

## **Naschen – kleine Sünden sind ok...**

**Süßigkeiten schmecken gut - machen aber dick!**

**Wir informieren darüber, was und wie viel Kinder naschen können.**

„Süß“ ist die erste Geschmacksrichtung, die Kinder schon im Mutterleib durch das Fruchtwasser kennen lernen. Auch die Muttermilch schmeckt mit ihrem Gehalt von 7 % Milchzucker relativ süß. Deswegen ist es nur natürlich, dass Kinder gerne Süßes mögen.

### **Achtung:**

Süßigkeiten oder salzige Snacks enthalten jedoch häufig Zusatzstoffe wie z. B. Aromastoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Süßstoffe, verschiedene Zuckerarten oder zu viel Salz und Fett. Außerdem liefern sie leere Kalorien ohne wertvolle Inhaltsstoffe.

Süßigkeiten oder Snacks sind ein Extra und kein Ersatz einer richtigen Mahlzeit.

Deshalb sollen Kinder lernen,

- dass Naschen durchaus dazugehört und normal ist, aber nur in Maßen.
- dass auch Nuss-Nougat-Creme, Müsliriegel, Marmeladen, viele Cerealien und Getränke eigentlich Süßigkeiten sind und auch so behandelt werden sollten.
- dass salzige Knabbereien auch nur sparsam gegessen werden sollten.

Kinder können etwa 10 % der täglichen Energiemenge durch Süßigkeiten aufnehmen, wobei es nicht darauf ankommt, dass der Wert täglich eingehalten wird, sondern dass die Wochenbilanz stimmt.

- Bewegen sich die Kinder viel, kann man auch etwas großzügiger mit Süßigkeiten sein.

### **Soviel ist genug für 4-6-jährige Kinder: (Tagesbedarf ca. 1500 kcal)**

Die Beispiele entsprechen 150 kcal pro Tag (10 % des Tagesbedarfs an Energie)
1 Kugel Eiscreme + 2 TL Marmelade
<b>oder:</b> 2 Mini Schokoriegel (20 g)
<b>oder:</b> 20 Salzstangen + 1 TL Nussnougatcreme
<b>oder:</b> 30 g Chips

nach: optimiX

Auch zugesetzte Vitamine machen Süßigkeiten nicht gesünder. Viele Vitamine entfalten ihre gesunde Wirkung nur im Nahrungsverbund. Ein Apfel ist zum Beispiel wirksamer als eine Vitamin-C-Tablette.

## Gesünder Naschen: Süße Alternativen

Bei Kindern können Sie das Interesse und den Spaß an gesundem Essen z. B. durch gemeinsames Einkaufen und Kochen oder durch bunte Gestaltung der Nahrung wecken. Gesunde Lebensmittel positiv betonen, z.B.: "Von den Apfelstückchen darfst du so viel naschen wie du möchtest!", macht meist Lust auf natürliche Lebensmittel.

### Alternativen:

- Mundgerecht geschnittenes Obst / Gemüse statt Süßigkeiten anbieten.
- Gelegentlich Trockenfrüchte, Nüsse oder Studentenfutter reichen.
- Schokofrüchte oder Schokofondue mit Obst bei besonderen Anlässen.
- Süßspeisen mit Obst anreichern, z. B. Pudding mit Früchten oder Fruchtsoße.
- Süße Hauptspeisen anbieten, z. B. Quarkspeise oder Reisauflauf.
- Stark gesüßte Frühstückscerealien mit Getreideflocken mischen.

Kindern, die mit Süßigkeiten aufgewachsen sind, kann man diese nicht von einem Tag auf den anderen vorenthalten. Auch Verbote wecken nur noch mehr Interesse. Versuchen Sie stattdessen Kindern einen bewussten Umgang mit Naschereien beizubringen.

Folgende **Empfehlungen** fördern einen bewussten Umgang mit Naschereien:

- Am besten nach den Mahlzeiten naschen, nicht vorher und nicht zwischendurch.
- Nach süßen und salzigen Naschereien die Zähne gründlich putzen.
- Eine begrenzte Wochenration festlegen.
- Eine „Naschkiste“ einrichten. In diese kommen Geschenke oder Einkäufe und jedes Kind darf sich täglich etwas herausnehmen.
- Die Eltern sollten Vorbild sein.
- Süßspeisen etwas weniger süßen als im Rezept steht.
- Keine süßen Geschenke machen. Alternativen: Bücher, Buntstifte, Haarspange, Spielauto.

Süßigkeiten nicht als Erziehungsmittel, also nicht als Lob oder Trost einsetzen!

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](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

[www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)