



## Fastfood - Streitthema der Generation

Neben den Süßigkeiten wohl eines der meistdiskutierten Ernährungsthemen zwischen Eltern und Kindern: Vom Verfall der Esskultur bis zum "Gesundheitskiller" reichen hier die Argumente, die die Sprösslinge einmal mehr direkt in die Arme der Fastfood-Ketten treiben. Machen Sie sich bewusst, dass ein Hamburger – solange nicht täglich genossen - nicht die schlechteste Variante einer schnellen Mahlzeit darstellt und lockern Sie die Front gegenüber Mc Donalds und Co. Sie werden sehen, für ihre Kinder werden Hamburger, Pommes und Cola an Attraktivität verlieren. Ausserdem haben viele Fastfoodketten ihr Angebot beträchtlich erweitert mit Salaten, Frucht-desserts und anderen "gesunden" Varianten. Also warum nicht, wenn's mal schnell gehen muss und solange die Ausnahme nicht zum Alltag wird. Die Esskultur wird deswegen nicht verfallen – nicht dadurch!

## Und was ist mit dem Mikrowellen-Food

Die heutigen Fertigmenüs sind in der Regel von einer guten Qualität und die Mikrowelle ist eine schonende Methode zum Erhitzen. Viele Fertigprodukte sind tiefgefroren, was eine nährstoffschonende Konservierungsart ist (auch bei Gemüse können Sie deshalb getrost Tiefgekühltes verwenden). Es gilt hier: Wenn's mal schnell gehen muss, besser ein Fertigmenü aus der Mikrowelle als eine Tüte Chips oder eine Tafel Schokolade! Aber gerade bei Kindern ist es wichtig, dass sie selber lernen auf spielerische Art sich eine Mahlzeit zuzubereiten. Sie werden daran sogar Spass haben! Und es soll nicht unsere Zukunft sein, dass wir Wohnungen und Häuser ohne Küche bauen, nur mit einem Tiefkühler und einer Mikrowelle...