

## ESSEN NACH DEN REGENBOGENFARBEN



Alles wird gut – diese drei Wörter hat man in den letzten Wochen immer wieder gelesen. Durch die tolle „Regenbogen-gegen-Corona-Aktion“ werden Kinder auf der ganzen Welt aufmerksam gemacht zu Hause zu bleiben. Diese zeichnen einen Regenbogen und kleben ihn ans Fenster oder malen diesen auf den Asphalt. Beim gemeinsamen Spaziergang sehen die Kinder, dass auch alle anderen zu Hause bleiben müssen.

Damit alle gesund bleiben und hoffentlich wieder bald den Kindergarten besuchen können, ist es vorbeugend wichtig, auf eine **gesunde Ernährung** zu achten.

Wer **täglich „einen Regenbogen“ isst**, versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Hiermit sind die vielfältigen Farben der unterschiedlichen Obst- und Gemüsesorten gemeint.

Die Farbe des Lebensmittels gibt schon Hinweise, welche Inhaltsstoffe, v.a. sekundäre Pflanzenstoffe darin zu finden sind. Dazu zählen Lycopin (rot – Tomate), Chlorophyll (grün – Zucchini), Carotinoide (orange und gelb - Kürbis, Zitronen), Anthocyane (blau – Heidelbeeren) und Allicin (weiß – Spargel).

Täglich **2 faustgroße Portionen Obst und 3 faustgroße Portionen Gemüse** sind empfehlenswert!

### Wie könnte das aussehen?

**Frühstück:** Müsli mit Obst, Marmeladebrot mit Apfelstücken

**Jause:** Obst, Gemüsesticks, belegtes Brot mit Gurkenscheiben / Tomatenscheiben / Salat

**Mittagessen:** Gemüsesuppe, Salat, Gemüse als Beilage / im Auflauf / im Strudel

**Jause:** Obst, Gemüsesticks, getrocknetes Obst

**Abendessen:** Salat, Gemüsesuppe, Brot mit Rohkost



Hinweis: **BIO-Obst und BIO-Gemüse** enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe.

**Liebe Grüße sendet Kibu, er freut sich schon auf ein baldiges Wiedersehen!**

Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams