

Kinderlebensmittel – braucht kein Kind...

Kinderlebensmittel – wohlschmeckend, praktisch und gesund?

Wir informieren darüber, ob sie nötig sind.

Teddywurst, Kindersalat, Kindernudeln, Kinderpudding, Süßigkeiten mit Vitaminen oder Calcium, Smoothies für Kinder. Alles Produkte, die besonders gut für Kinder geeignet sein sollen.

Das ist wirklich drin: Zucker, Fett, Zusatzstoffe

Kinderlebensmittel halten nicht, was die Werbung verspricht, das zeigen Testergebnisse von Stiftung Warentest und Ökotest immer wieder. Die einen sind in ihrer Zusammensetzung ungünstiger als vergleichbare Lebensmittel in einer ausgewogenen Mischkost. Die anderen unterscheiden sich nicht von herkömmlichen Lebensmitteln – sie sind einfach „nur“ teurer. Als negativ bewerteten die Tester den hohen Gehalt an Zusatzstoffen wie Farbstoffe und Süßstoffe. Außerdem waren die meisten Produkte viel zu süß, zu fett, zu salzig und einige enthielten überflüssige Vitamin- und Mineralstoffzusätze.

Ein spezielles Problem sind die **Frühstücks-Cerealien**. Diese gelten bei den Eltern als besonders gesund, da sie Vitaminzusätze enthalten, die speziell für Kinder geeignet sein sollen. Manche sind zusätzlich mit Calcium und Eisen angereichert.

In Deutschland sind Kinder ausreichend mit den meisten Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Nicht ganz erreicht werden die empfohlenen Mengen für Folsäure, Vitamin D, Eisen, Jod und Calcium. Testergebnisse haben aufgezeigt, dass in diesen Produkten Calcium und Eisen häufig sogar überdosiert wurden. Der Ballaststoffanteil lag dagegen in den meisten Produkten deutlich zu niedrig.

Ähnliches gilt für **Kinderjoghurt** und andere Milchprodukte. Viele von ihnen enthalten viel Fett, denn sie werden nicht nur aus Vollmilch mit 3,5 % Fett hergestellt, sondern teilweise auch aus Frischkäse mit 6 - 9 % Fett. Außerdem wird reichlich Zucker verwendet. Manchmal wird Zucker durch „Fruchtsüße“ ersetzt, dadurch soll das Produkt gesünder wirken. Doch Studienergebnisse weisen darauf hin, dass Fruchtzucker Übergewicht fördert und die Entstehung einer Fettleber begünstigen kann.

Bei den Getränken werden „**Smoothies für Kinder**“ bereits fertig in Verpackungen mit Strohalm angeboten. Smoothies sind pürierte Früchte, die je nach Angabe auch mit Gemüse gemischt sind. Diese Drinks enthalten viel fruchteigenen Zucker und haben daher sehr viele Kalorien. Sie enthalten daneben viele Fruchtsäuren und können bei häufigem Konsum die Zähne schädigen. Deshalb eignen sie sich nicht als Durstlöscher. Sie können aber einmal pro Tag eine Portion Obst ersetzen.

Tipps für den Umgang mit Kinderlebensmitteln:

- Zutatenliste und Nährwertangaben beim Einkauf studieren. Mit dem Nutriscore können Lebensmittel aus einer Produktgruppe einfach miteinander verglichen werden.
- Milchspeisen oder Joghurt selbst mit Früchten mischen.
- Mischen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern ein Müsli ganz nach Ihrem Geschmack, aber aus natürlichen Zutaten.
- Gesundere „Kinderlebensmittel“ bevorzugen z. B. Kindersalat oder Karotten in Herzform.
- Kinderlebensmittel selbst machen: Brote bunt belegen, oder mit Backförmchen ausstechen.
- Stellen Sie Schorlen aus 1 Teil Saft und 3 Teilen Wasser selbst her.

Fazit: Nicht kaufen! Geld sparen und für hochwertige Lebensmittel ausgeben.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern