Kinder dazu zu bringen, sie zu schätzen und zu genießen.



Visuelle Anregung kann erreicht werden, indem Kinder die verschiedenen Farben, Formen und Texturen von Gemüse betrachten.

Kinästhetische Anregung kann durch das Fühlen der verschiedenen Texturen von Gemüse erreicht werden.

Olfaktorische Anregung erfolgt, indem Kinder die verschiedenen Düfte von Gemüse riechen.

Und schließlich wird gustatorische Anregung erreicht, indem Kinder die verschiedenen Geschmacksrichtungen von Gemüse kosten.



Alle diese Sinne können genutzt werden, um für Kinder ein angenehmes und lohnendes Erlebnis zu schaffen und sie dazu zu ermutigen, die Wunder des Gemüses zu entdecken.

Physiologische Sinne:

- Visuell (Sehen)
- Kinästhetisch (Fühlen)
- Olfaktorisch (Riechen)
- Gustatorisch (Schmecken)

Beim Heranführen von Kindern an Gemüse ist es essenziell, alle ihre Sinne anzusprechen. Durch das Betrachten der leuchtenden Farben und interessanten Formen (visuell), das Fühlen der unterschiedlichen Texturen (kinästhetisch), das Riechen der frischen Aromen (olfaktorisch) und schließlich das Kosten der vielfältigen Geschmacksrichtungen (gustatorisch), wird das Erlebnis Gemüse zu einer spannenden Entdeckungsreise, die Neugier und Akzeptanz fördert.

# SCHRITT 2: LASS SIE SPIELEN UND EINANDER KENNENLERNEN

Stell dir vor, du bist mit deinem Kind auf dem Spielplatz. Dein Kind findet ein anderes Kind sympathisch und sie beginnen, regelmäßig miteinander zu spielen. Mit der Zeit entwickelt sich eine Freundschaft zwischen ihnen. Genau so verhält es sich mit Gemüse.

Ein erster positiver Kontakt kann der Beginn einer langen "Freundschaft" zwischen deinem Kind und verschiedenen Gemüsesorten sein.



## INFORMIERE DEIN KIND ÜBER DIE VERSCHIEDENEN VORTEILE VON GEMÜSE

Erkläre ihm, dass Gemüse ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung ist und eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen bietet, die den Körper stark und gesund halten.

Erinnere es daran, dass manche Gemüsesorten vielleicht schwer zu essen sind, aber der Aufwand lohnt sich wegen all der positiven Vorteile.





## NUTZE FARBENFROHE BESCHREIBUNGEN

Hier sind einige Beispiele, die du verwenden kannst:

- Pink/Lila - *Rosa und Lila lassen die "bösen Kerle" verschwinden.*
- Grün - *Grün hält deinen Körper gesund.*
- Gelb - *Gelb lässt deine Haut strahlen und geschmeidig werden.*
- Orange - *Mit Orange siehst du besser im Dunkeln.*
- Rot - *Rot macht dein Herz stark.*

**Lass dein Kind am Gemüseanbau teilhaben.** Gartenarbeit ist eine hervorragende Methode, Kindern Gemüse näherzubringen. Kinder sind oft eher bereit, Gemüse zu essen, wenn sie beim Anbau geholfen haben. Durch das Gärtnern entwickeln sie eine Wertschätzung für die Natur, lernen, wie sie ihre eigene Nahrung anbauen können, und sind stolz auf die Früchte ihrer Arbeit. Es lehrt sie auch den Wert von harter Arbeit und Hingabe und bietet eine spaßige und interaktive Methode, ihnen zu zeigen, woher ihre Nahrung kommt.

**Binde dein Kind in die Gemüseauswahl ein.** Gehe mit deinem Kind einkaufen oder besucht gemeinsam einen Bauernmarkt und lass es Gemüsesorten auswählen, die es probieren möchte. Wenn Kinder bei der Auswahl ihrer Lebensmittel miteinbezogen werden, baut das eine emotionale Verbindung zum Essen auf. Es gibt ihnen auch ein Gefühl von Autonomie und Kontrolle. Darüber hinaus kann das Gespräch über die ausgewählten Gemüsesorten, deren Geschmack und ernährungsphysiologischen Vorteile, ihnen helfen, die Bedeutung von Gemüse zu verstehen und ihre Gemüseerfahrung positiv zu gestalten.

