

Das richtige Maß

Bei einer ausgewogenen Ernährung kann ein maximaler Anteil von 10 % der täglichen Energiezufuhr aus Süßigkeiten und Knabberereien toleriert werden. Bei 4- bis 6-jährigen Kindern sind das maximal 150 kcal täglich. Je weniger Süßes, desto mehr Platz bleibt für nährstoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Getreideprodukte.

Energiegehalte verschiedener Süßigkeiten und Knabberereien:



10 Gummibärchen
20 g: 70 kcal



1 Portion Chips
25 g: 141 kcal



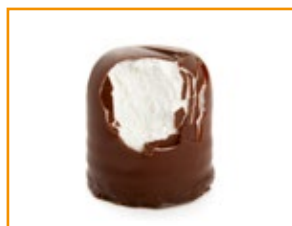
1 Glas Limonade
0,2 l: 84 kcal



1 TL Nuss-Nougat Creme
10 g: 54 kcal



1 Schokodonut
60 g: 242 kcal



1 Schokokuss
28 g: 93 kcal

Quelle: DGExpert, Version 2.0.39.1 (BLS 3.02)

Mögliche Strategien zum maßvollen Umgang mit Süßem

- Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Ration für zwei Tage bis eine Woche fest. Innerhalb dieses Zeitraums entscheidet das Kind selbst, wie es sich seinen Vorrat aufteilt.
- Verabreden Sie mit Ihrem Kind nur gemeinsam an die „Süße Dose“ zu gehen.
- Machen Sie eine bestimmte Zeit zur Naschzeit, z. B. nach dem Essen.
- Planen sie bewusst Nachtische oder eine süße Zwischenmahlzeit am Nachmittag ein.
- Süßes vor oder anstatt einer Mahlzeit zu essen, ist tabu.
- Beugen Sie mit regelmäßigen Mahlzeiten dem Naschen vor.
- Limonaden und Softdrinks sind die Ausnahme.
- Kaufen Sie nur wenige Süßigkeiten ein.
- Sorgen Sie für attraktive Alternativen.
- Einigen Sie sich bereits vor dem Einkaufen auf eine Kleinigkeit, damit Ihr Kind weiß, dass es auch ohne zu quengeln eine Süßigkeit bekommt.
- Vermeiden Sie Sätze wie „Erst Gemüse, dann gibt es etwas Süßes“, denn das erhöht den Stellenwert der Süßigkeit.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

FIT KID hat das Ziel, die Qualität der Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder zu optimieren und zu sichern. Weitere Informationen zu den Themen Kinderernährung und Verpflegung in der Kita finden Sie auf unserer Homepage. Neben unserem Kernstück, dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“, können Sie weitere Medien wie beispielsweise den Elternflyer „Ernährungsbildung in der Familie“ oder den Frühstückspan unter www.dge-medianservice.de beziehen.

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Sprechen Sie uns an!

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung
Godesberger Allee 136, 53175 Bonn
www.dge.de

FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

Telefon: 0228 3776-873
E-Mail: fitkid@dge.de
www.fitkid-aktion.de

Bildnachweise: 123rf.com: tomsickova (S.1), nikocingaryuk (S.2), margouillat (S.4), jirkajec (S.6 oben links), topntp (S.6 oben rechts), LepasR (S.7 Mitte rechts); iStock: subjug (S.6 Mitte links), Picsfive (S.6 unten rechts), skynesher (S.7); stock.adobe.com: oxie99 (S.6 unten links)

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter www.in-form.de

Bonn (03/2024)

Naschen und Knabbern – Maßvoll mit Genuss



Nr. 300105

www.in-form.de
www.fitkid-aktion.de

Liebe Eltern,

Naschen ist in den meisten Familien früher oder später ein großes Thema. Denn eines haben fast alle Kinder gemeinsam: Sie lieben den süßen Geschmack. Vielleicht stehen deshalb auch Sie vor der Frage, was Sie gegen die ständigen Verlockungen von Schokolade und Co. tun können.

Prinzipiell ist gegen Naschen nichts einzuwenden, solange es nur ab und zu und in Maßen erfolgt. Denn: Süßigkeiten fördern nicht nur die Entstehung von Karies. Durch den oft zusätzlich hohen Fettgehalt begünstigen sie die Entstehung von Übergewicht. Zucker liefert Kalorien aber keine Vitamine und Mineralstoffe. Bei Kindern, die zu viel Süßes essen, kommen außerdem nährstoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse und Obst oftmals zu kurz.

Generelle Verbote machen Naschereien jedoch erst besonders reizvoll. Sinnvoller ist es, bewusst mit Süßigkeiten umzugehen und Kindern zu vermitteln, diese als etwas Besonderes zu genießen. Stellen Sie gemeinsam mit Ihrem

Kind „Naschregeln“ auf und seien Sie Vorbild. So verhindern

Sie, dass Ihr Kind heimlich und mit schlechtem Gewissen nascht. Mit unseren Anregungen möchten wir Ihnen helfen, zusammen mit Ihrem Kind das richtige Maß im Umgang mit Süßigkeiten zu finden.

