



verbraucherzentrale

Sachsen

verbraucherzentrale

Sachsen

Zucker - (k)ein Problem?

Antworten rund um Zucker, Süßes & Co.

Impressum

Herausgeber:

Verbraucherzentrale Sachsen e. V.
Vernetzungsstelle für Kita- und Schulverpflegung
Brühl 34 - 38
04109 Leipzig
Fax: 0341-689 28 26
E-Mail: vzs@vzs.de
Internet: www.verbraucherzentrale-sachsen.de

Autoren:

Anja Schindhelm	Landesarbeitsstelle Schule-Jugendhilfe Sachsen e. V.
Antje Grundmann-Otto	Arbeiterwohlfahrt Landesverband Sachsen e. V.
Bettina Wegener	Sektion Sachsen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.
Christina Müller	Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.
Dr. Birgit Brendel	Verbraucherzentrale Sachsen e. V.
Dr. Reinhild Benterbusch	Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz
Frank-Uwe Pilz	Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Sachsen
Jens Luther	Verbraucherzentrale Sachsen e. V.
Katrin Alex	
Sabine Zubrägel	Landesarbeitsstelle Schule-Jugendhilfe Sachsen e. V.

Illustration, Gestaltung:

Saskia Rehhahn

Fotos:

Bildquelle: fotolia - siehe Seite 101, Verbraucherzentrale Sachsen
Die abgebildeten Produkte dienen zur Darstellung ernährungsphysiologischer und lebensmittelrechtlicher Zusammenhänge und sind keine Wertung der Produkte.

Druck:

Merkur Druck- und Kopierzentrum GmbH & Co. KG, Hauptmannstraße 4, 04109 Leipzig

1. Auflage, Dezember 2010; 2.000 Exemplare

© Verbraucherzentrale Sachsen

1 Mahlzeiten

Warum dieses Heft	7
1.1 Stolperstein: Mahlzeiten - Tischlein deck dich	9
Wie viele Mahlzeiten sollen es sein?	10
Darf man beim Essen reden?	11
Kann zu viel Obst oder Gemüse schaden?	11
Wie kann man Kindern zeigen, wie süße Mahlzeiten und Süßigkeiten auf die Zähne wirken?	12
Rezepte	13
1.2 Stolperstein: Frühstück - Ein süßer Einstieg in den Tag?	14
Sind Cornflakes und Müsli zum Frühstück empfehlenswert?	14
Konfitüre, Schokoladenaufstrich und Honig sind bei Kindern zum Frühstück sehr beliebt. Gibt es Erfahrungen mit Alternativen?	16
Wir möchten das Frühstücksangebot in unserer Kindertagesstätte selbst gestalten. Welche Angebote sind zum Frühstück geeignet?	16
In unserer Kindertagesstätte wird zum zweiten Frühstück oft sehr süße Trinkmilch angeboten. Welche Alternativen gibt es?	17
1.3 Stolperstein: Das Mittagessen und die Geschichte vom süßen Brei	19
Sollten süße Hauptgerichte in der Kindertagesstätte angeboten werden?	19
Können auch süße Desserts zum Mittagessen in der Kindertagesstätte angeboten werden?	20
1.4 Stolperstein: Zwischenmahlzeit - Gewohnheiten ändern	21
Welche Alternativen zu süßem Gebäck eignen sich zum Vesper?	21
Welche Alternativen zu Süßigkeiten passen in die Brotdosen?	22
Was können Erzieher/-innen tun, wenn die Brotdosen überwiegend mit Süßigkeiten gefüllt sind?	23
Darf mein Kind nach dem abendlichen Zähneputzen noch etwas essen?	24

2 Trinken

2.1 Stolperstein: Empfehlungen - Was gilt es zu beachten? 25

Welche Trinkmengen werden pro Tag empfohlen?	26
Kann man zu viel trinken?	27
Dürfen Kinder zu den Mahlzeiten trinken?	28
Ich habe gehört, aus der Nuckelflasche sollte kein Saft getrunken werden?	28
Was tun, wenn Kinder zu wenig trinken?	28

2.2 Stolperstein: Auswahl - Nicht alles löscht den Durst 31

Was sind ideale Durstlöscher?	31
Welche Getränke eignen sich nicht als Durstlöscher?	32
Ist Cola für Kinder schädlich?	34
Ist Limonade light (wirklich) besser?	35
Sind Fruchtsäfte gesund?	36
Ist Saft gleich Saft?	37
Kann ich Kindern Eistee anbieten?	38
Was sind Smoothies? Und sind sie als Durstlöscher geeignet?	40

2.3 Stolperstein: Wenn Kinder vorrangig süße oder gesüßte Getränke trinken 41

Ist süßer Tee erlaubt, wenn das Kind wenig trinkt?	41
Ist das Süßen mit Honig oder Traubenzucker sinnvoll?	42
Wie kann der Zuckeranteil in Getränken reduziert werden?	44
Rezepte	45
Weiterführendes Material zu Getränken und Materialbezug	46

3 Zucker, Süßigkeiten und Naschen

3.1 Stolperstein: Süßungsmittel - welche gehören dazu, wie werden sie bewertet? 47

Braucht der Mensch Zucker?	48
Ist Zucker „Nervennahrung“?	50
Ab welcher Menge pro Tag ist Zucker schädlich?	51
Welchen Unterschied gibt es zwischen weißem und braunem Zucker?	52
Sind Honig, süßes Obst und Trockenfrüchte gesünder als Zucker?	53
Sind Zuckerersatzstoffe für Kinder geeignet?	54
Ist es sinnvoll „zuckerfreie“ oder „zuckerreduzierte“ Süßigkeiten in der Kita einzusetzen?	56
Wie empfehlenswert sind künstliche Süßstoffe?	57

3.2 Stolperstein: Süßigkeiten - wenn Kinder auf den Geschmack kommen 58

Was gehört zu den Süßigkeiten?	58
Wie kann ich den Kindern verdeutlichen, was sie über den Tag verteilt naschen?	59
Darf ich Süßigkeiten als Belohnung und deren Entzug als Bestrafung einsetzen?	60
Müssen Süßigkeiten generell verboten werden? Welche Möglichkeiten bestehen, Alternativen anzubieten?	60
Ist das Weglassen von Süßem möglich?	62
Wie viel Naschen ist in Ordnung?	62
Wann kann genascht werden?	64

3.3 Stolperstein: Gute und schlechte Süßigkeiten 65

Was sind gesunde Süßigkeiten?	65
Welche Produkte enthalten versteckten Zucker?	66
Welche Süßigkeiten sind nicht für Kleinkinder geeignet?	67

3.4 Stolperstein: Süßigkeiten in der Kita 68

Wo kann ich als ErzieherIn ansetzen, wenn von zu Hause vermehrt Süßigkeiten mitgebracht werden?	68
Wie können Eltern in der Kita über Zucker und Süßigkeiten informiert werden?	70
Wie kann der Konsum an Süßigkeiten in der Kita eingeschränkt werden?	71
Rezepte	72
Welche Alternativen können anstelle von Süßigkeiten und Kuchen zu Festen und Feierlichkeiten gereicht werden?	73

4 Kennzeichnung, Kinderlebensmittel, Werbung

4.1 Stolperstein: Kennzeichnung - Buch mit sieben Siegeln? 74

Was bedeuten „zuckerfrei“, „zuckerarm“, „ohne Zusatz von Zucker“ und „zuckerreduziert“?	75
Was unterscheidet Werbung und Lebensmittelkennzeichnung?	78
„Fruchtzwerge“, „Milchschnitte“ oder „Kinderriegel“ – Welche Bezeichnung erklärt ein Produkt?	79
Wo steht, wie viel Zucker Lebensmittel enthalten?	81
Was bedeutet „Serviervorschlag“ und „mit XY Geschmack“ auf der Vorderseite von bspw. Eis- oder Kuchenverpackungen?	85
Machen zugesetzte Vitamine und Mineralstoffe Süßigkeiten besser?	86
Warum wird Lebensmitteln Zucker zugesetzt?	88

4.2 Stolperstein: Kinderlebensmittel - Tarnung für Zucker? 90

Warum gibt es süße Lebensmittel speziell für Kinder?	90
Welche Kinderlebensmittel sind ungesund?	91

4.3 Stolperstein: Werbung - Marktplatz der Manipulation? 92

Warum sind „Überraschungsei“, „Hanuta“, „Duplo“ und Co. bei Kindern so beliebt?	93
Wie gehe ich mit Emotionen um, die von Kinderwerbung ausgehen?	94
Wie soll man mit süßen Kinderlebensmitteln umgehen?	95
Wie gehe ich damit um, wenn mein Kind nur die coolen Produkte aus der Werbung essen möchte, die IN sind, und die die Freunde auch so gern essen?	96
Sind Produkte von Kellogg's, Nestlé oder Müller qualitativ besser als Produkte von Ja, K-Klassik oder Gut und Günstig?	97
Wie verlässlich sind Informationen zum Umgang mit Süßigkeiten aus dem Internet?	98
Weiterführende Informationen im Internet	100

Warum dieses Heft

Jeder kennt sie und wirklich fast alle mögen sie: Süßigkeiten, Süßes & Co. Es gibt sie in allen erdenklichen Formen, Farben und Konsistenzen. Das, was sie ausmacht, der Zucker und sein süßer Geschmack, stecken nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in Fruchtsäften, Limonaden, Kuchen, Keksen, Weintrauben, Honig, Marmelade, getrockneten Äpfeln, Joghurts, Tomatenketchup, Brot und so weiter.

Viele Leute naschen mit schlechtem Gewissen – sowohl zu Recht als auch zu Unrecht, denn dass Zucker die Kariesbildung fördert, dass zu viel Süßes die eigene Energiebilanz nach oben verschieben kann, ist vielen Menschen bekannt. Mozartkugeln, Gummibärchen, Eierschecke, Schokoriegel gehören jedoch zu unserer Esskultur. Was wäre das weihnachtliche Festtagsessen ohne ein Dessert oder ein Stück Stollen?

Der süße Geschmack wird uns quasi in die Wiege gelegt. Säuglinge haben eine angeborene Neigung, „süß“ zu bevorzugen. Doch wie sollen Eltern und Großeltern mit dieser natürlichen Neigung umgehen? Wie lässt sich der Balanceakt für Erziehende und Lehrende in Kindertagesstätten, Horten und Schulen zwischen den Polen „ich will Süßes“ und dem „du sollst kein Süßes“ meistern?

Seit 1995 hat der Zuckerverbrauch in Deutschland signifikant zugenommen (Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), 2008) . Schon Einjährige erhalten Zucker und Zuckerwaren und Vier- bis Fünfjährige essen täglich im Durchschnitt 40 g davon (DGE, 2008) . Das klingt nicht viel. Doch veranschaulicht in Zuckerwürfel entspricht es einer Menge von täglich 13 Stück à 3 g. Oder hochgerechnet auf ein Jahr essen Kinder in diesem Alter durchschnittlich 14,24 kg Zucker! Was also tun?

Diese Frage stellte sich die Arbeitsgruppe Ernährung des sächsischen Gesundheitsziels „Gesund aufwachsen“.

Sie beschloss, die zahlreichen Fragen von Eltern und Erzieher/-innen rund um das Thema Zucker, Süßes & Co zu sammeln, aufzuschreiben und zu beantworten. Denn fundierte Antworten auf (berechtigte) Fragen sind eine notwendige, wenn auch keine hinreichende Voraussetzung, um bei allen Interessierten und Neugierigen Denkprozesse anzustoßen. Sei es, weil sie selber gefragt wurden und nach einer Antwort gesucht haben, oder weil sie ihre Verantwortung für die ihnen anvertrauten Kinder, ihre Familie und sich selbst wahrnehmen. Scheuen Sie sich nicht, das Autoren-Team bei einer nicht gefundenen Antwort zu kontaktieren: E-Mail: vzs@vzs.de. Wir wünschen allen eine interessante und motivierende Lektüre.

Vieles werden Sie in dieser Broschüre finden. Doch manchmal ist vieles eben auch zu viel. Dies gilt nicht nur für Zucker, sondern auch für die gedruckten Seiten.

Und hier beginnen schon die Fragen: Wie viel Zucker enthält denn Tomatenketchup und warum? Sind brauner Zucker und Honig gesünder als der weiße Zucker? Ist Fruchtzucker genauso schädlich für die Zähne wie weißer Zucker? Was bedeutet „Glukosesirup“ auf der Zutatenliste? Wie gestalte ich einen Kindergeburtstag ohne Süßigkeiten? Was sind „Zuckerersatzstoffe“? – Die Liste der Fragen lasse sich an dieser Stelle beliebig fortsetzen.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Ernährungsbericht 2008. Bonn 2008, S. 28

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Ernährungsbericht 2008. Bonn 2008, S. 55

1 Mahlzeiten



© aid infodienst, Idee: S. Mannhardt

Süßes in jeder Form gehört nur in geringen Mengen in die tägliche Ernährung. Essen sollte natürlich und genussvoll sein. Wer die grundlegenden Mengenempfehlungen und die Inhaltsstoffe der Lebensmittel kennt, kann auch die richtige Auswahl und Größenordnung bei Süßigkeiten, süßen Speisen und anderen Leckereien treffen. Einfache und grundlegende Informationen zu vollwertigem Essen und Trinken geben die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), der Ernährungskreis der DGE und die Ernährungspyramide des Infodienstes Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz (aid).

1.1 Stolperstein: Mahlzeiten - Tischlein deck dich

Mahlzeiten sind mehr als nur die Aufnahme von Energie und Nährstoffen. Schmeckt das Essen, machen sie Spaß und bereiten Genuss. Gemeinsames Essen fördert das Gespräch und festigt soziale Bindungen. Was im Bezug auf süße Speisen an Verhaltensregeln zu beachten ist, wird im Folgenden erklärt.

Wie viele Mahlzeiten sollen es sein?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt fünf Mahlzeiten am Tag für Kinder. Neben Frühstück, Mittagessen und Abendbrot sollten sie die Möglichkeit haben, ein zweites Frühstück und ein Vesper zu essen. Jede Mahlzeit sollte durch ein energiearmes Getränk ergänzt werden. Positiv wird ein warmes Essen am Tag bewertet. Fünf Mahlzeiten täglich stabilisieren die tägliche Leistungskurve und fördern die gesunde Entwicklung der Kinder.

... Für Eltern

Regelmäßige Mahlzeiten haben auch für Kinder mehrere Vorteile: Sie helfen beim Einüben eines strukturierten Tagesablaufs. Kinder lernen mit Hunger und Sättigung umzugehen. Bieten Eltern regelmäßige Mahlzeiten an, können sie zumeist unnötiges Essen und Naschen ihrer Kinder zwischendurch vermeiden.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ... Wann kann genascht werden? (S.64)
- ... Welche Trinkmengen werden pro Tag empfohlen? (S. 26)

Darf man beim Essen reden?

Ein gutes Tischgespräch gehört zum Rahmen des täglichen gemeinsamen Essens. Bei Tisch kann sich die Familie austauschen und den anstehenden oder vorübergegangenen Tag Revue passieren lassen. Allerdings sollte man darauf achten, dass es weder zu Streit noch zu Problemgesprächen kommt. Daneben lernen die Kinder Tischsitten und den Umgang miteinander, zum Beispiel nicht mit vollem Mund zu sprechen oder andere nicht zu unterbrechen. Wenn Kinder jedoch beim Reden das Essen vergessen, können sie gern daran erinnert werden.

Kann zu viel Obst oder Gemüse schaden?

Die meisten Erwachsenen und Kinder essen zu wenig Gemüse. Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag gelten als empfehlenswert. Wer allerdings deutlich mehr Obst oder Gemüse isst, nimmt meist zu wenig andere wichtige Lebensmittel auf. Damit kann ein Nährstoffmangel auftreten.

Zu viel zuckerreiches Obst im Speiseplan und der täglichen Lebensmittelauswahl kann auf Dauer und bei mangelnder Bewegung zur Gewichtszunahme führen.



... Für Erzieher/-innen

Die in vielen Kitas eingeführten Obstmahlzeiten tragen durch ein vielfältiges Angebot dazu bei, dass bei Kindern der Obstanteil in der Lebensmittelauswahl gestiegen ist. Das kann auch bei Gemüse gelingen, da Gemüse nicht weniger bunt, lecker und gesund ist und in den meisten Fällen weniger Zucker enthält.

Weiterführende Fragen und Antworten:

... Sind Honig, süßes Obst und Trockenfrüchte gesünder als Zucker? (S. 53)

1.1 Stolperstein: Mahlzeiten - Tischlein deck dich

Wie kann man Kindern zeigen, wie süße Mahlzeiten und Süßigkeiten auf die Zähne wirken?

Größeren Kindern (etwa 5 Jahre) kann der Zusammenhang zwischen dem Verzehr von süßen Lebensmitteln und Karies verdeutlicht werden. Dies kann beispielsweise mit entsprechenden Geschichten, Bildern oder dem Durchführen des folgenden Zuckerexperimentes geschehen:

Benötigt werden:

- ❖ zwei Hühnereier
(die Schale symbolisiert dabei den Zahn)
- ❖ zwei Gläser,
eines mit Wasser und eines mit Essig gefüllt.

Durchführung:

In beide Gläser wird ein Ei gelegt. Der Essig symbolisiert die bakteriell gebildete Säure im Mund nach Süßigkeitenverzehr. Das Glas mit dem Wasser zeigt einen sauber geputzten Mundraum. Auf dem Ei im Essig bilden sich nun zahlreiche Gasbläschen und die Eierschale wird weich. Das Ei im Wasser verändert sich dagegen nicht. Damit können zum Beispiel auch Übungen zum Zähneputzen verknüpft werden.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ❖ Wie gehe ich damit um, wenn mein Kind nur die coolen Produkte aus der Werbung essen möchte, die IN sind und die die Freunde auch so gern essen? (S. 96)
- ❖ Wie kann der Zuckeranteil in Getränken reduziert werden? (S. 44)
- ❖ Müssen Süßigkeiten generell verboten werden? Welche Möglichkeiten bestehen, Alternativen anzubieten? (S. 60)

1.1 Stolperstein: Mahlzeiten - Tischlein deck dich



Möhrencreme

Zutaten:

200 g Möhren
150 g Speisequark, mager
1 Bund Schnittlauch
Jodsalz, weißer Pfeffer,
Zitronensaft, Möhrenscheiben zur Garnitur

Möhren und Schnittlauch gründlich waschen. Die Möhren mit dem Sparschäler schälen und fein raspeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden (etwas für die Garnitur zurückbehalten) und mit den Möhrenraspeln, dem Quark und etwas Zitronensaft mischen. Nun noch mit Salz und Pfeffer kindgerecht abschmecken. Mit Möhrenscheiben und Schnittlauch garnieren.

Bananenbrote

Zutaten:

2 große, reife Bananen
150 g Speisequark, mager
30 ml Milch, 1,5 % Fett
Zitrone,
Kakao
4 Scheiben Brot

Den Speisequark mit etwas Milch in einer Schüssel cremig rühren. Anderthalb Bananen in Scheiben schneiden und mit der Gabel zu feinem Mus zerdrücken. Das Mus mit etwas Zitronensaft mischen, mit dem Quark gut vermengen und die Brotscheibe damit bestreichen. Die restliche halbe Banane in Scheiben schneiden, die Brote damit garnieren und mit etwas Kakao bestäuben.

Zutaten:

125 g Kokosraspeln
30 ml Milch, 1,5 % Fett
100 g Speisequark, mager
100 g Butter
1 EL Honig
3 EL Kakao
5 g Vanillezucker

Schoko-Kokos-Aufstrich

Die Kokosraspeln mit der Milch mischen und danach mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren. Die Kokosmasse mit dem Magerquark, der weichen Butter, dem Honig, dem Kakao und dem Vanillezucker verrühren.



1.2 Stolperstein: Frühstück – Ein süßer Einstieg in den Tag?

Gerade morgens mögen viele Kinder und Erwachsene süße Lebensmittel, denn der Körper benötigt Energie für den Tag. Müssen es immer gezuckerte Cornflakes und Schokomilch sein? Was zu beachten ist und welche Alternativen es gibt, wird nachfolgend erläutert.

Sind Cornflakes und Müsli zum Frühstück empfehlenswert?

Vollkornflakes und Müsli liefern zum Tagesstart die erforderliche Energie, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Werden sie oft mit frischem Obst und Milch oder Joghurt kombiniert, ergibt dies eine ausgewogene Mahlzeit. Man sollte jedoch auf zwei Dinge achten: Zunächst sollten die gewählten Produkte einen möglichst hohen Vollkornanteil enthalten. Zweitens weisen viele im Handel angebotene Müslimischungen, Cornflakes und andere Frühstückscerealien, insbesondere bei Kinderprodukten, einen hohen Zuckeranteil auf. Auch Schoko- und Knuspermüslis enthalten oft viel Zucker. Neben dem zugesetzten Zucker enthalten Früchtemüslis mit einem hohen Anteil an Trockenfrüchten viel natürlichen Zucker. Bei Cornflakes

und anderen Frühstücksgetreidemischungen lohnt es sich, verschiedene Angebote zu prüfen und Sorten mit geringem Zuckeranteil auszuwählen, denn es sind auch ungesüßte Produkte auf dem Markt, die nur den natürlicherweise enthaltenen Zucker aufweisen.



1.2 Stolperstein: Frühstück – Ein süßer Einstieg in den Tag?

...❖ Für Eltern

Kinder, die ausschließlich gesüßte Cornflakes oder Müslis essen, sollten nach und nach an Alternativen herangeführt werden. Dafür eignen sich erfahrungsgemäß:

- ...❖ ungesüßte Cornflakes
- ...❖ ungesüßte Müslimischungen
- ...❖ Früchtemüslimischungen mit geringem Fruchtanteil
- ...❖ selbst zubereitete Müslimischungen aus Getreideflocken, Trockenobst, Nüssen
- ...❖ ungesüßte Müslis oder Cornflakes mit frischem Obst, Milch oder Naturjoghurt

...❖ Für Erzieher/-innen

Kinder können in Tagesstätten selbst ein Müsli herstellen, zum Beispiel mit einem Getreideflocker, um sich an wenig oder ungesüßte Getreidemischungen zu gewöhnen. Die Zutaten sollten nicht zu grob und zu hart sein, Optik und Haptik sollen ansprechen. Ein selbstproduziertes, farbenfrohes Müsli kommt bei den meisten Kindern gut an.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ...❖ Sind Honig, süßes Obst und Trockenfrüchte gesünder als Zucker? (S. 53)
- ...❖ Warum gibt es süße Lebensmittel speziell für Kinder? (S. 90)

1.2 Stolperstein: Frühstück – Ein süßer Einstieg in den Tag?

Konfitüre, Schokoladenaufstrich und Honig sind bei Kindern zum Frühstück sehr beliebt. Gibt es Erfahrungen mit Alternativen?

Süße Brotaufstriche enthalten einen sehr hohen Zuckeranteil. Auch Honig und Sirup, die häufig als gesund beworben werden, bestehen zu 75 Prozent und mehr aus Zuckerstoffen. Schokoladenaufstriche oder Nuss-Nougatcremes weisen zusätzlich noch einen beachtlichen Fettgehalt auf.

Als Alternativen sind geeignet:

- Selbst zubereitete Brotaufstriche mit geringerem Zuckergehalt (z. B. Butter mit Trockenfrüchten, Bananenquark)
- Herzhafte Brotbeläge wie Käse, Schinken und Wurst mit geringem Fettgehalt



Bananenquark mit Zimt

Zutaten:

100 g	Quark, mager
150 ml	Milch
2	Bananen
2 EL	Honig
	Zimt

Speisequark mit Milch, Honig und Zimt abschmecken.

Die Bananen mit der Gabel zu feinem Mus zerdrücken und unterheben.

Wir möchten das Frühstücksangebot in unserer Kindertagesstätte selbst gestalten. Welche Angebote sind zum Frühstück geeignet?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten das Frühstück für die Kinder ausgewogen und abwechslungsreich zu gestalten. Ein vielfältiges Angebot zum Beispiel in Form eines Frühstückbüfets oder die Mitarbeit der Kinder bei der Zubereitung sind hervorragende Möglichkeiten, die Akzeptanz des neuen Angebotes zu sichern. Bei der Zubereitung des gemeinsamen Frühstücks oder Vespers sollten die Kinder mindestens einmal pro Woche mit einbezogen werden. Dabei lernen sie praktisch gesundheitsförderndes Essen und können Bekanntschaft mit neuen Lebensmitteln und Zubereitungen schließen.

1.2 Stolperstein: Frühstück – Ein süßer Einstieg in den Tag?

Für Erzieher/-innen

Alternativen zu einem süßen Frühstück sind zum Beispiel:

- ungesüßte Müslis und Getreideprodukte
- Brot belegt mit Obst und Gemüse
- Vollkornzwieback oder Vollkornknusperbrot mit frischem Obst, Gemüse oder Rohkost
- Brote mit selbst hergestellten Brotaufstrichen
- Obstsalat
- Gemüsesticks mit Quarkdip
- fettarme Käsesorten und Wurstsorten
- Joghurt oder Quark mit frischem Obst
- Vollkornbrötchen mit Obst

In unserer Kindertagesstätte wird zum zweiten Frühstück oft sehr süße Trinkmilch angeboten. Welche Alternativen gibt es?

Zunächst kann pure Milch statt gesüßter, aromatisierter Trinkmilch (z. B. Frucht-, Vanille- oder Kakaomilch) angeboten werden. Oft werden jedoch gesüßte Milcherzeugnisse von den Kindern besser akzeptiert. Einige Kinder lehnen pure Milch prinzipiell ab. Damit Kinder ihre „tägliche Portion“ Kalzium bekommen, bieten einige Kindertagesstätten ausnahmslos süße, aromatisierte Trinkmilch an. Besonders handelsübliche Milchgetränke sind oft sehr süß. Zu beachten ist weiterhin, dass fettreduzierte Milcherzeugnisse oft mehr Zucker enthalten als die aus Vollmilch hergestellten.

1.2 Stolperstein: Frühstück – Ein süßer Einstieg in den Tag?

❖ Für Erzieher/-innen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten den Kindern weniger süße oder pure Milch schmackhaft zu machen:

- ❖ Gehört bereits in der Kinderkrippe pure Milch zum Angebot, wird diese erfahrungsgemäß auch in der Kindertagesstätte von den Kindern sehr gut akzeptiert.
- ❖ Die Erzieher/-innen können die Süße der Milchlischgetränke durch Zugabe frischer Milch variieren. Manchmal reicht es zum Beispiel schon aus, wenn sie kleinste Mengen Kakaopulver vor den Augen des Kindes an die Milch geben, damit sie akzeptiert wird.
- ❖ In manchen Kindertagesstätten wird nur an bestimmten Tagen süße aromatisierte Milch an die Kinder ausgeschenkt.
- ❖ Werden handelsübliche fertige Milchlischgetränke angeboten, sollte gleichzeitig pure Milch bereit stehen. Damit wird vermieden, dass Kinder, die bisher nur pure Milch getrunken haben, sich an den süßen Geschmack der Fertigerzeugnisse gewöhnen.
- ❖ Zu bedenken ist auch, dass Milch und Milcherzeugnisse auf Grund ihres Nährstoffgehaltes nicht als Getränke betrachtet werden.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ❖ Wie kann der Zuckeranteil in Getränken reduziert werden? (S. 44)



1.3 Stolperstein: Das Mittagessen und die Geschichte vom süßen Brei

Ob Grießbrei, Milchreis oder Eierkuchen – viele Kinder essen süße Speisen besonders gern. Was Eltern und Erzieher/-innen beachten sollten, wird im Folgenden geklärt.

Sollten süße Hauptgerichte in der Kindertagesstätte angeboten werden?

Die „Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfehlen innerhalb von vier Wochen höchstens zwei süße Hauptgerichte. Erfahrungsgemäß stehen jedoch in vielen sächsischen Kindertagesstätten wöchentlich süße Mittagmahlzeiten auf dem Speisenplan. Erzieher/-innen, Speisenanbieter und Eltern sehen eine Reduzierung der Süßspeisen teilweise als problematisch an. Die Kinder selbst bemerken oft gar nicht, dass weniger süße Mahlzeiten serviert werden, wenn es ihnen von Eltern oder Erzieher/-innen nicht ausdrücklich gesagt wird.

❖ Für Erzieher/-innen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten den Kindern weniger süße Hauptgerichte nahe zu bringen:

- ❖ Zu Beginn der Reduzierung der süßen Hauptgerichte werden bei der Speiseplanung von den Kindern besonders beliebte herzhaftere Alternativen ausgewählt.
- ❖ Die Kinder werden nicht ausdrücklich auf die Reduzierung hingewiesen.
- ❖ Die Gründe für die Reduzierung süßer Mittagmahlzeiten sollten Eltern und Speisenanbietern gut kommuniziert werden.
- ❖ Wird nur ein Essen pro Tag angeboten, sollte an den Tagen mit süßen Hauptgerichten parallel ein beliebtes herzhaftes Alternativangebot bereit gehalten werden. Damit vermeidet man, dass Kinder gezwungen sind, etwas Süßes zu essen, wenn sie es an diesem Tag nicht bevorzugen.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ❖ Wie viel Naschen ist in Ordnung? (S. 62)
- ❖ Wann kann genascht werden? (S. 64)

1.3 Stolperstein: Das Mittagessen und die Geschichte vom süßen Brei

Können auch süße Desserts zum Mittagessen in der Kindertagesstätte angeboten werden?

Süßer Nachtisch kann in Kindertagesstätten durchaus angeboten werden. Wichtig ist ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Mittagessen, zu dem die süßen Desserts selten gereicht werden. Dazu gehören auch die meisten handelsüblichen Fruchtjoghurts, Fruchtquarks und Kompotte. Besonders die speziellen Produkte für Kinder sind oft stark gesüßt. Mit der eigenen Zubereitung von Joghurt- oder Quarkspeisen und ungesüßtem Kompott kann der Zuckergehalt wirkungsvoll reduziert werden. Besonders gut akzeptieren Kinder diese Desserts, wenn sie die Zutaten wie z. B. Früchte mit Joghurt selbst miteinander mischen können.



❖ Für Erzieher/-innen

Zur Ergänzung des Hauptgerichtes sollte überwiegend Gemüserohkost oder frisches Obst gereicht werden. Kinder akzeptieren Rohkost besser, wenn die Zutaten klein geschnittenen und saftig sind.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ❖ Warum gibt es süße Lebensmittel speziell für Kinder? (S. 90)
- ❖ Wo steht, wie viel Zucker Lebensmittel enthalten? (S. 81)

1.4 Stolperstein: Zwischenmahlzeit – Gewohnheiten ändern

Zwischen Frühstück, Mittagessen und Abendbrot liegen mehrere Stunden. Es wird empfohlen, dass Kinder mehr als dreimal am Tag essen. Die Zwischenmahlzeiten sollten nicht immer aus Schokolade, Keks oder süßem Joghurt bestehen. Dazu klären die folgenden Antworten über Alternativen auf.

Welche Alternativen zu süßem Gebäck eignen sich zum Vesper?

Kinder haben ihre eigenen Vorlieben und Abneigungen. Jede standardisierte Empfehlung hat deshalb ihre Grenzen. Wichtig ist es, die Ausgewogenheit der Ernährung insgesamt über den ganzen Tag bzw. die gesamte Woche zu betrachten.



Schoko-Quark-Aufstrich

Zutaten:	
250 g	Quark, mager
2 EL	Mineralwasser
2 EL	Puderzucker
2 EL	Kakaopulver

Den Quark mit Mineralwasser glattrühren, Puderzucker und Kakaopulver unterrühren.

❖ Für Erzieher/-innen

- ❖ Das Vesper sollte abwechslungsreich und unter Beachtung des Frühstücks und des Mittagessens gestaltet werden. Gibt es beispielsweise zum Mittagessen Milchreis, kann als Vesper eine herzhafte Käseschnitte mit Gemüse serviert werden.
- ❖ Nach einem Gulasch könnte es ein Zwieback mit Banane sein.
- ❖ Am besten ist es, wenn alle Kinder in der Gruppe gemeinsam das Gleiche essen können, so werden Probleme zwischen den Kindern vermieden. Natürlich liegt dann die Auswahl und Zubereitung in den Händen des Kitapersonals.
- ❖ Die Kinder und Eltern sollten in die Auswahl der Angebote einbezogen werden.
- ❖ Gut geeignet zum Vesper sind knuspriges Waffelbrot oder Vollkornbrot, eine Gurkenscheibe belegt mit einem Brotwürfel oder Spieße.

Welche Alternativen zu Süßigkeiten passen in die Brotdosen?

Brotdosen enthalten oft Süßigkeiten und stark gesüßte Lebensmittel, auch in Form sogenannter Kinderlebensmittel. Empfehlenswert ist eine abwechslungsreiche Füllung der Brotdose. Beispiele dafür werden nachstehend aufgeführt. Damit die Lebensmittel am Nachmittag noch appetitlich aussehen, sollte auf Kühlmöglichkeiten in der Kindertagesstätte geachtet werden. Ansonsten sieht der Inhalt mancher Brotdose zum Vesper nicht mehr sehr appetitlich aus.

Hier sind die Rückmeldungen der Erzieher/-innen an die Eltern sehr wichtig.

...❖ Für Eltern

- ...❖ Auch in der Brotdose sollten viel Obst und Gemüse, möglichst in Portionsgröße (z. B. kleine Möhren) oder in mundgerechte Stücke geschnitten, stecken.
- ...❖ Statt gekauftem Fruchtojoghurt bietet sich ein Naturjoghurt mit etwas selbstbereitetem Fruchtpüree an. Das Fruchtpüree kann man z. B. in größerer Menge herstellen und dann in Portionsmengen einfrieren. So kann die Brotdose auch bei Zeitknappheit am Morgen ohne große Probleme gefüllt werden.
- ...❖ Vollkornzweiback oder Vollkornkekse enthalten oft weniger Zucker als herkömmliche Produkte dieser Art und sind mit Obst kombiniert ebenfalls günstige Alternativen.
- ...❖ Brote mit dem Lieblingskäse oder der Lieblingswurst belegt, sorgen für Abwechslung. Frisches Brot wird oft besser akzeptiert als eingeschweißtes.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ...❖ Was gehört zu den Süßigkeiten? (S. 58)
- ...❖ Wie viel Naschen ist in Ordnung? (S. 62)

Was können ErzieherInnen tun, wenn die Brotdosen überwiegend mit Süßigkeiten gefüllt sind?

Es empfiehlt sich, die Eltern in einer Erziehungspartnerschaft intensiv in die Gestaltung des gemeinsamen Essens in der Kindertagesstätte einzubeziehen. Verpflegungskonzepte, auch in Kombination mit anderen Maßnahmen, haben sich in der Praxis als wirkungsvoll erwiesen. Im Verpflegungskonzept werden Regeln der Kindertagesstätte zu den folgenden Punkten erarbeitet und definiert.



... Für Erzieher/-innen

Entwicklung eines Verpflegungskonzeptes mit folgenden Schwerpunkten (Beispiele)

- ... Frühstück
Kinder bereiten z. B. einmal pro Woche das Frühstück selbst zu.
- ... Zwischenmahlzeiten
Beispielsweise werden in den Gruppen gemeinsam Obstfrühstück oder Vesper gestaltet.
Inhalte der Brotdosen mit den Eltern besprechen.
Möglichkeiten zum gekühlten Lagern für Brotdosen in der Kindertagesstätte schaffen, wenn nicht vorhanden.
- ... Mittagessen
Speisen nach der Empfehlungen der „Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ auswählen.
- ... Begleitung der Mahlzeiten durch das pädagogische Personal
- ... Kinder in die Zubereitung von Mahlzeiten einbeziehen
- ... Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien klären und Lösungen vorbereiten
- ... Organisation von Festen und Feierlichkeiten bezüglich Essen und Trinken regeln
- ... Umgang mit Süßigkeiten mit den Eltern festlegen
- ... Angenehme Essatmosphäre schaffen

1.4 Stolperstein: Zwischenmahlzeit – Gewohnheiten ändern

Eltern einbeziehen durch:

- ❖ Informationsveranstaltungen mit Praxisteil
- ❖ Informationstafeln zum Thema Verpflegung
- ❖ Elternbrief

Damit Eltern diese Regeln akzeptieren, sollten sie mit den Elternvertretern diskutiert und gestaltet werden. Die Leiter/-innen der Kindertagesstätten informieren neu hinzukommende Eltern bereits bei der Anmeldung ihrer Kinder über dieses Konzept. Eltern können sich somit von Anfang an auf die Gepflogenheiten der Einrichtung einstellen und werden gleichzeitig über das Engagement der Erzieher/-innen zur positiven Prägung des Ernährungsverhaltens der Kinder informiert.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ❖ Welche Alternativen zu Süßigkeiten passen in die Brotdose? (S. 22)
- ❖ Was sind ideale Durstlöscher? (S. 31)
- ❖ Welche Getränke eignen sich nicht als Durstlöscher? (S. 32)

Darf mein Kind nach dem abendlichen Zähneputzen noch etwas essen?

Nach dem abendlichen Zähneputzen sollte grundsätzlich nichts gegessen oder getrunken (außer Wasser) werden. Geputzte Zähne brauchen eine zuckerfreie Zeit, damit das körpereigene Abwehrsystem (Speichel) aktiv werden kann. Allerdings wird nachts weniger Speichel gebildet als am Tag, daher ist Zucker nach dem abendlichen Zähneputzen sehr kariesfördernd. Speichel neutralisiert die Säuren, die die Zähne schädigen.

Bakterien der Mundhöhle „verdauen“ Zucker und scheiden dabei die zerstörerischen Säuren aus, die zu Karies führen.

2 Trinken



Nur was schmeckt, wird auch getrunken. Viele Getränke stehen zur Auswahl und immer wieder stellt sich die Frage, welche Getränke den Durst gut löschen. In diesem Abschnitt wird geklärt, wie Trinkmengen überprüft und Änderungen im Trinkverhalten erreicht werden können.

2.1 Stolperstein: Empfehlungen – Was gilt es zu beachten?

Immer wieder wird auf die Wichtigkeit des Trinkens hingewiesen. Viele Empfehlungen ändern sich und neue Dinge gilt es zu beachten. Der folgende Abschnitt beantwortet die Fragen: Welche Mengen? Und was gilt es zu beachten?

Welche Trinkmengen werden pro Tag empfohlen?

Zu den Grundregeln einer vollwertigen Ernährung gehört die reichliche Zufuhr von energiefreien Getränken. Auch aus diesem Grund stehen sie im Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) im Mittelpunkt und bilden die Basis der Ernährungspyramide des Infodienstes Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft (aid). Die gesamte Trinkmenge sollte gleichmäßig über den Tag verteilt werden.

Die Tabelle zeigt die altersabhängigen Trinkmengen für Kinder, wie sie das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) Dortmund empfiehlt.

Alter in Jahren		Menge in ml
1		600
2 – 3		700
4 – 6		800
7 – 9		900
10 – 12		1000
Mädchen	13 – 14	1200
Jungen	13 – 14	1300
Mädchen	15 – 18	1400
Jungen	15 – 18	1500

Einen erhöhten Wasserbedarf haben Kinder bei verstärkter körperlicher Aktivität und bei höheren Temperaturen, Durchfall oder Erkrankungen. Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Verstopfung sind Symptome für einen Wassermangel, werden aber nur selten als solche wahrgenommen.

2.1 Stolperstein: Empfehlungen – Was gilt es zu beachten?

...❖ Für Eltern und Erzieher/-innen

Empfehlungen sind das Eine, ihre Umsetzung ist jedoch nicht immer einfach. Dabei sollen die folgenden Tipps helfen:

- ...❖ Kindern sollten zu allen Mahlzeiten und zwischendurch ungesüßte Getränke zur Verfügung stehen.
- ...❖ Kinder lernen regelmäßiges Trinken durch wiederholtes Anregen, Ermuntern und Mitgeben von Getränken, insbesondere bei körperlicher Beanspruchung, also bei Spiel und Sport.
- ...❖ Während des Spielens, bei Beschäftigungen oder Aktivitäten im Freien empfehlen sich Trinkpausen.
- ...❖ Trinkverhalten und Trinkbedürfnisse der einzelnen Kinder sollten beachtet werden. Bei Problemen kann ggf. ein persönlicher Trinkplan aufgestellt werden.
- ...❖ Kinder benötigen Kenntnisse über eine „richtige“ Getränkeauswahl.
- ...❖ Die Kinder sollten daher lernen, Getränke und ihren Zuckergehalt zu bewerten.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ...❖ Welche Getränke eignen sich nicht als Durstlöscher? (S. 32)
- ...❖ Was sind ideale Durstlöscher? (S. 31)
- ...❖ Was tun, wenn Kinder zu wenig trinken? (S. 28)

Kann man zu viel trinken?

Generell nein. Kinder sollten immer Gelegenheit zum Trinken haben, wenn es sich dabei um energiefreie bzw. -arme Getränke handelt. Gesundheitliche Risiken wurden bei Erwachsenen erst bei extremen Flüssigkeitszufuhren von mehreren Litern Wasser beobachtet. Diese Mengen sind für den Alltag nicht relevant. Wird mit den Getränken Zucker und somit Energie zugeführt, erhöht sich das Risiko für Karies und einer überhöhten Energieaufnahme, welche die Entstehung von Adipositas und Diabetes Typ 2 begünstigen kann.



2.1 Stolperstein: Empfehlungen – Was gilt es zu beachten?

Dürfen Kinder zu den Mahlzeiten trinken?

Soweit es sich um Getränke wie ungesüßten Tee, (Mineral-) Wasser oder Saftschorlen handelt, sollten Kinder während der Mahlzeiten ihren Durst stillen können. „Schlechte Esser“ werden während der Mahlzeiten dazu angehalten, feste Lebensmittel zu sich zu nehmen. Diese liefern neben notwendigen Nährstoffen Energie und sättigen so bis zur nächsten Mahlzeit.

Ich habe gehört, aus der Nuckelflasche sollte kein Saft getrunken werden?

Das stimmt. Werden zucker- und fruchtsäurehaltige Getränke häufig aus der Nuckelflasche gegeben, wird das Auftreten so genannter „Nuckelflaschenkaries“ begünstigt. Zucker und Fruchtsäuren im Saft greifen vor allem die oberen Schneidezähne an. Das gilt insbesondere, wenn die Flasche dem Kind unkontrolliert lange überlassen wird.

Hinzu kommt, dass mit der anhaltenden Konfrontation mit fruchtig süßem Geschmack der Angewohnheit des Nuckelns Vorschub geleistet wird.

Kinder sollten, sobald sie motorisch dazu in der Lage sind, aus Bechern und Gläsern trinken. Ab dem achten Lebensmonat kann aus der vorgehaltenen Tasse getrunken werden.

Was tun, wenn Kinder zu wenig trinken?

Dass sie bei Durst möglichst Wasser, Tee oder Saftschorle, also energiearme oder -freie Getränke, trinken sollen, müssen Kinder erst lernen. Eltern oder Erzieher/-innen können schnell herausfinden, ob ein Kind die Trinkempfehlungen erreicht. Zur Überprüfung eignet sich ein Trinkprotokoll, das an mindestens drei aufeinanderfolgenden Tagen geführt werden sollte.

2.1 Stolperstein: Empfehlungen – Was gilt es zu beachten?

Für Erzieher/-innen

Hinweise zum Führen eines Trinkprotokolls:

- Vermerken Sie jede getrunkene Portion (0,1 oder 0,2 Liter).
- Da nicht immer die gesamte zur Verfügung gestellte Portion getrunken wird, empfiehlt es sich auch halbe Portionen zu notieren.
- Bedenken Sie bitte, dass es sich um die empfohlene Tagestrinkmenge handelt und Kinder auch außerhalb der Wohnung und Kindertageseinrichtung Getränke konsumieren.
- Beziehen Sie die Kinder bei der Erstellung und Durchführung mit ein. Beispielsweise darf jedes Kind einen Aufkleber pro getrunkene Portion in das jeweilige Feld kleben.

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Kind 1	X X X /		
Kind 2			

Werden tatsächlich zu wenig Getränke aufgenommen, sollten Sie zunächst überlegen, wann Kindern Getränke zur Verfügung stehen:

- zu den Mahlzeiten,
- zwischen den Mahlzeiten,
- auf eigene Nachfrage der Kinder,
- Getränke werden den Kindern immer wieder angeboten,
- Kinder können sich selbst Getränke nehmen,
- die Kinder wissen, wo sie sich die Getränke selbst nehmen können,
- beim Spielen im Freigelände,
- sonstiges.



2.1 Stolperstein: Empfehlungen – Was gilt es zu beachten?

...❖ Für Eltern und Erzieher/-innen

Mit den folgenden Experimenten können Sie Kindern zeigen, warum Trinken so wichtig ist:

- ...❖ Zwei Pflanzen werden eine Woche lang beobachtet, wobei nur eine gegossen wird.
- ...❖ Die Wasserabgabe über die Atemluft zeigt, dass wir permanent Wasser ausscheiden.
- ...❖ Schweißfeuchte und -nasse Kleidung verdeutlicht, dass gerade beim Toben, Tollen und Rennen viel Flüssigkeit verloren geht.
- ...❖ Trockener Zwieback oder trockenes Brot lassen sich besser schlucken, wenn man gleichzeitig etwas trinkt.
- ...❖ Hunde, die viel gerannt sind, gehen zuerst zum Wassernapf um ihren Durst zu stillen.

Weiterführende Fragen und Antworten:

...❖ Welche Trinkmengen werden pro Tag empfohlen? (S.26)



Die Supermarktregale sind voller Getränke. Leider eignen sich nicht alle dafür, den Durst zu löschen. Welche Getränke empfehlenswert sind und welche nicht, erfahren Sie in den folgenden Antworten.

Was sind ideale Durstlöcher?

Zu den empfehlenswerten Getränken gehören energiefreie und -arme Getränke, wie die folgenden:

- ❖ **Trinkwasser aus der Leitung**
gehört zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln und muss als solches die strengsten Richtwerte erfüllen. Im Gegensatz zu Mineralwasser ist es jedoch sehr mineralstoffarm.
- ❖ **Mineralwasser**
eignet sich ebenso wie Leitungswasser als Durstlöcher. Kinder sollten kohlenstoffarme Mineralwasser bevorzugen, aromatisiertes Wasser und Wellness-Getränke sind weniger zu empfehlen. (Die Begründung dafür finden Sie in der nächsten Frage.)
- ❖ **Kräuter- und Früchtetees**
enthalten ebenfalls keine Energie. Sie bieten im Gegensatz zu den beiden oben genannten Wässern mehr geschmackliche Vielfalt und können sowohl warm als auch kalt getrunken werden. Achten Sie darauf, dass sie weder aromatisiert noch gesüßt sein sollten. Eine Begründung liefert die nachfolgende Frage.
- ❖ **Saftschorlen**
sind nicht zuckerfrei. Die Zuckermenge bei einem Mischungsverhältnis von drei Teilen Wasser und einem Teil Saft kann bei normaler kindlicher Bewegung jedoch vernachlässigt werden. Saftschorle liefert im Vergleich zu den bereits erwähnten Getränken unter anderem zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe.



2.2 Stolperstein: Auswahl – Nicht alles löscht den Durst

... Für Eltern und Erzieher/-innen

Kleine Verkostungsrunden ermöglichen Einblicke in die Vielfalt durstlöschender Getränke. Gerade an sehr warmen oder sehr kalten Tagen können die Vorteile der jeweiligen Durstlöscher thematisiert werden. Da sich der Geschmack der Kinder noch entwickelt, können immer wieder andere Getränke von ihnen favorisiert werden. Immer wiederkehrendes Anbieten und Ausprobieren erhöht die Akzeptanz verschiedenster Getränke. Gerade Saftschorlen bieten unendlich viele Möglichkeiten zur Abwechslung. Auf Feiern oder Festen können neue Kombinationen ausgedacht, getestet und eventuell prämiert werden.

Welche Getränke eignen sich nicht als Durstlöscher?

Ungeeignete Getränke enthalten entweder zu viel Zucker und damit unnötig viel Energie oder für Kinder Unvorteilhaftes, wie Koffein oder Aromen. Über Getränke wird die Zuckeraufnahme leicht unkontrollierbar. Bei regelmäßigem Verzehr zuckerhaltiger Getränke erhöht sich das Risiko für Übergewicht bzw. Adipositas und Karies. Der hohe Zuckergehalt führt auch dazu, dass die Getränke im Magen zunächst verdünnt werden müssen. In diesen Fällen wird dem Blut, wenn auch zeitlich begrenzt, zunächst Wasser entzogen, was zu einem erneuten Durstgefühl führt. Gehäufter Einsatz von Aromen kann hingegen bewirken, dass sich das Geschmacksempfinden und die Geschmacksvorlieben von Kindern nachhaltig ändern können.



Milch

liefert viel Kalzium, wertvolles Eiweiß und reichlich Energie: Ein Glas Milch versorgt den Körper mit ca. 130 Kilokalorien (kcal).

2.2 Stolperstein: Auswahl – Nicht alles löscht den Durst

Milch ist daher kein Getränk sondern ein Lebensmittel. Milchmischgetränke und Co. sind oft stark gesüßt.

Dazu gehören z. B. Trinkjoghurts, kakaohaltige und aromatisierte Milchgetränke oder Molke- und Buttermilch-Frucht-Getränke.



Säfte

enthalten einerseits wertvolle Inhaltsstoffe, z. B. Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Andererseits sind sie reich an Fruchtzucker und Fruchtsäuren.

Als Durstlöscher sind sie pur daher nicht geeignet (Energiegehalt, Kariesgefährdung). Sie können aber durchaus eine Portion Obst oder Gemüse ersetzen.



Fruchtnektare, Fruchtsaftgetränke

bestehen nur anteilig aus Fruchtsaft und enthalten häufig viel Zucker.



Limonaden, Cola, Eistee

enthalten meist viel Zucker und sind daher keine guten Durstlöscher. (Siehe auch „Ist Limonade light (wirklich) besser?“)



Aromatisiertes Wasser, Wellness-Getränke

sind im Vergleich zu Limonaden und Brausen energiearm. Zugewetzte Vitamine und Mineralstoffe werten diese Getränke nicht auf, da bisher gesundheitlich positive Effekte nicht nachgewiesen werden konnten. Die Aromatisierung sorgt für geschmackliche Vielfalt, ist jedoch aus Gründen der Geschmacksgewöhnung nur eingeschränkt empfehlenswert.



2.2 Stolperstein: Auswahl – Nicht alles löscht den Durst

	Fruchtanteil (%)	durchschnittl. Zuckergehalt (g/Portion 200 ml)	Anzahl Würfelzucker pro 200 ml
Trinkwasser	0	0	0
Mineralwasser	0	0	0
Orangensaft	100	16	5
Orangennektar	50 (mind.)	17	6
Orangensaftgetränk	6 (mind.)	25	8
Orangenlimonade	3 (mind.)	24	8
Handelsübliche Apfelschorle	60	12	4
Cola	0	20	6
Bionade, Apfelgeschmack	ca. 2	10	3
Apfelschorle gemixt 1:3	25	4,5	1,5
Apfel(schalen)tee	1	0,1	0
Eistee	0	16	5

Die Tabelle zeigt die Zuckergehalte verschiedener Getränke.

Ist Cola für Kinder schädlich?

Das in der Cola enthaltene Koffein wirkt im Allgemeinen belebend. Studien an Erwachsenen zeigten unter anderem positive Effekte in Bezug auf die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit. Wie so oft führen einzelne Stoffe nicht nur zu positiven Wirkungen, sondern auch zu Nebenwirkungen wie Schlaflosigkeit, Herzrhythmusstörungen, allgemeine Unruhe, Kopfschmerzen, Schwindel und Magen-Darm-Beschwerden. Wie ein Körper auf Koffein reagiert hängt von der Dosis und der Gewöhnung ab. Dabei ist zu beachten, dass Grenzwerte im Allgemeinen pro kg Körpergewicht angegeben werden, daher können Kinder aufgrund ihres geringen Körpergewichtes beim Konsum koffeinhaltiger Getränke schnell Grenzwerte überschreiten. Viele Erwachsene haben sich an das Koffein gewöhnt und nehmen die Wirkungen nicht mehr intensiv wahr. Cola enthält außerdem sehr viel Zucker und greift durch die enthaltende Säure die Zähne an, was Karies zur Folge haben kann.

2.2 Stolperstein: Auswahl – Nicht alles löscht den Durst

... Für Eltern

Aus den oben beschriebenen Gründen sollten vor allem Vorschulkinder keine koffeinhaltigen Getränke konsumieren. Auch wenn ein Glas Cola nur halb so viel Koffein wie eine Tasse Kaffee enthält, reagieren Kinder auf das Koffein sehr viel sensibler als Erwachsene.

Weiterführende Fragen und Antworten:

... Welche Getränke eignen sich nicht als Durstlöscher? (S 32)

Ist Limonade light (wirklich) besser?

Lightgetränke enthalten keinen oder nur sehr wenig Zucker und damit nur sehr geringe Mengen an Energie. Sie sind dennoch nur begrenzt empfehlenswert. Einerseits enthalten sie meist Genussäuren (z. B. Zitronensäure), die Karies fördernd wirken. Gegen die Limonade light spricht aber vor allem der durch den Zusatz von Süßstoffen bedingte starke Süßgeschmack dieser Getränke. Kinder gewöhnen sich daran, ein bestimmtes Maß an Süße als angenehm zu empfinden, das sich auf das Verzehrverhalten auswirken kann.



... Für Eltern

Light-Getränke können eine Zwischenlösung auf dem Weg sein, das Trinkverhalten in Richtung empfehlenswerte Durstlöscher zu verändern. Sie stellen keine dauerhafte Alternative zu (Mineral-) Wasser, Kräuter- und Früchtetee oder Saftschorlen dar.

Weiterführende Fragen und Antworten:

... Was sind ideale Durstlöscher? (S.31)

Sind Fruchtsäfte gesund?

Fruchtsaft besteht im Unterschied zu Fruchtnektar und Fruchtsaftgetränken aus 100 Prozent Fruchtsaft. Er kann eine von fünf Portionen Obst und Gemüse ersetzen, da mit dem Saft Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe aufgenommen werden.

Aufgrund des hohen Gehaltes an Säure oder des geringen Wassergehaltes einzelner Früchte, z. B. Bananen oder Johannisbeeren, ist der so genannte Muttersaft dieser Früchte nicht genießbar. Dieser Muttersaft wird zu „Nektar“ verdünnt und gesüßt. Fruchtnektar enthält nur anteilig Fruchtsaft.

Weiterhin im Handel zu finden sind Fruchtsaftgetränke und Limonaden. Die jeweiligen Fruchtanteile zeigt die unten stehende Tabelle. Je niedriger der Fruchtanteil eines Getränkes ist, desto mehr Zucker wird zugesetzt, um einen angenehmen Geschmack zu erzeugen. Mit sinkendem Fruchtanteil reduzieren sich zudem die Anteile an Vitaminen und Mineralstoffen. Verschiedene Hersteller setzen ihren Produkten extra Vitamine und Mineralstoffe zu, um das gesundheitliche Image ihres Nektars oder Fruchtsaftgetränkes zu verbessern.

<i>Art des Fruchtgetränkes</i>	<i>Fruchtanteil</i>
Saft	100 Prozent
Nektar	25 – 50 Prozent
Fruchtsaftgetränk	6 – 30 Prozent
Limonade	mind. 7 Prozent

... Für Eltern und Erzieher/-innen

Säfte enthalten fruchteigenen Zucker – und das oft nicht zu knapp. Daneben enthalten sie Fruchtsäuren. Fruchtsäuren und Zucker wirken Karies erzeugend. Die Empfehlung lautet daher: Einen Teil Saft oder Nektar mit drei Teilen Wasser mischen und so als Durstlöscher genießen. Möchte das Kind puren Saft trinken, sollte er zu den Mahlzeiten gereicht werden und nicht zwischendurch. Das schont die Zähne.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ... Machen zugesetzte Vitamine und Mineralstoffe Süßigkeiten besser? (S.86)
- ... Welche Getränke eignen sich nicht als Durstlöscher? (S.32)

Ist Saft gleich Saft?

Säfte sind so verschieden wie die Früchte, aus denen sie hergestellt wurden. Was man sofort durch Geschmack und Aussehen bemerkt, bestätigt sich im Vergleich einzelner Nährstoffe. Gemeinsam ist allen Säften, dass sie verschiedenste Nährstoffe, also Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Das macht sie zu empfehlenswerten Lebensmitteln. Sie enthalten aber auch viel fruchteigenen Zucker und Fruchtsäuren, so dass sie zum Durstlöschern und in Bezug auf die Zahngesundheit kritisch sind. Die Frage kann sich auch auf den Unterschied zwischen Direktsaft und Saft aus Konzentrat beziehen. Zwischen den Endprodukten besteht kein nennenswerter Unterschied bezogen auf die Inhaltsstoffe. Direktsaft wird nach dem Pressen und Keltern gefiltert, ggf. konserviert und abgefüllt. Saftkonzentrat wird nach der Kelterung durch Wasserentzug hergestellt. Es wird weltweit gehandelt und legt lange Transportwege zurück. Die Saftkonzentration wird mit dem Ziel, günstiger zu transportieren, durchgeführt und bedingt nicht automatisch Qualitätseinbußen im Endprodukt. Vor dem Abfüllen in die Verkaufsverpackungen wird die entzogene Menge Wasser wieder dazu gegeben.



2.2 Stolperstein: Auswahl – Nicht alles löscht den Durst

... Für Eltern

Bei einer ausgewogenen Getränkeauswahl sollte die Saftsorte hin und wieder wechseln. Im Falle, dass Sie verschiedene Säfte im Haus haben oder mehrere Saftreste vorhanden sind, könnten Sie neue Mehrfruchtsaft-Kombinationen ausprobieren. Sollen Ihre Saftvariationen als Durstlöscher fungieren, müssten sie mit Wasser aufgegossen werden.

... Für Erzieher/-innen

Verkosten Sie gemeinsam mit den Kindern beispielsweise in der Erntezeit verschiedene Säfte oder stellen Sie Saft selbst her. Zeigen Sie in diesem Zusammenhang, dass Säfte viel Zucker enthalten. Als Durstlöscher können Sie Säfte mit Mineralwasser „classic“ oder „spritzig“, „medium“ oder „balance“ beziehungsweise „still“ mischen und die Unterschiede verkosten.

Kann ich Kindern Eistee anbieten?

Aus dem Saisonartikel Eistee hat sich eine ganze Produktpalette entwickelt. Seit einiger Zeit werden sie nicht mehr nur auf Schwarzbasis angeboten, man erhält sie auch als Grün-, Früchte- und Kräuterteeprodukte. Eistee aus Schwarz- und Grüntee enthält Koffein, wenn auch im Vergleich zu Kaffee wenig. Kinder reagieren auf Koffein empfindlich. Daher sollte von Grün- und Schwarzbasisprodukten Abstand genommen werden. Bei allen Eistees werden, ob aus Früchten, Kräutern oder Teilen der Teepflanzen hergestellt, Rohstoffe eher minderwertiger Qualität verwendet, da im Gegensatz zu frisch aufgebühtem Tee nicht feine Geschmacksnuancen für den Verzehr relevant sind, sondern zahlreiche andere Zutaten (Aromen, Genussäuren, Süßungsmittel, ...).

2.2 Stolperstein: Auswahl – Nicht alles löscht den Durst

Als Durstlöscher sind sie zu zuckerreich und damit wenig empfehlenswert.

Auf Teebasis findet man auch kalorienreduzierte Wellnessgetränke, die mit Süßstoffen gesüßt und aromatisiert werden. Sie sind somit ebenfalls nur bedingt empfehlenswert.



❖ Für Eltern und Erzieher/-innen

Kreieren Sie ihre eigenen Eisteevariationen (siehe Rezepte) und geben Sie den Getränken wohlklingende Namen. Wenn Sie dabei auf Zucker verzichten und ggf. mit Säften süßen, erhalten Sie leckere und gesunde Durstlöscher, die von den Kindern als Alternativen akzeptiert werden.



Scharfer Apfel

Zutaten:

250 ml Apfelsaft
750 ml Pfefferminztee
Zitronenecken
Pfefferminzblätter

Mischen von gekochtem Pfefferminztee mit Apfelsaft und das Getränk mit Zitronenecken und Pfefferminzblättern garnieren.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ❖ Ist Cola für Kinder schädlich? (S. 34)
- ❖ Welche Getränke eignen sich nicht als Durstlöscher? (S. 32)

2.2 Stolperstein: Auswahl – Nicht alles löscht den Durst

Was sind Smoothies? Und sind sie als Durstlöscher geeignet?



Der Begriff Smoothie kommt aus dem Englischen und bedeutet „cremig, fein“. Smoothies bestehen aus Fruchtpüree oder Fruchtmarm und weiteren Zutaten. Eine gesetzliche Definition für „Smoothie“ gibt es nicht, so dass diese Produkte jede lebensmittelrechtlich zulässige Zutat enthalten können. Die Produkte versprechen beispielsweise „die tägliche Portion Obst“ zu enthalten und damit besonders gesund zu sein. Ihre Zusammensetzung, die der Zutatenliste entnommen werden kann, zeigt jedoch oft ein anderes Bild. Nicht selten werden kostengünstige Zutaten wie Apfelsaft-, Karottensaft- oder Orangensaftkonzentrat, aber auch Aromen, Säuerungsmittel oder Süßungsmittel zugesetzt. Smoothies sind oft hoch verarbeitete Produkte und kein gleichwertiger Ersatz für Obst und Gemüse.

... Für Eltern und Erzieher/-innen

Trotz ihres fruchtigen Images sind Smoothies energiereiche, süße Zwischenmahlzeiten. Sie sind vor allem aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes nicht als Durstlöscher zu empfehlen. Smoothies müssen nicht sein. Obst- und Gemüseahlzeiten oder Obst und Gemüse zu Mittag oder zum Vesper angeboten, als Stücke, Spieße oder Salate reichen aus, um Kinder gesund, ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren.

Weiterführende Fragen und Antworten:

... Wo steht, wie viel Zucker Lebensmittel enthalten? (S.81)

2.3 Stolperstein: Wenn Kinder vorrangig süße oder gesüßte Getränke trinken

Viele Kinder lieben Limonaden, süße Säfte und gesüßte Getränke. Sie verstehen nicht, warum sie gerade diese leckeren Getränke nicht zum Durst löschen trinken sollen. Viel Zeit, schrittweise Veränderungen und Konsequenz sind notwendig, um ein empfehlenswertes Trinkverhalten einzuüben.



Ist süßer Tee erlaubt, wenn das Kind wenig trinkt?

Süßer Tee schmeckt vielen Kindern besser als ungesüßter Tee. Auch wenn Kinder wenig trinken, besteht kein Grund ihnen gesüßten Tee anzubieten, damit sie mehr Flüssigkeit aufnehmen. Gewöhnen sich Kinder an gesüßte Getränke, so werden sie über kurz oder lang ungesüßte Getränke als Durstlöscher ablehnen.

... Für Eltern

Süße Tees müssen nicht verboten werden. Sie sollten aber wie Süßigkeiten behandelt werden.

... Für Erzieher/-innen

Versuchen Sie andere Wege zu gehen, wenn ein Kind wenig trinkt oder nur gesüßte Getränke (Tees) annimmt. Akzeptieren die meisten Kinder ungesüßte Getränke, sollten Sie nicht mehr davon abweichen. Bieten Sie dem Kind besser häufig ungesüßte Getränke an und beziehen Sie die Eltern in die Umstellung zu ungesüßten Getränken mit ein.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ... Wie kann der Zuckeranteil in Getränken reduziert werden? (S. 44)
- ... Welche Getränke eignen sich nicht als Durstlöscher? (S. 32)

Ist das Süßen mit Honig oder Traubenzucker sinnvoll?

Alternative Süßungsmittel wie Honig, Traubenzucker, Ahornsirup, Rübensaft, Vollrohrzucker, brauner Zucker usw. werden oft als gesunde Alternative zum Zucker angesehen. Begründet wird die Aussage mit höheren Gehalten an Mineralstoffen, Vitaminen und zahnschützenden Effekten. Die geringfügig höheren Konzentrationen an Mineralstoffen sind für die Deckung der Zufuhrempfehlungen wenig relevant, wie die Tabelle zeigt.

<i>Alternatives Süßungsmittel</i>	<i>Zuckergehalt (g) pro Esslöffel (20 g)</i>	<i>Mineralstoffe mit Anteil an der täglichen Zufuhrempfehlung*</i>
Melasse-Sirup***	13,4 g	Magnesium 23 %
Rohzucker***	19,5 g	Magnesium 2,3 %
Honig**	16,2 g	Kalium 2,2 %
		Calcium 0,1 %
		Magnesium 0,5 %
		Eisen 2,5 %
Ahornsirup***	12,4 g	---
Zuckerrübensirup**	13,2 g	Natrium 0,9 %
		Magnesium 15 %
Birkenkraut*** (ungesüßt)	9,7 g	Magnesium 1,8 %

*pro Esslöffel (20g) für Kinder von 4 bis unter 7 Jahre

**Quelle: GU Nährwerttabelle 2008

***Quelle: www.gesuenderabnehmen.com

Jeder, der seinen Mineralstoffbedarf oder den des Kindes mit diesen Süßungsmitteln im relevanten Umfang decken wollte, müsste schon sehr viel davon zu sich nehmen. Folgen wären dann ein erhöhtes Kariesrisiko aufgrund

2.3 Stolperstein: Wenn Kinder vorrangig süße oder gesüßte Getränke trinken

ständigen Verklebens der Zähne und generell erhöhter Zuckeraufnahmen. Die damit verbundene überhöhte Energieaufnahme kann bei gleichzeitigem Bewegungsmangel zu Übergewicht führen und das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, steigern.

Wer die oben erwähnten Süßungsmittel in gleichen Mengen alternativ zum Zucker verwendet, erreicht eine breitere geschmackliche Vielfalt. Die andere Konsistenz, Farbe oder die minimal differenzierten Inhaltsstoffe machen sie jedoch nicht zu besseren oder „gesünderen“ Süßungsmitteln.



❖ Für Eltern und Erzieher/-innen

Vergleichen Sie die unterschiedlichen Süßungsmittel, indem Sie diese beispielsweise im Tee verkosten. Sie und Ihre Kinder werden die geschmacklichen Unterschiede wahrnehmen. Wenn Sie in die Nährwerttabellen auf den Lebensmitteln, in Büchern oder im Internet schauen, werden Sie erkennen, dass sich alternative Süßungsmittel in ihrer Zusammensetzung nicht wesentlich voneinander unterscheiden. In Durstlöschern sollten Honig, Sirup und Co. aus den oben beschriebenen Gründen genauso behandelt werden wie Zucker.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ❖ Welche Getränke eignen sich nicht als Durstlöcher? (S. 32)
- ❖ Welchen Unterschied gibt es zwischen weißem und braunem Zucker? (S. 52)
- ❖ Sind Honig, süßes Obst und Trockenfrüchte gesünder als Zucker? (S. 53)

Wie kann der Zuckeranteil in Getränken reduziert werden?

Wenn Kinder zuckerhaltige Getränke bevorzugt konsumieren, sind schrittweise Bemühungen in Richtung zuckerfreie und ungesüßte Getränke sinnvoll. Den Anfang können Sie mit folgenden Schritten machen:

- ❖ Zeigen Sie dem Kind wie viel Zucker in den gesüßten Getränken enthalten ist.
- ❖ Süßen Sie den Tee mit dem Kind und kosten Sie nach jedem Stück Zucker.
- ❖ Bieten Sie zu jeder Gelegenheit ein ungesüßtes Getränk an.
- ❖ Süßen Sie mit Fruchtsäften, wobei höchstens ein Teil Saft auf drei Teile Wasser oder Tee entfallen sollte.
- ❖ Verwenden Sie in Ausnahmefällen Süßstoffe und achten Sie dabei auf einen schwachen Süßegrad.
- ❖ Erläutern Sie den Zusammenhang von Zucker in Getränken und Karies.
- ❖ Probieren Sie Früchtetees aus, wobei Sie möglichst nichtaromatisierte Produkte verwenden sollten.
- ❖ Trinken Sie selbst nur ungesüßte Getränke und wirken Sie so als Vorbild.
- ❖ Stellen Sie Eistee selbst her.
- ❖ Mixen Sie Saftschorlen selbst.
- ❖ Thematisieren Sie in der Gruppe und mit Eltern, woran man Durstlöscher erkennt.
- ❖ Führen Sie „Verkostungen“ mit gesüßten, weniger gesüßten und ungesüßten Tees durch.
- ❖ Organisieren oder basteln Sie mit den Kindern eine „Zuckerausstellung“.
- ❖ Machen Sie Geschmackstests mit mehreren Teesorten, unterschiedlichen (Mineral-) Wässern, verschieden temperierten Getränken, Getränken mit viel, mittel und wenig Kohlensäure.

2.3 Stolperstein: Wenn Kinder vorrangig süße oder gesüßte Getränke trinken

Roter Eistee *

Zutaten:

500 ml Trink- oder Mineralwasser
stark gekühlt
etwas Zitronensaft
500 ml starken Hagebutten- oder
roten Früchtetee

Malven - Johann *

Zutaten:

500 ml Malventee
250 ml Johannisbeernektar
250 ml Mineralwasser
einige Spritzer Zitrone

* www.kita-bildungsserver.de

Jeweils Zutaten mischen und mit Zitrone abschmecken.



❖ Für Erzieher/-innen

Überlegen Sie, wie Sie das Getränkeangebot entsprechend der Vorschläge umstellen möchten. Hierbei wäre zunächst die Frage: „Wer stellt unsere Getränke zur Verfügung?“ zu beantworten:

- ❖ Caterer,
- ❖ eigene Küche,
- ❖ Getränkeangebot in den Gruppen unterschiedlich, da von Eltern finanziert,
- ❖ alle Kinder bringen ihre Getränke selbst mit,
- ❖ sonstige.

Bietet der Caterer bzw. die Küche die Getränke an, sollten Sie sich mit Ihrer Leitung in Verbindung setzen, um eine entsprechende Veränderung zu erzielen.

Finanzieren die Eltern die Getränke bzw. bringen die Kinder Getränke von zu Hause mit, können Sie das Elterngespräch suchen oder einen thematischen Elternabend dazu durchführen.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ❖ Wo steht, wie viel Zucker Lebensmittel enthalten? (S. 81)

Weiterführendes Material zu Getränken und Materialbezug:

- ❖ aid (Hrsg.): Clevere Durstlöscher – Getränke. Baustein zur Ernährungsbildung in der Grundschule.
- ❖ Fachfrauen für Kinderernährung: Mach mit – trink dich fit! Getränkerezepte.
- ❖ BzgA (Hrsg.): Suchtprävention in der Grundschule. Arzneimittel und Naschen. 2. überarbeitete Auflage, Köln 2008. S. 44 „Wir testen den Geschmack und die Süße von Orangensaft“
- ❖ TANDEM: Methodenheft zur Eltern- und Familienbildung. Eltern-Mitmach-Aktion: Wir wollen uns gesund ernähren.
- ❖ TANDEM: Methodenheft zur Eltern- und Familienbildung. Elternprojekt
- ❖ PEP Projekte mit Kindern. Mir geht´s gut. Gesundheit und Ernährung.

3 Zucker, Süßigkeiten und Naschen



Die meisten Kinder und Erwachsenen lieben Süßigkeiten. Als Genussmittel werden sie toleriert, aus ernährungsphysiologischer Sicht sind sie jedoch nicht notwendig, da es keinen Bedarf an Zucker gibt. Wie Eltern und Erzieher das richtige Maß finden, die Begehrlichkeiten der Kinder in empfehlenswerte Bahnen zu lenken und ihnen zu vermitteln, dass deren Verzehr Genuss bedeutet, soll das folgende Kapitel zeigen.

3.1 Stolperstein: Süßungsmittel – welche gehören dazu, wie werden sie bewertet?

Sei es mit Honig, Obst, Sirup oder Süßstoffen, Lebensmittel können auf verschiedenste Weise gesüßt werden. Trotz unterschiedlichem Aussehen und verschiedener Herkunft enthalten die meisten Süßungsmittel Zucker. Eine Ausnahme bilden lediglich die Zuckeraustauschstoffe und Zuckersubstitutstoffe. Welche es gibt und was bei einem möglichen Einsatz zu beachten ist, klären die nächsten Fragen.

Braucht der Mensch Zucker?

Zucker gehört wie Stärke, Dextrose, Milchzucker, Frucht- und Traubenzucker zu den Kohlenhydraten, die vor allem in Getreideprodukten, Kartoffeln, Obst und Gemüse enthalten sind. Diese Nährstoffe liefern wie Fett und Eiweiß Energie. So betrachtet, könnte auch für Zucker ein Bedarf bestehen. Der Körper gewinnt in den Zellen aus dem Einfachzucker Glukose (Traubenzucker) Energie. Während der Verdauung werden Kohlenhydrate in die verschiedenen Einfachzucker zerlegt, in das Blut übernommen und der Energiegewinnung zugeführt. Der Körper braucht also Kohlenhydrate. Eine spezielle Zufuhr von Zucker ist jedoch nicht notwendig. Im Allgemeinen gilt, dass zwischen 50 und 60 Prozent der benötigten Energie über Kohlenhydrate zugeführt werden soll. Darüber hinaus gibt es für Zucker unter anderem die folgenden Zufuhrempfehlungen:

- ❖ Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt nur den „gelegentlichen“ Verzehr von Zucker.
- ❖ Der aid nennt maximal eine abgestrichene Hand voll Süßigkeiten oder Snacks täglich.
- ❖ Die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) lautet, dass höchstens 10 Prozent der täglich benötigten und aufgenommenen Energie aus zugesetztem Zucker stammen sollte.

3.1 Stolperstein: Süßungsmittel – welche gehört dazu, wie werden sie bewertet?

- Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) Dortmund empfiehlt, dass maximal 10 Prozent des Gesamtenergiebedarfes durch zucker- und fettreiche Lebensmittel gedeckt werden sollen.

Für Eltern

Ein 4 bis 6-jähriges Kind sollte maximal 150 kcal/Tag in Form von zuckerhaltigen Lebensmitteln aufnehmen. Das entspricht etwa:

- einem kleinen Stück Rührkuchen oder
- einem Teelöffel Nuss-Nougat-Creme und einem Schokokuss oder
- einem Müsliriegel und einem Karamellbonbon.

Anders ausgedrückt ist es die Menge an Süßigkeiten und süßen Lebensmitteln, die in eine Kinderhand passt.

Für Erzieher/-innen

Kinder essen mehr als ausreichend Zucker und Süßigkeiten. Versuchen Sie deshalb schrittweise die Einrichtung zu einer „zuckerfreien Zone“ zu machen.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- Was gehört zu den Süßigkeiten? (S. 58)
- Wie gehe ich damit um, wenn mein Kind nur die coolen Produkte aus der Werbung essen möchte, die IN sind und die die Freunde auch so gern essen? (S. 96)
- Welche Produkte enthalten versteckten Zucker? (S. 66)
- Konfitüre, Schokoladenaufstriche und Honig sind bei Kindern zum Frühstück sehr beliebt. Gibt es Erfahrungen mit Alternativen? (S. 16)



3.1 Stolperstein: Süßungsmittel – welche gehören dazu, wie werden sie bewertet?

Ist Zucker „Nervennahrung“?

Das Gehirn braucht Glukose (Traubenzucker) um zu funktionieren. Die Glukose muss nicht mit Süßigkeiten aufgenommen werden. Effektiver ist es, stärkehaltige Lebensmittel, z. B. Brot, Nudeln und Kartoffeln oder Obst und Gemüse zu essen. Aus diesen Lebensmitteln wird die Glukose während der Verdauung langsam freigesetzt und in das Blut übernommen. Die Versorgung des Gehirns mit Glukose wird dadurch kontinuierlich gesichert. Zucker aus den Süßigkeiten gelangt hingegen schnell in den Blutkreislauf und sorgt durch einen schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels nur kurzzeitig für einen Energieschub. Fällt er wieder ab, sind Müdigkeit und Konzentrationsschwäche die Folgen.

❖ Für Eltern

Obgleich Traubenzucker für die Gehirnaktivität notwendig ist, muss er nicht als „Nervennahrung“ extra verabreicht werden. Eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl, wie sie im Ernährungskreis oder in der Ernährungspyramide gezeigt wird, versorgt den Körper und damit auch das Gehirn optimal mit allen notwendigen Nährstoffen.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ❖ Braucht der Mensch Zucker? (S. 48)
- ❖ Wie viele Mahlzeiten sollen sein? (S. 10)

3.1 Stolperstein: Süßungsmittel – welche gehört dazu, wie werden sie bewertet?

Ab welcher Menge pro Tag ist Zucker schädlich?

Eine genaue Menge kann nicht angegeben werden. Viel mehr kommt es darauf an, wann Zucker gegessen wird und wie hoch der Energieverbrauch ist. Dabei sollte Folgendes beachtet werden.

Zucker enthält Energie, jedoch keine weiteren lebensnotwendigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe oder Ballaststoffe. Diese müssen mit den Lebensmitteln zugeführt werden.

Zucker geht sehr schnell ins Blut über und liefert sofort Energie. Steht zu viel Zucker und damit Energie zur Verfügung, ist der Körper bestrebt, diesen Zucker in Fett umzuwandeln und so die nicht benötigte Energie langfristig zu speichern. Zucker bleibt nur für kurze Zeit im Blut. Er wird schnell abtransportiert, und danach stellt sich wieder Hunger ein. Hieraus kann häufigeres Essen resultieren, was zu einer positiven Energiebilanz beitragen kann, die auch im Kindesalter Übergewicht und Diabetes Typ 2 begünstigt. Weiterhin wird Zucker von im Mund lebenden Bakterien verwertet, die Säuren ausscheiden, welche die Zahnschmelze schädigen und damit zu Karies führen.



... Für Eltern

Ein generelles Zuckerverbot ist weder sinnvoll noch durchsetzbar. Sie müssen Zucker auch nicht verteufeln, wenn Sie auf die Menge achten und es den Kindern ermöglichen, sich ausreichend zu bewegen. Zur Kariesvorbeugung empfiehlt es sich, zuckerreiche Speisen und Lebensmittel zu den Hauptmahlzeiten anzubieten. Zweimaliges Zähneputzen, morgens und abends, senkt das Risiko zusätzlich.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ... Was sind gesunde Süßigkeiten? (S. 65)
- ... Welche Kinderlebensmittel sind ungesund? (S. 91)

3.1 Stolperstein: Süßungsmittel – welche gehören dazu, wie werden sie bewertet?

Welchen Unterschied gibt es zwischen weißem und braunem Zucker?

Im Handel findet man neben dem bekannten weißen Haushaltszucker auch braunen Zucker. Die Bezeichnung „brauner Zucker“ umfasst verschiedene Arten, zumeist karamellisierten Zucker oder Rohzucker. Rohzucker erhält man, wenn die Weißzuckerproduktion unterbrochen wird, und Pflanzenreste nicht vollständig vom Zucker getrennt werden. Die Kristallisierung erfolgt dann auf dem gleichen Weg wie bei weißem Zucker. Rohzucker kann aus Zuckerrüben oder aus Zuckerrohr gewonnen werden. Im Handel ist meist Vollrohrzucker erhältlich. Die Menge an anderen Inhaltsstoffen neben Zucker (Saccharose) ist vernachlässigbar. Braun sind auch Karamellzucker und Kandiszucker. Bei deren Herstellung wird der weiße Zucker ganz oder teilweise erhitzt. Dabei entstehen braune und bittere Zersetzungsstoffe, die zum charakteristischen Geschmack beitragen.



Weiterführende Fragen und Antworten:

... Ist das Süßen mit Honig oder Traubenzucker sinnvoll? (S. 42)

3.1 Stolperstein: Süßungsmittel – welche gehört dazu, wie werden sie bewertet?

Sind Honig, süßes Obst und Trockenfrüchte gesünder als Zucker?

Naturbelassene Lebensmittel wie süßes Obst, Dicksäfte, Honig und andere enthalten energieliefernde und kariesfördernde Zucker. Gerade Reste von Honig oder Trockenfrüchten bleiben lange am Zahnschmelz haften und verstärken hierdurch das Kariesrisiko. Vorsicht ist zudem bei säurehaltigen Lebensmitteln wie Obst, Fruchtsäften und anderen Obstprodukten geboten. Die darin enthaltenen Fruchtsäuren „weichen“ den Zahnschmelz auf und machen die Zähne so anfälliger für Karies. Obst und Trockenfrüchte liefern daneben weitere Komponenten wie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Im Gegensatz zu isolierten Zuckern gelangt deren Zucker nicht so schnell ins Blut und bewirkt einen langsamen und anhaltenderen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Honig und Dicksäfte besitzen diesen Nährstoffvorteil nicht.



... Für Eltern und Erzieher/-innen

Zucker und unzureichende Mundhygiene verursachen Karies. Zweimaliges Zähneputzen, morgens und abends, senkt das Risiko. Nach dem Genuss säurehaltiger Speisen oder Getränke, beispielsweise Obst, Säfte, Limonaden oder sauer eingelegtes Gemüse, sollten Sie 15 - 30 Minuten mit dem Zähneputzen warten, um den Zahnschmelz durch das Zähneputzen nicht zusätzlich zu schädigen. Den Verzehr von Süßem sollten Sie auf die Mahlzeiten begrenzen.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ... Ab welcher Menge pro Tag ist Zucker schädlich? (S. 51)
- ... Ist das Süßen mit Honig oder Traubenzucker sinnvoll? (S. 42)
- ... Kann zu viel Obst oder Gemüse schaden? (S. 11)
- ... Ist Saft gleich Saft? (S. 37)

3.1 Stolperstein: Süßungsmittel – welche gehören dazu, wie werden sie bewertet?

Sind Zuckerersatzstoffe für Kinder geeignet?

Zu den Zuckerersatzstoffen gehören Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe. Sie werden oft in zahnefreundlichen Süßigkeiten und Light-Produkten anstatt Zucker eingesetzt. Sie sind gesundheitlich unbedenklich, in der Kinderernährung aber trotzdem nicht das Mittel der Wahl. Gegen Zuckerersatzstoffe sprechen die folgenden Punkte:

- ❖ Zuckeraustauschstoffe wie Fruktose, Sorbit, Mannit oder Xylit können bei übermäßigem Genuss zu Darmbeschwerden, wie Blähungen oder Durchfall, führen.
- ❖ Süßstoffe besitzen eine vielfach höhere Süßkraft als Zucker. Ihr Einsatz führt im Vergleich zu gezuckerten Produkten häufig zu einem höheren Süßegrad, an den sich Konsumenten gewöhnen. Bei längerer Verwendung empfinden Nutzer dann oft wenig gesüßte Speisen als fad und damit kann der Wunsch nach Süßem steigen.
- ❖ Grenzwerte für den Einsatz von Süßstoffen gelten für Erwachsene. Kinder können unter Umständen empfindlicher reagieren.

Einteilung der Zuckerersatzstoffe



3.1 Stolperstein: Süßungsmittel – welche gehört dazu, wie werden sie bewertet?

Bei Zuckerersatzstoffen werden die zwei großen Gruppen Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe unterschieden. Süßstoffe liefern dem Körper keine relevante Energiemenge und erhöhen den Blutzucker nicht. Ihre Süßkraft ist um ein Vielfaches höher als die von Zucker.

Zuckeraustauschstoffe hingegen liefern dem Körper Energie. Der Blutzucker steigt nach dem Verzehr nicht oder nur geringfügig an. Die Süßkraft der Zuckeraustauschstoffe entspricht der des Zuckers. Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe wirken mit Ausnahme der Fruktose nicht kariesfördernd.

❖ Für Eltern

Zuckerersatzstoffe können bei der Kariesprophylaxe unterstützen, bieten jedoch allein keinen ausreichenden Schutz. Jüngere Kinder kennen und verstehen zudem den Unterschied zwischen Zucker und Zuckerersatzstoffen nicht, und damit auch nicht, warum das eine süß schmeckende Lebensmittel anders ist als das andere.

Die langfristig bessere Alternative ist der bewusste Genuss von Zucker und gezuckerten Lebensmitteln. Bedenken Sie bitte auch, dass nicht nur „süß“ begehrenswert ist, sondern auch „knackig“, „saftig“ oder „fruchtig“.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ❖ Ist Limonade light (wirklich) besser? (S. 35)
- ❖ Wie kann ich den Kindern verdeutlichen, was sie überhaupt alles über den Tag verteilt naschen? (S. 59)

3.1 Stolperstein: Süßungsmittel – welche gehören dazu, wie werden sie bewertet?

Ist es sinnvoll „zuckerfreie“ oder „zuckerreduzierte“ Süßigkeiten in der Kita einzusetzen?

Beim Einsatz von Süßstoffen in der Kinderernährung muss der gesundheitliche und der erzieherische Aspekt unterschieden werden. Aus gesundheitlichen Gründen ist gegen den – ebenfalls maßvollen – Verzehr von zuckerfreien bzw. zuckerreduzierten Lebensmitteln allgemein nichts einzuwenden. Wie viel höchstens erlaubt ist, zeigt der ADI-Wert (ADI = Acceptable Daily Intake). Der ADI-Wert gibt die Menge eines Stoffes (auch Süßstoffes) pro Tag und pro Kilogramm Körpergewicht an, die ohne Bedenken über die gesamte Lebenszeit aufgenommen werden kann.

In diesen Grenzen können für übergewichtige Kinder zuckerfreie oder zuckerreduzierte Lebensmittel (v. a. Getränke) eine Alternative sein. Zuckerfreie oder zuckerreduzierte Süßigkeiten machen allerdings aus erzieherischen Gründen keinen Sinn.

Weiterführende Fragen und Antworten:

❖ Was bedeuten „zuckerfrei“, „zuckerarm“, „ohne Zusatz von Zucker“ und „zuckerreduziert“? (S. 75)

❖ Sind Zuckersüßstoffe für Kinder geeignet? (S. 54)

3.1 Stolperstein: Süßungsmittel – welche gehört dazu, wie werden sie bewertet?

Wie empfehlenswert sind künstliche Süßstoffe?

Der Einsatz aller Süßungsmittel ist in der Zusatzstoffzulassungsverordnung geregelt. Nur die aufgeführten Stoffe dürfen in den festgelegten Höchstmengen und beschriebenen Lebensmittelgruppen eingesetzt werden.

Aufgrund ihres geringeren Körpergewichtes und ihrer höheren Stoffwechselaktivität können bei Kindern die zugelassenen Höchstmengen schnell überschritten werden. Aus diesem Grund sollten Kinder mit künstlichen Süßungsmitteln gesüßte Lebensmittel und Getränke meiden. Aufgrund der hohen Süßkraft der künstlichen Süßungsmittel kann zudem die Süßschwelle des Geschmacksempfindens hochgeschraubt werden, was die Lust auf Süßes erst recht verstärkt.



3.2 Stolperstein: Süßigkeiten – Wenn Kinder auf den Geschmack kommen

Was gehört zu den Süßigkeiten?

Eine klare Definition existiert nicht. Unter Süßigkeiten sollten alle Lebensmittel verstanden werden, die süß schmecken und bei denen aus dem Zutatenverzeichnis ersichtlich ist, dass sie eine erhebliche Menge an Zucker (Saccharose) oder anderen Zuckerarten enthalten. Zu den Süßwaren zählt man Zuckerwaren wie Bonbons und Kaugummi, Kakaoerzeugnisse z. B. Schokolade und Riegel, mit Zucker haltbar gemachtes Obst z. B. kandierte Früchte, Gelees und Marmeladen, süße Dauerbackwaren z. B. Kekse oder Plätzchen und Speiseeis. Statt Zucker können auch alternative Süßungsmittel z. B. Honig und Sirup oder Zuckerersatzstoffe zum Süßen verwendet werden. Damit gehören auch Müsliriegel, Fruchtschnitten, Fruchtmilchprodukte und Limonaden zu den Süßigkeiten.

... Für Eltern

Bei Süßigkeiten geht es ausschließlich um den Genuss. Sie sollten aufgrund der hohen Energiedichte und geringen Nährstoffvielfalt nicht zur Sättigung gegessen werden. Bringen Sie den Kindern den Unterschied zwischen „Naschen“ und „sättigendem Essen“ bei. Achten Sie bei der Lebensmittelauswahl auch auf den Zuckeranteil in den Speisen.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ... Welche Getränke eignen sich nicht als Durstlöscher? (S. 32)
- ... Welche Alternativen zu Süßigkeiten passen in die Brotdosen? (S. 22)
- ... Wo steht, wie viel Zucker Lebensmittel enthalten? (S. 81)

Wie kann ich den Kindern verdeutlichen, was sie über den Tag verteilt naschen?

Damit Kinder eine greifbare Vorstellung über die gegessene Menge an Süßigkeiten erhalten, können Sie z. B. die Verpackungen der Süßigkeiten über einen bestimmten Zeitraum (z. B. über eine Woche) sammeln. Dann überlegen Sie sich mit den Kindern gemeinsam, was Sie damit machen wollen, z. B. eine Ausstellung organisieren oder einen Karton, Sack oder ähnliches bekleben. In diesem Zusammenhang können Sie mit den Kindern über den Zuckerkonsum sprechen oder Regeln für die Gruppe ableiten.

Eine weitere Möglichkeit wäre eine Tages- bzw. Wochenration an Süßigkeiten festzulegen. Sie können jedes Kind selbst aussuchen oder eventuell abwiegen lassen, was es davon naschen möchte. Ist diese vereinbarte Portion vor der Zeit aufgegessen, gibt es keinen Nachschub. Für jüngere Kinder sollte der zeitliche Rahmen nicht zu weit gesteckt sein. Hier ist eine Tagesration angemessen. Ältere Kinder können das über eine Woche meist schon recht gut abschätzen.



Weiterführende Fragen und Antworten:

- ❖ Was können Erzieher/-innen tun, wenn die Brotdosen überwiegend mit Süßigkeiten gefüllt sind? (S. 23)
- ❖ Wie kann der Zuckeranteil in Getränken reduziert werden? (S. 44)
- ❖ Wo steht, wie viel Zucker Lebensmittel enthalten? (S. 81)

3.2 Stolperstein: Süßigkeiten – Wenn Kinder auf den Geschmack kommen

Darf ich Süßigkeiten als Belohnung und deren Entzug als Bestrafung einsetzen?

Davon ist unbedingt abzuraten. Kinder, die Süßigkeiten als Belohnung, zum Trost, zur Ablenkung oder als Bestechung erhalten, neigen auch im späteren Leben dazu, Spannungen und Problemen mit Naschen zu begegnen. Das Kind in den Arm zu nehmen und zu loben, ist eine wunderbare Antwort, wenn es etwas gut gemacht hat.

... Für Eltern und Erzieher/-innen

Statt Kindern Süßigkeiten zu geben, wenn ihnen etwas gut gelungen ist, sie traurig sind oder an der Einkaufskasse quengeln, sind Lob, trostspendende Zuwendung und klare Regeln bessere Alternativen zu Süßigkeiten.

Müssen Süßigkeiten generell verboten werden? Welche Möglichkeiten bestehen, Alternativen anzubieten?

Ein generelles Verbot von Süßigkeiten ist nicht sinnvoll, unrealistisch und politisch nicht umsetzbar. Süßwaren, Limonaden, süße Milchprodukte und anderes sind Bestandteil unserer Esskultur und im Einzelhandel und der Gastronomie etabliert. Süßigkeiten sind auch Genussmittel und vermögen so das Wohlbefinden zu steigern. Verbote von Süßigkeiten oder bestimmten Lebensmitteln sind nicht zu befürworten. Erst durch Verbote werden diese besonders interessant und begehrenswert. Ein strenges Verbot kann sogar zu einem regelrechten Heißhunger führen. Vielmehr ist ein maß- und genussvoller sowie

3.2 Stolperstein: Süßigkeiten – Wenn Kinder auf den Geschmack kommen

reflektierter Umgang mit Süßigkeiten anzustreben. In der Kindertagesstätte sollten Regeln für den Umgang mit Süßigkeiten aufgestellt werden, die für alle Kinder gelten.



...❖ Für Eltern und Erzieher/-innen

Bieten Sie anstelle von Süßigkeiten regelmäßig beispielsweise die folgenden Lebensmittel an:

- ...❖ Obst- und Gemüse in mundgerechten Stückchen,
- ...❖ selbstangerichteten Fruchtquark und -joghurt,
- ...❖ Vollkornbrot mit Quark und dünn mit Honig oder Schokocreme bestrichen,
- ...❖ Saftschorle aus drei Teilen Wasser und einem Teil Saft.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ...❖ Was gehört zu den Süßigkeiten? (S. 58)
- ...❖ Wie viel Naschen ist in Ordnung? (S. 62)
- ...❖ Wo steht, wie viel Zucker Lebensmittel enthalten? (S. 81)
- ...❖ Wie kann der Zuckeranteil in Getränken gesenkt werden? (S. 44)
- ...❖ Wie soll man mit süßen Kinderlebensmitteln umgehen? (S. 95)

3.2 Stolperstein: Süßigkeiten – Wenn Kinder auf den Geschmack kommen

Ist das Weglassen von Süßem möglich?

Es ist fast unmöglich, in der Ernährung von Kindern ganz auf Süßigkeiten und Zucker zu verzichten. Im ersten Lebensjahr bis zum Übergang zur Familienkost, sollten Breie und Getränke generell nicht gesüßt werden. Ausnahmen sind Getreide-Obst-Breie, die Zucker aus Obst enthalten, sowie der Zusatz von Saft als Vitamin-C-Spender zu Fleisch-Gemüse-Kartoffel-Breien. Eltern sollten Kleinkindern auch weiterhin zuckerfreie oder zuckerarme Speisen und Getränke anbieten. Bei der Wahl von Fertigprodukten, z. B. Fertigbrei oder Kindertee, kann anhand der Zutatenliste geprüft werden, ob wenig oder kein Zucker enthalten ist. Wichtig ist vor allem das elterliche Vorbild.

❖ Für Eltern und Erzieher/-innen

Spätestens wenn die eigenen Kinder mit anderen Kindern in Kontakt kommen, wird „Zuckerfreiheit“ unmöglich. Gönnen Sie sich und Ihrem Kind – in Maßen süße Kleinigkeiten (Empfehlung: maximal 10 Prozent der täglichen Energieaufnahme sollten aus zugesetzten Zucker stammen).

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ❖ Wann kann genascht werden? (S. 64)
- ❖ Welche Kinderlebensmittel sind ungesund? (S. 91)

Wie viel Naschen ist in Ordnung?

Wie viel Kinder und Erwachsene naschen „dürfen“, ist in verschiedenen Empfehlungen niedergelegt. Süßigkeiten gehören nach den Empfehlungen des Forschungsinstitutes

3.2 Stolperstein: Süßigkeiten – Wenn Kinder auf den Geschmack kommen

für Kinderernährung (FKE) Dortmund in der optimierten Mischkost für Kinder zu den „geduldeten Lebensmitteln“. Das bedeutet, dass höchstens 10 Prozent des jeweiligen Tagesenergiebedarfes mit zucker- und fettreichen Lebensmitteln gedeckt werden sollten. Die Tabelle zeigt, wie viel Energie ein Kind pro Tag höchstens mit den geduldeten Lebensmitteln, also Naschwerk, aufnehmen sollte.



Alter in Jahren	2-3	4-6	6-9	10-12
Maximale Energie aus geduldeten Lebensmitteln in kcal pro Tag	110	150	180	210

❖ Für Eltern und Erzieher/-innen

Probieren Sie den bewussten Umgang mit Süßem, indem Sie überlegen, wo Sie Schokolade, Bonbons & Co. durch Vollkomprodukte, Obst und Gemüse ersetzen können. Die folgenden Beispiele sollen die Zahlen und Mengen verständlicher werden lassen und gelten für Kinder von 4 bis 6 Jahren:

- ❖ eine Kugel Eis und ein Teelöffel Marmelade,
- ❖ 20 Salzstangen und ein gestrichener Löffel Nuss-Nougat-Brottaufstrich,
- ❖ ein Riegel Schokolade (ca. 30 g) oder
- ❖ ein kleines Stückchen Kuchen (ca. 50 g).

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ❖ Braucht der Mensch Zucker? (S. 48)
- ❖ Wo steht, wie viel Zucker Lebensmittel enthalten? (S. 81)
- ❖ Ab welcher Menge pro Tag ist Zucker schädlich? (S. 51)

3.2 Stolperstein: Süßigkeiten – Wenn Kinder auf den Geschmack kommen

Wann kann genascht werden?

Es wird empfohlen, Süßigkeiten nicht vor oder zwischen zwei Mahlzeiten zu verzehren. Naschen vor dem Essen lässt Kinder zu den Hauptmahlzeiten weniger essen, und vermindert damit die Aufnahme lebensnotwendiger Nährstoffe. Naschen zwischendurch ist für die Zahngesundheit ungünstig. Besser ist es, Süßigkeiten nach dem Essen zu erlauben und sich anschließend zur Vorbeugung gegen Kariesentstehung gründlich die Zähne zu putzen.

Weiterführende Fragen und Antworten:

... Wie viele Mahlzeiten sollen es sein? (S. 10)



Was sind gesunde Süßigkeiten?

Es gibt weder gesunde noch ungesunde Lebensmittel. Die richtige Zusammensetzung, Zusammenstellung und das richtige Maß an jedem Lebensmittel tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei und senken ernährungsbedingte Krankheitsrisiken. Es kommt also auf die Menge an.

Da Süßigkeiten eine hohe Energiedichte bei wenig wertgebenden Inhaltsstoffen aufweisen, sollten sie nur in kleinen Mengen in eine ausgewogene Ernährung einbezogen werden.

Süßigkeiten und andere süße Lebensmittel können mit Vitaminen oder Mineralstoffen angereichert sein. Diese Anreicherung verspricht einen gesundheitlichen Zusatznutzen. Gemäß des Mottos „Wenn schon naschen, dann wenigstens gesund.“ werden Konsumenten zum Kauf angeregt.

In anderen Süßigkeiten wurde der (Haushalts)zucker gegen andere Zucker ausgetauscht, z. B. „mit Traubenzucker“. Auch damit wird ein höherer gesundheitlicher Wert suggeriert.

Weder die Anreicherung noch der Zuckeraustausch machen Süßigkeiten „gesünder“.

Auch hier gilt uneingeschränkt: In Maßen naschen.



Weiterführende Fragen und Antworten:

- Wie viel Naschen ist in Ordnung? (S. 62)
- Müssen Süßigkeiten generell verboten werden? Welche Möglichkeiten bestehen, Alternativen anzubieten? (S. 60)

Welche Produkte enthalten versteckten Zucker?

Viele Lebensmittel enthalten Zucker und sind doch keine Süßigkeiten. Es gibt keine klare Grenze, ab wann ein Lebensmittel „Süßigkeit“ ist. Bei einigen Lebensmitteln erkennt man nicht auf den ersten Blick, wie viel Zucker enthalten ist. Die folgende Liste zeigt eine Auswahl an Lebensmitteln, die aufgrund ihres nicht unerheblichen Anteils an Zucker und ihrer Portionsgröße eher als Süßigkeit betrachtet werden müssten. Dazu zählen:

- ❖ Kinderquarkspeisen und Fruchtjoghurts,
- ❖ Müsliriegel, Fruchtschnitten und Vollkornkekse,
- ❖ Frühstückscerealien und Fertigmüslis,
- ❖ Erfrischungsgetränke wie Limonaden, Brausen und Eistees,
- ❖ süße Hauptmahlzeiten wie Milchreis oder Grießbrei,
- ❖ Trockenfrüchte.

Diese Lebensmittel und Getränke sollten Obst, Gemüse, Vollkorn- und ungesüßte Milchprodukte nicht vom Speiseplan verdrängen.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ❖ Wo steht, wie viel Zucker Lebensmittel enthalten? (S. 81)
- ❖ Warum wird Lebensmitteln Zucker zugesetzt? (S. 88)
- ❖ Sind Honig, süßes Obst und Trockenfrüchte gesünder als Zucker? (S. 53)
- ❖ Ist das Süßen mit Honig oder Traubenzucker sinnvoll? (S. 42)

Welche Süßigkeiten sind nicht für Kleinkinder geeignet?

Mundmotorik und Kauvermögen sind bei Kleinkindern noch unzureichend ausgebildet, so dass insbesondere kleine, harte Naschereien nicht geeignet sind. Leicht können Nüsse, Bonbons, Schokolinsen oder Gummibärchen verschluckt werden und in die Atemwege gelangen. Beachtet werden sollte zudem, dass sich das Geschmacksempfinden der Kinder zumeist an der „Süße“ der ihnen bekannten süßen Lebensmittel orientiert. Ungesüßter oder schwach gesüßter Fruchtquark, Fruchtjoghurt, Obstsalat oder Obst werden nur solange als angenehm süß wahrgenommen, wie Kinder sich nicht an noch süßere Lebensmittel (Süßigkeiten) gewöhnt haben.



Weiterführende Fragen und Antworten:

- ...❖ Wie empfehlenswert sind künstliche Süßstoffe? (S. 57)
- ...❖ Ist es sinnvoll „zuckerfreie“ oder „zuckerreduzierte“ Süßigkeiten in der Kita einzusetzen? (S. 56)
- ...❖ Sind Zuckerersatzstoffe für Kinder geeignet? (S. 54)
- ...❖ Sind Honig, süßes Obst und Trockenfrüchte gesünder als Zucker? (S. 53)

Wo kann ich als ErzieherIn ansetzen, wenn von zu Hause vermehrt Süßigkeiten mitgebracht werden?

Viele Kinder bekommen häufig Süßigkeiten, so dass weder in der Brotdose noch zu einzelnen Anlässen, wie Festen oder Geburtstagen, Süßigkeiten in der Kindertagesstätte gegessen werden müssen. Eine „zuckerfreie“ Einrichtung wird in diesem Zusammenhang schnell gefordert und erscheint angesichts der Empfehlungen und Ist-Situation in dem einen oder anderen Kindergarten als gerechtfertigt. Die folgenden Vorschläge können helfen, das Thema Süßigkeiten aktuell zu halten und dazu beitragen, dass sich Eltern, Kinder und Kolleg/-innen stärker für das Thema interessieren.

Mit Eltern und Kolleg/-innen besprochen werden könnte:

- ❖ der Inhalt von Brotdosen,
- ❖ der Zuckergehalt von Süßigkeiten,
- ❖ der Anteil an Süßigkeiten in einer abwechslungsreichen Ernährung,
- ❖ Alternativen zur Ist-Situation.

Auf folgenden Wege könnten die Themen vermittelt werden:

- ❖ Ausstellungen,
- ❖ Verkostungen,
- ❖ Sensorikschulungen,
- ❖ Elternabende,
- ❖ Elternbriefe,
- ❖ Gespräche mit Eltern oder dem Elternbeirat,
- ❖ Einbeziehung von Experten (Ernährungsberater, Kinder- und Jugendzahnärztlicher Dienst, Ärzte,...).

Miteinander kombiniert und in den Alltag eingebunden, kann das Thema Süßigkeiten zu jeder Zeit auf die Tagesordnung kommen.

❖ Für Eltern und Erzieher/-innen

Werden oft Süßigkeiten mitgebracht, können Sie eine „Naschkiste“ für alle Kinder einrichten, in der Sie die „zusätzlich“ mitgebrachten Süßigkeiten über einen bestimmten Zeitraum, zum Beispiel eine Woche, sammeln. Entscheiden Sie, eventuell auch mit den Kindern gemeinsam, wann und wie oft und/oder zu welchem Anlass diese Naschkiste geöffnet werden soll. Falls die Menge der mitgebrachten Süßigkeiten ein vernünftiges Maß überschreitet, sollten Sie mit den Eltern ein klärendes Gespräch führen. Bedenken Sie auch die Möglichkeit, die Süßigkeiten an die Eltern zurückzugeben.



Weiterführende Fragen und Antworten:

- ❖ Wie viel Naschen ist in Ordnung? (S. 62)
- ❖ Ist das Weglassen von Süßem möglich? (S. 62)
- ❖ Müssen Süßigkeiten generell verboten werden? Welche Möglichkeiten bestehen, Alternativen anzubieten? (S. 60)
- ❖ Wie gehe ich damit um, wenn mein Kind nur die coolen Produkte aus der Werbung essen möchte, die IN sind und die die Freunde auch so gern essen? (S. 96)
- ❖ Was können Erzieher/-innen tun, wenn die Brotdosen überwiegend mit Süßigkeiten gefüllt sind? (S. 23)

Wie können Eltern in der Kita über Zucker und Süßigkeiten informiert werden?

Für die Kita bieten sich mehrere Instrumente an, um Eltern zu erreichen. Beachtet werden sollte, dass Eltern erfahren, welche Aktivitäten geplant sind, was gerade Schwerpunkt ist und welche Ergebnisse vergangene Projekte gebracht haben. Die Kita hat so die Möglichkeit zu zeigen, welche Bildungsschwerpunkte gesetzt wurden und wie sich die Kinder entwickelt haben. Im Folgenden soll beispielhaft auf drei Varianten eingegangen werden.

Mittels Elternbrief, kann gut über Inhalte der bevorstehenden Bildungsarbeit informiert werden. Ggf. können hier auch Eltern zur Unterstützung eingeladen werden.

In (Themen-)Elternabenden kann mit Unterstützung von Referenten auf die Wichtigkeit der Thematik hingewiesen werden. Um möglichst viele Eltern zu erreichen, bietet es sich an, einen Teil eines turnusmäßigen Elternabends dafür zu verwenden. Hierbei kann auch immer über erfolgte Aktivitäten berichtet werden und die Ergebnisse in einer Ausstellung präsentiert werden.

Eine offenere Variante, um mit Eltern ins Gespräch zu kommen, bietet ein Eltern-Café. Um hier mit Eltern über Zucker und Süßes zu sprechen, wären in diesem Rahmen ggf. auch praktische Teile möglich.

Ausstellungen zeigen sehr gut, womit sich die Kinder in der letzten Zeit beschäftigt haben. Oft genügt es dabei, Bilder oder Fotos zu präsentieren. Gerade bei Lebensmitteln bietet es sich an, die Ergebnisse mit den Eltern am Abend oder Nachmittag zu verkosten und sie so am Erfolg und dem Erlernten teilhaben zu lassen.

Weiterführende Fragen und Antworten:

... Wo steht, wie viel Zucker Lebensmittel enthalten? (S. 81)

Wie kann der Konsum an Süßigkeiten in der Kita eingeschränkt werden?

Ein wichtiger Baustein für den unkomplizierten Umgang mit dem Thema Süßigkeiten sind gruppenübergreifend klare Rahmenbedingungen in der Kindereinrichtung. Die Regeln für Erzieher/-innen, Eltern und Kinder sollten möglichst genau und detailliert sein und können sich beispielsweise auf die Bereiche Feiern, Feste und Geburtstage, Mitbringen von Süßem und Naschwerk oder Brotdosen ohne Süßigkeiten beziehen. Es ist eine gute Strategie, die getroffenen Vereinbarungen schriftlich festzuhalten, um für alle nachvollziehbar und verbindlich zu sein. Die Information kann über Aushänge oder Elternbriefe erfolgen. Das Einbeziehen von Experten kann bei der Konzeption und Einführung ebenso hilfreich sein, wie ein thematischer Elternabend, an dem die Regelungen, Ziele und deren Umsetzung erläutert und gemeinsam diskutiert werden.



Weiterführende Fragen und Antworten:

- ❖ Wie gehe ich damit um, wenn mein Kind nur die coolen Produkte aus der Werbung essen möchte, die IN sind und die die Freunde auch so gern essen? (S. 96)
- ❖ Wie verlässlich sind Informationen zum Umgang mit Süßigkeiten aus dem Internet? (S. 98)

3.4 Stolperstein: Süßigkeiten in der Kita



Grüne Obstgrütze mit Joghurtsoße

Zutaten:

700 g	Stachelbeeren
200 ml	Wasser
5 EL	Zucker
70 g	Stärke
1	Banane
300 g	Vollmilchjoghurt
2 EL	Vanillezucker

Die Stachelbeeren in Wasser aufkochen, Zucker zugeben. Die Stärke kalt anrühren und die Stachelbeeren damit binden. Anschließend die Bananen klein schneiden und unterheben. Die Grütze nun kaltstellen. Den Vollmilchjoghurt mit Vanillezucker abschmecken. Grütze und Joghurt getrennt servieren.

Knusperriegel

Haferflocken, Weizen, Kokosraspeln, Nüsse oder Mandeln, Honig, Butter und Wasser mit Zitronensaft und Jodsalz gut mischen. Den Teig mit einem Knethaken durcharbeiten und auf einem Backblech (Backpapier) dünn ausrollen. Mit Sesamkörnern oder Kokosraspeln bestreuen und festrollen. Den Teig mit einem Messer in schmale Riegel schneiden.
Bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

Zutaten:

100 g	Vollkornhaferflocken
150 g	geschroteter Weizen
100 g	Kokosraspel
100 g	gehackte Nüsse oder Mandeln
5 EL	Honig
6 EL	flüssige Butter
4 EL	Wasser
	Zitronensaft
1 Prise	Jodsalz
2 EL	Sesamkörner

Zutaten:

5	Kiwis
2-3	Äpfel
250 g	grüne Trauben
1	Birne
1	Fenchel
	Zitronensaft

Das Obst klein schneiden.
Mit Zitronensaft abschmecken.

Grüner Obstsalat



Welche Alternativen können anstelle von Süßigkeiten und Kuchen zu Festen und Feierlichkeiten gereicht werden?