# HIER TIPPS ZUM UMSETZEN

## DIE GEMÜSE- GESCHMACKSPROBE

Stelle dir vor, dein Esszimmer verwandelt sich in ein kleines Gemüse-Labor. Du präsentierst verschiedene Gemüsesorten, sowohl gekocht als auch roh, auf farbenfrohen Tellern. Dein Kind hat die spannende Aufgabe, zuerst nur durch das Riechen oder Fühlen das jeweilige Gemüse zu erraten, bevor es hineinbeißen darf. Jedes Gemüse wird dann von deinem Kind auf einer Skala von eins bis fünf bewertet: *Wie hat es geschmeckt? Welche Textur hatte es? War es süß, salzig oder doch eher bitter?* Dieser spielerische Ansatz kann Kinder dazu motivieren, Neues auszuprobieren und schärft gleichzeitig ihre Sinne. Am Ende könnt ihr gemeinsam über die Ergebnisse sprechen und vielleicht sogar ein "Gemüse des Tages" küren. die Kinder das Gemüse erraten, bevor sie hineinbeißen. Biete ihnen eine Vielzahl von Gemüsesorten an, sowohl gekocht als auch roh, und lass sie jedes Gemüse auf einer Skala von eins bis fünf bewerten.



## DAS GEMÜSE- PUZZLE-SPIEL

Schneide verschiedene Gemüsesorten in kleine Stücke und verteile sie auf einem großen Tablett oder Teller. Dein Kind kann dann versuchen, die verschiedenen Gemüseteile so zusammensetzen, dass sie wieder das ursprüngliche Gemüse bilden.

Dieses Spiel ist nicht nur lehrreich, weil es den Kindern hilft, die verschiedenen Gemüseformen und -strukturen zu erkennen, sondern es fördert auch ihre Kreativität und Feinmotorik. Zum Schluss könnt ihr gemeinsam die Gemüsestücke genießen und über die verschiedenen Geschmacksrichtungen sprechen.



## SCHRITT 3

# TÄGLICHES WIEDERSEHEN- EINE GEWOHNHEIT SCHAFFEN

Erinnerst du dich an das Gefühl aus deiner Kindheit, einen neuen Freund gefunden zu haben? Wie aufregend es war, diesen Freund jeden Tag auf dem Spielplatz oder in der Schule zu treffen? Das tägliche Spielen und Lachen hat die Bindung verstärkt und die Freundschaft wachsen lassen.

Genau so ist es auch mit Gemüse. Wenn Kinder eine positive Verbindung zu einer Gemüsesorte aufgebaut haben, wollen sie diese "Freundschaft" am liebsten jeden Tag pflegen.

Biete daher eine Vielzahl von Gemüsesorten täglich an. Je öfter dein Kind verschiedenen Gemüsen begegnet, desto wahrscheinlicher entwickelt es eine Vorliebe dafür.

**Mache nicht den Fehler, immer nur die gleichen Gemüsesorten anzubieten;** zu viel Wiederholung kann zu Desinteresse führen. Abwechslung ist hier der Schlüssel:

Kombiniere unterschiedliche Gemüsesorten, stelle neue "Freunde" vor und spiele beispielsweise "Gemüse-Memory", bei dem dein Kind versucht, sich zu merken, welches Gemüse es wann probiert hat.



## Hier einige Beispiele, wie du die Vorteile von Gemüse erklären kannst:

**Spinat:** Denk an Spinat als deinen super-starken Freund! Er ist vollgepackt mit Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, die dir helfen, gesund und stark zu bleiben. Er gibt dir sogar extra Energie, damit du den ganzen Tag rennen und spielen kannst!

**Karotten:** Karotten sind wie kleine Taschenlampen für deine Augen! Sie enthalten Beta-Carotin, das deinem Körper hilft, gutes Sehvermögen zu behalten, besonders in der Dunkelheit.

**Brokkoli:** Stell dir Brokkoli als kleinen Baumeister für deinen Körper vor! Er hat viele Nährstoffe, die deinem Körper helfen, starke Knochen und Zähne zu bilden und dein Immunsystem zu stärken.

*Die Idee ist, Gemüse nicht nur als Nahrung, sondern als tägliche Freunde zu präsentieren, die deinem Kind helfen, gesund und glücklich zu wachsen.*

# DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG: BEWUSSTSEIN

Dein Kind muss verstehen und sich bewusst sein, dass es selbst kontrollieren kann, was es isst, und dass Essen auch Einfluss auf es haben kann.

Als Elternteil ist es wichtig, deinem Kind die Bedeutung des Verstehens und des Bewusstseins über die Macht, die Nahrung über ihr Leben haben kann, beizubringen.

Es ist essentiell für sie zu verstehen, dass das, was sie essen, einen enormen Einfluss auf ihre allgemeine Gesundheit und ihr Wohlbefinden haben kann.



Lehre sie über gesunde Essgewohnheiten, Portionskontrolle und die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung. Dies wird ihnen helfen, informierte Entscheidungen über ihre Nahrungsaufnahme zu treffen. Es ist auch wichtig für sie zu verstehen, dass Nahrung verwendet werden kann, um ihre Stimmung, Energielevel und Verhalten zu steuern.

Indem sie verstehen, wie Essen sie beeinflussen kann, werden sie besser ausgerüstet sein, die richtigen Entscheidungen in Bezug auf das, was sie essen, zu treffen. Dieses Wissen kann sie auch befähigen, die Kontrolle über ihre eigenen Lebensmittelauswahl zu übernehmen und einen gesünderen Lebensstil zu gestalten.



# Brokkoli- Käse-Nudeln

4 Portionen

## Zutaten

- 300g Vollkornnudeln
- 200g Brokkoli, in kleine Röschen geschnitten
- 150g geriebenen Cheddar-Käse (oder pflanzliche Alternative)
- 100ml Milch oder pflanzliche Alternative, wie Tahina-Sahne)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

1. Nudeln in einem Topf kochen, abgießen und zurück in den Topf geben.
2. Brokkoli dünsten und in den Nudeltopf geben.
3. Milch und Käse hinzufügen und umrühren, bis alles geschmolzen ist.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Tipps:

Denke daran, dass du dieses Rezept immer nach den Vorlieben deines Kindes oder eventuellen Ernährungseinschränkungen, die es haben könnte, anpassen kannst.



## Brokkoli erklären – So kannst du vorgehen:

Hey, weißt du, was Brokkoli so besonders macht? Setz dich mal zu mir, und ich erzähle dir eine faszinierende Geschichte über diesen grünen, baumähnlichen Gemüsefreund.

Stell dir vor, du wärst in einem riesigen Dschungel voller Pflanzen und Bäume. In diesem Dschungel gibt es einen besonderen Baum, den alle als "Superbaum" kennen. Dieser Baum hat magische Fähigkeiten. Jeder, der von ihm isst, bekommt Superkräfte – genau wie unsere Lieblingssuperhelden! Nun, in unserer Küche haben wir einen kleinen "Superbaum". Er heißt Brokkoli!

Ja, du hast richtig gehört. Jedes Mal, wenn du Brokkoli isst, nimmst du ein Stückchen dieser Superkraft in dich auf. Lass mich dir erzählen, was dieser Superbaum für dich tun kann:

**Stärkung für deine Muskeln und Knochen:** Brokkoli ist vollgepackt mit Kalzium. Das ist derselbe Stoff, der auch in Milch zu finden ist und der unsere Knochen und Zähne stark macht. Also, wenn du beim nächsten Mal auf den Spielplatz gehst und hoch hinaus klettern möchtest, denk an den Brokkoli, der dir dabei hilft!



**Ein Schild gegen Krankheiten:** Brokkoli hat auch etwas, das Vitamin C genannt wird. Dieses Vitamin ist wie ein Schutzschild gegen Erkältungen. Wenn also Viren und Bakterien versuchen, dich krank zu machen, wird der Brokkoli, den du gegessen hast, sagen: "Halt! Nicht so schnell!" und dich beschützen.

**Augen wie ein Adler:** Es gibt auch ein besonderes Vitamin im Brokkoli namens Vitamin A. Das hilft deinen Augen, klar und scharf zu sehen, selbst wenn es dunkel ist. Stell dir vor, du könntest nachts im Dunkeln besser sehen – wie eine Eule oder ein Adler.

**Ein kleiner Helfer fürs Lernen:** Glaub es oder nicht, Brokkoli kann auch beim Lernen helfen. Er hat eine Menge von etwas, das "Folsäure" genannt wird. Das klingt vielleicht komisch, aber es hilft deinem Gehirn, super scharf zu denken und sich Dinge besser zu merken.

Jetzt weißt du also, warum Brokkoli so unglaublich toll für dich ist. Er ist nicht nur ein Gemüse; er ist ein echter Superheld in der Gemüsewelt.

Jedes Mal, wenn du also Brokkoli isst, denke daran, dass du deinem Körper und deinem Gehirn etwas wirklich Gutes tust. Es ist fast so, als würdest du eine geheime Superkraft freisetzen, die dir hilft, groß und stark zu werden! So, beim nächsten Mal, wenn Brokkoli auf deinem Teller landet, weißt du genau, welche fantastischen Abenteuer und Kräfte in diesem kleinen grünen "Superbaum" stecken!