Ihr FIT KID-Team



Bewusst Naschen – statt nebenbei Knabbern

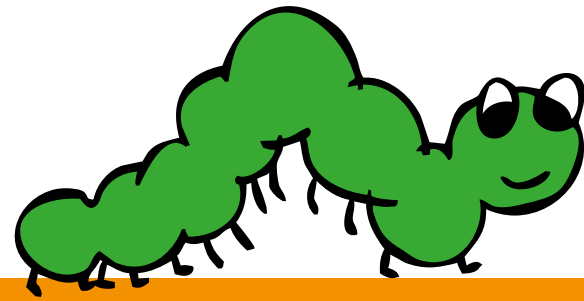
Vermitteln Sie Ihrem Kind den bewussten und genussvollen Umgang mit Süßem. Wenn Süßigkeiten „nebenbei“, aus Langeweile, beim Fernsehen oder Spielen genascht werden, geht leicht die Kontrolle über die richtige Menge verloren. „Bewusst Naschen“ heißt darum die Devise. Wenn Süßes nicht ständig vorhanden und in greifbarer Nähe ist, muss Ihr Kind lernen, sich den Genuss einzuteilen und bewusst zu genießen. Nehmen Sie sich Zeit und planen Sie Naschzeiten, beispielsweise nach der Mahlzeit, ein. Das Essen am Tisch trägt eher dazu bei, dass auch die Süßigkeiten mit Genuss gegessen und nicht nebenbei vernascht werden. So fällt es leichter, Maß zu halten. Außerdem können danach die Zähne geputzt werden, denn auch die Gefahr für Karies steigt mit häufigem Naschen.

Vorbildlich

Gehen Sie genauso mit Süßigkeiten um, wie Sie es von Ihrem Kind erwarten.

Süßes ist kein Erziehungsmittel

Süßes sollte nicht zur Belohnung, als Trostpflaster oder gegen Langeweile eingesetzt werden. Dadurch bekommt die Süßigkeit eine zu große emotionale Bedeutung und Kinder lernen auch später als Erwachsene in belastenden Situationen nach Süßem zu greifen.



Natürliche Süße nutzen

Die Vorliebe für den süßen Geschmack ist angeboren. Wie süß ein Lebensmittel empfunden wird, hängt jedoch allein von der Erfahrung ab. Gewöhnen Sie Ihr Kind an mäßig gesüßte Lebensmittel. Um die Süßschwelle zu senken, können Sie, zum Beispiel beim Zubereiten von Kuchen und Süßspeisen, die angegebene Zuckermenge reduzieren. Mit natürlich süßen Lebensmitteln wie frischem Obst oder Milchprodukten mit pürierten Früchten, lässt sich das Bedürfnis nach Süßem oft schon befriedigen. Sie liefern darüber hinaus eine Reihe von Vitaminen und Mineralstoffen.



Alternative Süßungsmittel

Süßungsmittel wie Honig, Dicksäfte oder Vollrohrzucker bieten keinerlei Vorteile gegenüber herkömmlichem Haushaltszucker. Auch Süßstoffe bieten keinen Ersatz. Sie enthalten zwar keine oder nur wenige Kalorien, fördern aber, genau wie Zucker, die Gewöhnung an den süßen Geschmack.

Verstecktes Aufspüren

Wie viel Zucker in Lebensmitteln enthalten ist, verrät ein Blick auf die Zutatenliste. Je weiter vorne der Zucker aufgeführt ist, desto mehr ist enthalten. Er versteckt sich hinter zum Teil weniger geläufigen Begriffen – wie die folgende Aufstellung zeigt:

- Saccharose = Kristall-/Haushaltszucker
- Glucose = Traubenzucker
- Glucosesirup = Traubenzucker und Wasser
- Dextrose = Traubenzucker
- Invertzucker = Trauben- und Fruchtzucker
- Maltose = Malzzucker
- Fructose = Fruchtzucker
- Lactose = Milchzucker

Spezielle Lebensmittel

Häufig werden vermeintlich kinderfreundliche Lebensmittel wie Müsliriegel, Kinderschokoriegel oder Kindermilchprodukte beworben. Ein Vergleich mit „normalen“ Lebensmitteln lohnt sich. Denn diese Lebensmittel haben häufig einen besonders hohen Fett- und Zuckergehalt. Da entpuppt sich vieles bei genauerer Betrachtung als Süßigkeit – und wird damit zur Ausnahme.

Flüssige Süßigkeit – zuckerhaltige Getränke

Energiereiche Erfrischungsgetränke gegen den Durst? Gezuckerte Getränke liefern viele Kalorien, die oft zusätzlich aufgenommen werden, da sie weniger sättigen als feste Nahrung. Daher erhöht ihr regelmäßiger Verzehr das Risiko für Übergewicht. Wasser ist der beste Durstlöscher. Daher sollten Kinder von Anfang an daran gewöhnt werden – auch im Sinne der Kariesprophylaxe.