

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.

Achtung - das ist drin:

Zucker, Fett, Zusatzstoffe, Aromastoffe.

Tipp:

Nicht kaufen! Geld sparen und für hochwertige Lebensmittel ausgeben.

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 und erfordern daher bei der Auswahl der übrigen Lebensmittel einiges an Wissen und Geschick, um für Ausgleich sorgen zu können. Die anderen unterscheiden sich nicht von herkömmlichen Lebensmitteln, sie sind einfach „nur“ teurer.

Als negativ bewerteten die Tester künstliche Süßungsmittel, ein Zuviel an Aromen und den Geschmacksverstärker Glutamat, vor allem auch wegen seiner appetitanregenden Wirkung. Außerdem waren die meisten Produkte viel zu süß, zu fett 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 auch noch mit den Mineralstoffen Calcium und Eisen angereichert. Hierzulande haben Kinder außer bei Folsäure und Jod kein Nährstoffdefizit. 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 Prozent Fett hergestellt, sondern zum Beispiel auch aus Frischkäse mit sechs bis neun Prozent Fett. Außerdem wird reichlich Zucker verwendet. Manchmal wird Zucker ersetzt durch „Fruchtsüße“ dadurch soll das Produkt gesünder werden. Doch ernährungsphysiologisch ist der in Früchten enthaltene Trauben- oder Fruchtzucker dem Haushaltszucker weitgehend gleich.

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 auch viele Fruchtsäuren und können bei häufigem Konsum die Zähne schädigen. Deshalb taugen sie nicht als Durstlöscher. Sie können aber 1x pro Tag eine Portion Obst ersetzen.

Tipps für den Umgang mit Kinderlebensmitteln:

- Den Kinder die Kinderlebensmittel erklären.
- Blindverkostungen anbieten.
- 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.
- Zutatenliste und Nährwertangaben beim Einkauf studieren:

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