# Schnelle Gemüsepfanne

4 Portionen

## Zutaten

- 2 Paprika, gewürfelt
- 2 Zucchini, gewürfelt
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Kräuter nach Geschmack

## Zubereitung

1. Zwiebeln im Öl anbraten, restliches Gemüse hinzufügen und 10-15 Minuten braten.
2. Abschmecken und nach belieben würzen.

### Tipps:

Du kannst das Gemüse beliebig anpassen. Lasse das Gemüse von deinem Kind auswählen.

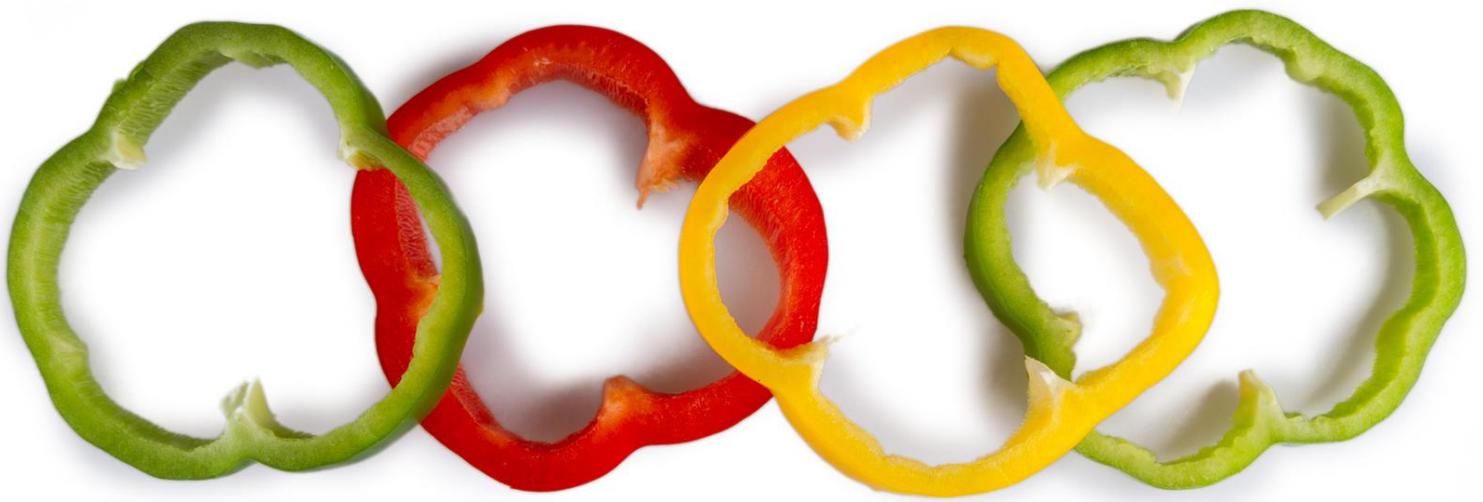


## Paprika erklären – So kannst du vorgehen:

Hey, hast du schon mal einen Blick auf die bunten Paprika in unserer Küche geworfen? Sie sehen aus wie kleine Feuerwerke, nicht wahr? Rot, gelb, grün – sie sind nicht nur ein Fest für die Augen, sondern auch für den Körper! Lass mich dir eine spannende Geschichte über dieses farbenfrohe Gemüse erzählen.

**Ein Farbenspiel für den Körper:** Jede Farbe in der Paprika hat ihre eigenen Superkräfte. Die rote Paprika, zum Beispiel, ist vollgepackt mit Vitamin C, das viel mehr als nur gegen Erkältungen hilft. Es sorgt dafür, dass deine Haut gesund und strahlend aussieht, fast so, als hättest du einen kleinen Sonnenschein in dir!

**Energie für den Tag:** Paprika sind auch reich an B-Vitaminen. Diese Vitamine sind wie kleine Batterien für deinen Körper. Wenn du das Gefühl hast, dass deine Energie schwindet, kann eine Paprika dir helfen, wieder aufzuladen und bereit für das nächste Abenteuer zu sein.



**Ein wachsames Auge:** Die gelbe und grüne Paprika enthalten etwas Besonderes namens Lutein. Dieser Stoff hilft, deine Augen zu schützen, besonders wenn du viel Zeit vor Bildschirmen verbringst. Es ist, als würdest du eine geheime Superbrille tragen, die nur du und die Paprika kennen!

**Kleine Zauberer für den Bauch:** Paprika haben auch viele Ballaststoffe. Diese sorgen dafür, dass dein Bauch glücklich und gesund bleibt. Es ist, als hätte man kleine Zauberer in der Paprika, die in deinem Bauch arbeiten und alles in Ordnung bringen.

**Ein Regenbogen an Geschmack:** Das Beste an Paprika ist, dass sie nicht nur gut für dich sind, sondern auch fantastisch schmecken. Sie sind süß, knackig und bringen einen Hauch von Sommer auf deinen Teller, egal zu welcher Jahreszeit!

Jetzt, wo du die Geheimnisse der Paprika kennst, denk daran, dass sie nicht nur ein einfaches Gemüse sind. Sie sind wie kleine Feuerwerke, die in deinem Körper explodieren und dir Gesundheit, Energie und Freude bringen. Beim nächsten Mal, wenn du eine Paprika siehst, denk an all die magischen Dinge, die sie für dich tun kann! Und wer weiß, vielleicht entdeckst du ja sogar eine neue Lieblingsfarbe?



# Möhren-Puffer

4 Portionen

## Zutaten

- 4 große Möhren, gerieben
- 2 Eier
- 50g Vollkornmehl
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Alle Zutaten vermengen und kleine Puffer in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.

### Tipps:

Wir verwenden gerne Olivenöl oder Ghee zum Braten der Puffer.



# Einfache Spinat-Quiche

4 Portionen

## Zutaten

- 1 Fertig-Quiche-Teig
- 200g frischen Spinat
- 3 Eier
- 100ml Bio-Sahne (oder Tahina-Sahne)
- 100g Feta-Käse
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Quiche-Form ausbuttern und Teig einlegen.
2. Spinat kurz blanchieren.
3. Eier, Sahne, Feta, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Den Spinat der Masse zugeben.
5. Masse auf den Teig gießen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 25 Minuten backen.

### Tipps:

Wir bevorzugen Quiche-Teig aus hellem Dinkelmehl.



## Spinat erklären – So kannst du vorgehen:

Hey! Hast du schon einmal Spinat probiert? Es ist dieses grüne Blattgemüse, das auf den ersten Blick vielleicht ganz normal aussieht, aber in Wahrheit steckt es voller Überraschungen für deinen Körper.

Stell dir Spinat als einen kleinen Helfer vor, der in dir arbeitet, um dich gesund und fit zu halten:

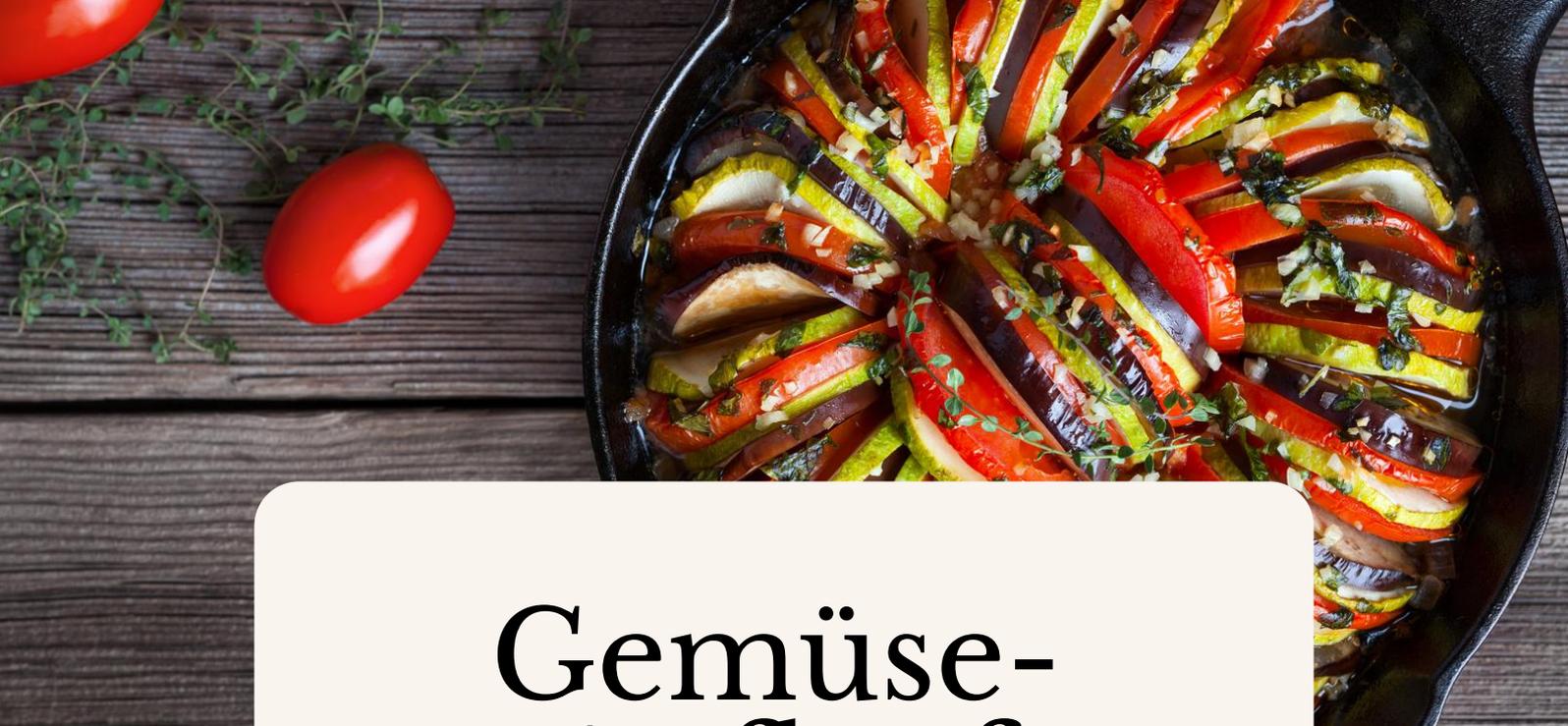
**Starke Knochen:** Spinat enthält Calcium, und das ist nicht nur in der Milch zu finden. Calcium ist wie ein Baustein für deine Knochen. Je mehr du davon hast, desto stärker werden deine Knochen. So kannst du höher springen, schneller laufen und all die tollen Dinge tun, die du liebst.

**Gutes Sehen:** In Spinat steckt auch Vitamin A, das dafür sorgt, dass deine Augen gesund bleiben. Das bedeutet, dass du klarer sehen kannst, ob beim Lesen, beim Zeichnen oder beim Entdecken der Welt um dich herum.

**Ein schlaues Gehirn:** Spinat hat auch Folsäure darin. Das ist wie Nahrung für dein Gehirn, damit es super funktioniert. Es hilft dir dabei, dich an Dinge zu erinnern, Lösungen für schwierige Fragen zu finden und einfach klug zu sein!

**Für schöne Haut und Haare:** Spinat hat viele Vitamine und Nährstoffe, die dafür sorgen, dass deine Haut strahlt und deine Haare glänzen.

Denk also daran, dass, wenn du Spinat isst, du deinem Körper all diese wunderbaren Dinge gibst. Er ist wie ein kleines Geschenkpaket der Natur, voller Dinge, die dir helfen, dich von innen heraus großartig zu fühlen. Probier ihn das nächste Mal aus und entdecke, was er alles kann!



# Gemüse- Auflauf

4 Portionen

## Zutaten

- 2 Auberginen, in Scheiben geschnitten
- 2 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- 2 Zehen Knoblauch, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Schichte das Gemüse in einer Auflaufform.
2. Stecke die Knoblauchzehen dazwischen.
3. Träufel das Olivenöl darüber.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Bei 180°C etwa 30 Minuten backen.

### Tipps:

Wir bestreuen das Gemüse gerne mit Oregano, noch bevor wir es servieren.



## Auberginen erklären – So kannst du vorgehen:

Stell dir vor, die Aubergine ist wie ein magischer Schwamm für deinen Körper. Jedes Mal, wenn du eine Aubergine isst, hilft sie deinem Körper, sich von innen heraus zu reinigen und zu stärken.

Die dunkle, lila Haut der Aubergine ist nicht nur schön anzusehen, sondern auch voller guter Stoffe, die als Antioxidantien bekannt sind. Das sind kleine Helfer, die deinem Körper helfen, gesund und stark zu bleiben. Sie sind wie Superhelden, die deinen Körper vor unerwünschten Gästen schützen.

Außerdem sind Auberginen großartig, weil sie reich an Ballaststoffen sind. Das ist so, als würdest du deinem Bauch ein kleines Kissen geben, das ihm hilft, sich gut und zufrieden zu fühlen. Und das Beste daran ist, dass Auberginen in vielen leckeren Gerichten verwendet werden können - von Pasta über Pizza bis hin zu gegrillten Snacks.

Wenn du also das nächste Mal eine Aubergine siehst, denk daran, dass sie nicht nur lecker, sondern auch ein Superheld für deinen Körper ist!



# Erbsen- Zucchini-Pasta

4 Portionen

## Zutaten

- 300g Pasta
- 200g grüne Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Pasta kochen nach Anleitung.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
3. Zucchini und Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten.
4. Erbsen hinzugeben.
5. Pasta hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Tipps:

Du kannst dazu Parmesan oder einen Mandel-Parmesan reichen.



# Griechischer Salat

4 Portionen

## Zutaten

- 3 mittelgroße reife Tomaten, gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt (optional, manche Kinder mögen keine rohen Zwiebeln)
- 1 Gurke, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 1 rote Paprika, entkernt und in kleine Würfel geschnitten
- 150g Feta-Käse, in kleine Würfel geschnitten
- Eine Handvoll Kalamata-Oliven, entsteint und halbiert
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 1 EL Zitronensaft
- Eine Prise Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Tomaten, Gurke, Paprika und optional die rote Zwiebel in eine große Salatschüssel geben.
2. In einer separaten kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und optional Honig verquirlen, bis sie gut vermischt sind.
3. Die Dressing-Mischung über das Gemüse in der großen Schüssel gießen und gut vermengen.
4. Den gewürfelten Feta und die halbierten Kalamata-Oliven hinzufügen und vorsichtig unterheben, sodass der Feta nicht zerbricht.
5. Den Salat in kleine Schüsseln oder Teller verteilen und servieren.

### Tips:

Du kannst auch kleine Vollkorn-Fladenbrote dazu servieren, damit die Kinder den Saft am Ende aufsaugen können.  
Es macht Spaß und ist lecker!



Wir hoffen, dass es dir mit diesem Guide gelingt, die Liebe zu Gemüse in deinem Kind zu wecken und so die Grundlage dafür zu schaffen, die Art und Weise, wie wir Nahrung konsumieren, nachhaltig zu verändern.

Durch das Teilen dieses Wissens und das aktive Einbeziehen deines Kindes, können wir gemeinsam einen Beitrag zu einer strahlenderen und gemüsereicheren Zukunft leisten.

Dieser Leitfaden soll dir dabei helfen, motiviert und mit Spaß und Freude an das Thema heranzugehen und es deinem Kind auf verständliche Weise näherzubringen. Lasst uns gemeinsam arbeiten und den nächsten Generationen zeigen, wie wertvoll eine gesunde Ernährung wirklich ist.

*Lily & Sabrina*

LET'S DO IT!



# DANKE FÜRS LESEN

Das Gemüsekonsum zu steigern, ist ein wertvoller Schritt, um die Gesundheit und das Wohlbefinden deines Kindes zu fördern.

Indem du diese praktischen Tipps heute umsetzt, kannst du eine positive Umgebung schaffen, die einen gemüsereichen Lebensstil unterstützt.

**Denk daran, kleine Veränderungen können eine erhebliche Auswirkung auf die langfristige Gesundheit deines Kindes haben.**

Beginnt diese Reise gemeinsam und nehmt einen gesünderen, gemüsereichen Lebensstil für eure Familie an.

[WWW.LILYANDMAMI.DE](http://WWW.LILYANDMAMI.DE)  
[@LILYANDMAMI](https://www.instagram.com/LILYANDMAMI)



# DAS SAGEN BEGEISTERTE ELTERN

Liebe Sabrina, ich muss mich mal von Herzen bedanken für das was du hier geschaffen hast ❤️ ich habe in den vergangenen Tagen und Wochen genau das geschafft was ich in den letzten 2 Jahren nicht schaffen konnte. Dein Buch für Kinder Mikrobiom also Bauchfreunde - was soll ich sagen einfach toll! Meine Tochter isst seit 2 Tagen Gemüse was sie zuvor nicht mal probieren wollte. Sie will keine Süßigkeiten mehr! Und das freiwillig. Danke danke danke 🙏❤️❤️❤️❤️

Liebe Sabrina, ich möchte dir aus tiefstem Herzen danken für deine großartige Arbeit. 🙏🙏🙏 Ich habe letzte Woche dein Set gekauft und innerhalb weniger Tage so viel erreicht. Mein Sohn isst jetzt Gemüse ohne zu meckern und will von sich aus mehr Sorten probieren. Das wäre vorher unvorstellbar gewesen. Ich bin überwältigt. Vielen Dank und mach weiter so 😊😊😊



Weißt du was passiert ist? Nicht nur meine Kids essen jetzt gesünder, sondern auch mein Mann! ❤️ das ist ein mega Erfolg denn er muss unbedingt abnehmen. Ich danke dir sooo für deine Arbeit.  
LG Mina

Hallo Sabrina, ich muss dir einfach schreiben denn ich bin dir so unendlich dankbar! ❤️

Ich habe so viel probiert in den letzten Jahren und nichts hat geklappt. Dank deiner Bücher habe ich es in nur 2 Wochen geschafft das meine Tochter endlich weniger Zucker will und freiwillig gesünder isst. Dank des Buches "Bauchfreunde - Mikrobiom" hat sie es sofort verstanden und erklärt es jetzt auch ihrem kleinen Bruder. Ich seh jetzt endlich eine Chance das wir es langfristig schaffen können.

Liebe Grüße, Maria 🙏❤️



Meine Tochter isst dank dir jetzt alles, was ich koche. Ich dachte nie das das mal möglich ist. Du bist wirklich die Beste.

Hallo Sabrina,

jetzt muss ich dir mal eine Rückmeldung geben. Ich habe vor zwei Wochen deinen Kurs und deine Bücher gekauft und ich bin so begeistert. Seit Jahren versuche ich, meinen Sohn gesünder zu ernähren, und habe es nie wirklich geschafft, da er immer nur das Gleiche essen wollte. Doch in den letzten zwei Wochen hat sich so viel verändert. Es ist wirklich unglaublich. Die Bauchfreunde haben wahre Wunder vollbracht und nun isst er aus eigenen Stücken fünf neue Gemüsesorten pro Woche. Wir tasten uns langsam ran und ich bin guter Dinge, dass wir das jetzt hinbekommen. Ich danke dir für deine Arbeit und dein Sein!

Hab einen wunderschönen Pfingstsonntag.

Liebe Grüße,  
Marianne

Ich hab schon so viel probiert jnd nichts hat wirklich was gebracht. Aber deine Bauchfreunde haben echt gefruchtet. Tim probiert jetzt schon viel mehr und hat verstanden dass er nicht nur Nudeln essen kann.



**MEHR ERFAHREN**

# JETZT IST DIE BESTE ZEIT ZU STARTEN.

In meinen Büchern und meinem Online Kurs gebe ich dir die Hilfsmittel, die du brauchst, damit auch dein Kind eine gesunde Ernährung lieben lernt.

## Bauchfreunde® Starter-Set



[MEHR ERFAHREN](#)



Bitte beachte, dass die Inhalte dieses Buches ausschließlich auf meinen persönlichen Erfahrungen basieren und keine medizinischen Empfehlungen darstellen. Die bereitgestellten Informationen und Rezepte sind als Ergänzung zu deinem gesunden Lebensstil gedacht und ersetzen nicht die professionelle Beratung, Diagnose oder Behandlung durch qualifizierte Gesundheitsfachkräfte.

Du bist einzigartig, und deine Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel oder natürliche Heilmittel können variieren. Es ist wichtig, dass du vor der Anwendung jeglicher im Buch vorgestellter Methoden oder Ernährungsumstellungen einen Arzt oder einen anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleister konsultierst, insbesondere wenn du oder dein Kind gesundheitliche Probleme haben oder medizinische Behandlungen erhalten.

#### Haftungsausschluss

Die Umsetzung aller in diesem Buch enthaltenen Informationen, Anweisungen und Strategien erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor kann aus rechtlichen Gründen keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor für materielle oder immaterielle Schäden, die durch die Verwendung oder Nichtverwendung der Informationen oder durch die Verwendung falscher und / oder unvollständiger Informationen entstehen, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher auch etwaige Rechts- und Schadensersatzansprüche. Diese Arbeit wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und niedergeschrieben. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernimmt der Autor jedoch keinerlei Gewährleistung. Druckfehler und falsche Informationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für falsche Angaben des Autors kann keine rechtliche Haftung übernommen werden. Verantwortung und Haftung in jeglicher Form.

#### Urheberrechte ©

Alle Inhalte dieser Arbeit sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Jeder Nachdruck oder jede Vervielfältigung - auch teilweise - in irgendeiner Form wie Fotokopieren oder ähnlichen Verfahren, Speichern, Verarbeiten, Kopieren und Verteilen mittels elektronischer Systeme jeglicher Art (ganz oder teilweise) ist ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von strengstens untersagt der Autor. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Der Inhalt darf unter keinen Umständen veröffentlicht werden. Im Falle der Missachtung des Autors rechtliche Schritte.

#### Bilderrechte Privat

#### Impressum:

© Conscious Organic Limited  
Unit B, 3/F  
Kai Wan House  
146 Tung Choi Street  
Mongkok, Kowloon, Hong Kong  
Lily & Mami 2025  
1. Auflage  
[www.e1n.co](http://www.e1n.co)

Alle Rechte vorbehalten.

Das Nachdrucken, auch in Auszügen, ist nicht gestattet.

Kein Teil dieser Arbeit darf ohne schriftliche Erlaubnis des Autors in jeglicher Form reproduziert, dupliziert oder verteilt werden.