Gute Alternativen sind von Natur aus süße Lebensmittel, die besonders aufmerksam angerichtet werden. Dazu gehört Obst der Saison wie Beeren im Sommer, die beispielsweise als Schichtspeise mit Joghurt und Fruchtgelee serviert werden, oder im Herbst und Winter Äpfel oder Birnen, die mit gehackten Nüssen, Zimt und Vanillesoße den Kuchen ersetzen können. Aber auch Bananen oder exotisches Obst können ein besonderer Höhepunkt sein. Die Entscheidung liegt auch immer im Budget. Weiterhin sehr empfehlenswert ist eine bunte Gemüseplatte mit Gemüsestiften (Möhren, Kohlrabi, Gurke – probieren Sie auch einmal Kohlrübe!) und mehreren Dips. Die Erfahrung zeigt, dass ein mundgerecht zurechtgemachter Gemüseteller bei Kindern meist ebenso gut ankommt. Auch wenn bisher das Süße die besondere Belohnung oder Zwischenmahlzeit war.



❖ Für Eltern und Erzieher/-innen

Ein sofortiger vollständiger Austausch von Eis, Waffeln, Törtchen und Kaubonbons gegen Obstspieße, Nüsse, Quarkspeise und Möhrensticks ist nicht erforderlich. Nähern Sie sich schrittweise Ihrem Ziel.

4 Kennzeichnung, Kinderlebensmittel, Werbung



Die Regale, Theken und Kühltruhen der modernen Supermärkte sind bis an den Rand gefüllt und ermöglichen so eine unüberschaubare Vielfalt an süßen Lebensmitteln. Den geeigneten Joghurt, die richtigen Frühstücksflocken oder eine schmackhafte Süßigkeit finden diejenigen, die sich die Zeit nehmen, das Kleingedruckte zu lesen.

4.1 Stolperstein: Kennzeichnung – Buch mit sieben Siegeln?

Was bedeutet „zuckerfrei“, „zuckerarm“, „ohne Zusatz von Zucker“ und „zuckerreduziert“?

Ohne Zucker

Auf Getränken, Bonbons oder Kaugummis befindet sich häufig die Angabe „ohne Zucker“ oder eine gleichbedeutende Aussage, wie z. B. „zuckerfrei“, „kein Zucker“ oder „0 % Zucker“. Lebensmittel dürfen so beworben werden, wenn maximal 0,5 g Zucker in 100 g bzw. 100 ml enthalten sind. Unter die Bezeichnung „Zucker“ fallen hier alle Einfachzucker, zumeist Fructose und Glucose, und Zweifachzucker wie der Haushaltszucker (Saccharose), Milchzucker (Lactose) oder Maltose.



Ohne Zusatz von Zucker

Nicht nur auf Säften ist vielfach die Bezeichnung „ohne Zusatz von Zucker“ zu lesen. Gemeint ist hier, dass weder Fremdzucker noch süßende Lebensmittel zugesetzt wurden. Letztere dürfen nur dann eingesetzt werden, wenn sie nicht ausschließlich oder zum überwiegenden Teil wegen ihrer Süßkraft im Lebensmittel enthalten sind. Wenn das Lebensmittel von Natur aus Zucker enthält, so sollte das Etikett folgenden Hinweis enthalten: „enthält von Natur aus Zucker“.



4.1 Stolperstein: Kennzeichnung – Buch mit sieben Siegeln?



Zuckerarm

Die Angabe „zuckerarm“ darf verwendet werden, wenn ein festes Lebensmittel nicht mehr als 5 g bzw. ein Getränk nicht mehr als 2,5 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml enthält. Synonym kann auf den Verpackungen „wenig Zucker“, „enthält geringe Mengen Zucker“ oder z. B. „wenig Saccharose“ stehen. Letzteres darf allerdings nur verwendet werden, wenn Saccharose (Haushaltszucker, Kristallzucker) einzige Zuckerquelle ist.



Ohne Kristallzucker

Die Aussage weist lediglich darauf hin, dass kein Haushaltszucker zugesetzt wurde und ist vor allem auf Joghurts, Ketchup oder Getränken zu finden. Wenn das Lebensmittel von Natur aus Zucker enthält, so sollte das Etikett folgenden Hinweis enthalten: „enthält von Natur aus Zucker“.



4.1 Stolperstein: Kennzeichnung – Buch mit sieben Siegeln?

Zuckerreduziert

Die Bezeichnung „zuckerreduziert“ wird gern bei Süßigkeiten oder Lebensmitteln mit hohen Zuckeranteilen, wie Ketchup oder Kakaopulvern, verwendet. Hinter dieser Aussage verbirgt sich eine Reduzierung des Zuckeranteiles um wenigstens 30 Prozent gegenüber vergleichbaren Produkten.



❖ Für Erzieher/-innen

Eine vergleichende Produktausstellung kann die beschriebenen Unterschiede sichtbar machen. Kombiniert mit Informationen über verschiedene Zuckerarten und/oder zu den Zuckeranteilen in Lebensmitteln erfahren KollegInnen, Eltern und Kinder welche ausgestellten Lebensmittel wie viel Zucker enthalten.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ❖ Wo steht, wie viel Zucker Lebensmittel enthalten? (S. 81)
- ❖ Ist Limonade Light (wirklich) besser? (S. 35)
- ❖ Ist es sinnvoll „zuckerfreie“ oder „zuckerreduzierte“ Süßigkeiten in der Kita einzusetzen? (S. 56)

4.1 Stolperstein: Kennzeichnung – Buch mit sieben Siegeln?

Was unterscheidet Werbung und Lebensmittelkennzeichnung?

Fantasiennamen wie „Lachgummis“, „Monsterbacke“ oder „Fanta“ sind allen bekannt. Sie sagen jedoch nichts darüber aus, was sich hinter diesen Namen verbirgt. Auch Slogans in großen Schriftzügen wie „Vitamine und Naschen“, „Mit dem Besten aus der Milch“ oder „the Coke-Side of Life“ kennen die meisten. Werbung ist allgegenwärtig. Sie wird als „überredende Information, die zum Kauf

einer Ware oder Dienstleistung verleiten soll“ definiert. Werbung soll also das Kaufinteresse fördern. Geworben wird mit Bildern von Sympathieträgern oder lustigen Figuren, wie auf der nebenstehenden Abbildung, oder mit Obst und ähnlichem geschmückten Serviervorschlägen.

Die Lebensmittelkennzeichnung hingegen ist gesetzlich geregelt und soll Konsumenten notwendige Informationen für Kauf und Handhabung liefern, z. B. das Zutatenverzeichnis, oder das Mindestenshaltbarkeitsdatum. Die Aussagen und Formulierungen sind festgelegt und ihre Inhalte definiert.



... Für Eltern und Erzieher/-innen

Werbung und Wirklichkeit zeigen nicht nur bei Süßigkeiten zwei Seiten eines Produktes. Beide Seiten sollten bewusst wahrgenommen und mit den Kindern thematisiert werden. Da Vorschulkinder weder Werbung erkennen, noch gesetzlich geregelte Kennzeichnungen wie die Zutatenliste oder Nährwerttabelle lesen können, sollten Eltern und ErzieherInnen hier den kritischen Blick haben. Werbeaussagen zu hinterfragen, bleibt eine tägliche Herausforderung im Umgang mit Süßigkeiten und süßen Lebensmitteln!

„Fruchtzwerge“, „Milchschnitte“ oder „Kinderriegel“ – Welche Bezeichnung erklärt ein Produkt?

Süßigkeiten unterliegen, wie alle verpackten Lebensmittel, der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung. Sie schreibt vor, wie und mit welchen Angaben Lebensmittel gekennzeichnet sein müssen.

In der Verordnung heißt es, dass die Verkehrsbezeichnung dazu dient, „...die Art des Lebensmittels zu erkennen und es von verwechselbaren Erzeugnissen zu unterscheiden“. Auf verpackten Lebensmitteln bezeichnet die Verkehrsbezeichnung also genau, worum es sich handelt: beispielsweise um „Vollmilkschokolade“ oder „Zwieback mit Milch-Fett-Glasur“.

Bei figürlichen Zuckerwaren, wie z. B. Darstellungen von Tieren, Personen, Zahlen und Buchstaben oder auch Eiern und bei Verpackungsgrößen mit einer größten maximalen Schauseite kleiner als 10 cm² gelten Ausnahmen in Bezug auf einzelne Pflichtkennzeichnungen. Hier müssen Anschrift des Herstellers, Zutatenliste und einzelne Stoffe nicht angegeben werden.

Produkte gemäß Diätverordnung bzw. mit einer gesundheits- und/oder nährwertbezogenen Angabe müssen eine Nährwerttabelle tragen. Weiterhin verpflichtend ist die Angabe des Preises, dieser befindet sich in der Regel nicht auf der Verpackung, sondern am Regal.

4.1 Stolperstein: Kennzeichnung – Buch mit sieben Siegeln?

- ❖ Die Abbildungen zeigen Produkte mit ihren Fantasienamen sowie den dazugehörigen korrekten Verkehrsbezeichnungen.



Pudding Vanillegeschmack
mit 40% Himbeersöße



Cerealienmischung mit
Reiscrisps (6%) überzogen
mit Magermilchjoghurtglasur
(60%)

❖ Für Eltern und Erzieher/-innen

Gerade für Kinder produzierte und beworbene Lebensmittel erhalten fantasievolle, gesundheitsbezogene oder in der Zielgruppe beliebte Namen. Was sich jedoch dahinter verbirgt, steht in den Pflichtangaben, der Verkehrsbezeichnung, in der Zutatenliste und gegebenenfalls in der Nährwerttabelle.

Entwickeln und etablieren Sie doch auch einmal gemeinsam mit den Kindern fantasievolle und lustige Namen für alternative Lebensmittel wie z. B. einen selbstzubereiteten Eistee oder eine Quarkspeise.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ❖ Wie kann der Zuckeranteil in Getränken gesenkt werden? (S. 44)
- ❖ Wir möchten das Frühstück in unserer Kita selbst gestalten. Welche Angebote sind zum Frühstück geeignet? (S. 16)

Wo steht, wie viel Zucker Lebensmittel enthalten?

Der Zuckergehalt eines Lebensmittels kann im Wesentlichen auf vier Arten kenntlich gemacht werden: in der Zutatenliste, der Nährwerttabelle, den nährwertbezogenen Angaben und der vereinfachten Nährwertkennzeichnung.

Die Zutatenliste

Der Begriff „Zucker“ meint in der Zutatenliste Haushaltszucker (Saccharose). Verwendet ein Hersteller verschiedene Zuckerarten als Zutat, z. B. Traubenzucker, Glucose-sirup, Invertzucker, Glucose-Fructose-Sirup, Fruchtzucker (Fructose), Milchzucker (Lactose) werden diese in der Zutatenliste einzeln aufgeführt. Auch wenn in der Zutatenliste in der Regel keine Mengenangaben zu finden sind, zeigt die Platzierung in der Zutatenliste, ob ein Produkt viel oder wenig Zucker enthält.

Zutaten: Zucker, pflanzliche Fette, Weizenmehl, Vollmilchpulver, Magermilchpulver, fettarmer Kakao, Haselnüsse, Süßmolkenpulver, Halbbitterschokolade, Emulgatoren Lecithine (Soja), Weizenstärke, Sonnenblumenöl, Milcheiweiß, Backtriebmittel: Natriumhydrogencarbonat, Ammoniumcarbonat; Salz, Vanillin.

... Für Eltern und Erzieher/-innen

Schauen Sie sich die Zutatenliste einmal genau an. Welche und wie viele Arten von Zucker sind in den Lebensmitteln enthalten? Diese Informationen können Sie für einen Elternabend nutzen und so zeigen, was unter „Zucker“ zu verstehen ist.

4.1 Stolperstein: Kennzeichnung – Buch mit sieben Siegeln?

Nährwertbezogene Angaben

Auslobungen wie „ohne Zucker“, „zuckerfrei“, „zuckerarm“, „ohne Zusatz von Zucker“ oder „zuckerreduziert“ sind an Vorgaben geknüpft, die in der europäischen Verordnung über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben festgelegt sind.

- Erklärungen finden Sie unter der Frage: Was bedeuten „zuckerfrei“, „zuckerarm“, „ohne Zusatz von Zucker“ und „zuckerreduziert“? (S. 75)

Kinder Happy Hippo Cacao enthält im Durchschnitt	je 100 g	je Stück (20,7 g)	% GDA* je Stück (20,7 g)
Energiewert	2387 kJ/ 573 kcal	495 kJ/ 119 kcal	6 %
Eiweiß	6,8 g	1,4 g	3 %
Kohlenhydrate	50,9 g	10,5 g	4 %
davon Zucker	43,5 g	9,0 g	10 %
Fett	38,0 g	7,9 g	11 %
davon gesättigte	17,3 g	3,6 g	18 %
Fettsäuren			
Ballaststoffe	2,4 g	0,5 g	2 %
Natrium	92 mg	19 mg	1 %
Vitamine und Mineralstoffe je 100g			
Vitamin B ₂	0,25 mg = 15 % RDA**		
Vitamin B ₁₂	0,45 µg = 45 % RDA**		
Vitamin E	5,5 mg = 55 % RDA**		
Calcium	155 mg = 19 % RDA**		
Phosphor	165 mg = 20 % RDA**		
Magnesium	57 mg = 19 % RDA**		

*: Richtwert für die Tageszufuhr (guideline daily amount) eines Erwachsenen basierend auf einer Ernährung mit durchschnittlich 2.000 kcal. Der Bedarf an Nährstoffen kann nach Geschlecht, Alter, körperlicher Aktivität und anderen Faktoren höher oder niedriger sein.
 **: Prozentsatz der empfohlenen Tagesmenge

Die Nährwerttabelle

In der Nährwerttabelle werden alle Zuckerarten, die in der Zutatenliste noch einzeln aufgeführt wurden, zusammengefasst. Verpflichtend sind dabei die Angaben bezogen auf 100 g oder 100 ml des Produktes. Zusätzlich und freiwillig sind Aussagen pro Portion.

Für Eltern und Erzieher/-innen

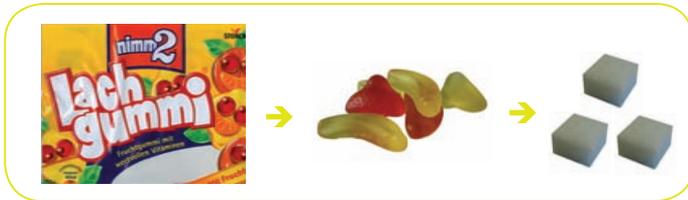
Für ein besseres Verständnis oder die Erarbeitung einer Zuckerausstellung können Sie berechnen, wie viele Zuckerwürfel ein Lebensmittel enthält.

$$\frac{\text{Gewicht/Volumen pro Packung}}{100 \text{ g bzw. ml}} \times \text{Anteil Zucker pro 100 g bzw. ml} = \text{Anzahl an Zuckerwürfeln pro Verpackungsinhalt}$$

3 g (ein Zuckerwürfel entspricht 3 g)

Wie eine Zuckerausstellung aussehen könnte, zeigen die beiden Beispiele auf der folgenden Seite.

4.1 Stolperstein: Kennzeichnung – Buch mit sieben Siegeln?



Die beiden Beispiele zeigen jeweils eine Portion des Produktes und dessen Zuckergehalt in Würfelzuckern ausgedrückt.

Die vereinfachte Nährwertkennzeichnung

Die so genannte vereinfachte Nährwertkennzeichnung ist zunehmend auf verpackten Lebensmitteln zu finden und wird von den Anbietern freiwillig verwendet, siehe Beispiel rechts. Laut einer Studie sind in Deutschland aktuell knapp 40 Prozent der Lebensmittel aus den Produktkategorien Kekse, Frühstückscerealien, Fertiggerichte, Joghurt und nichtalkoholische Getränke mit dieser Kennzeichnung versehen (Flabel-Studie, April 2009).

Dabei wird der Zuckeranteil bezogen auf eine Portion angegeben. Wie bei der Nährwerttabelle werden auch hier alle Ein- und Zweifachzucker zusammengefasst.

Die Menge an Zucker je Portion wird in Gramm ausgewiesen. Die prozentuale Angabe vergleicht den Zuckeranteil pro Portion Lebensmittel mit der täglichen maximal tolerierbaren Gesamtzuckerzufuhr für eine Frau im mittleren Alter. Die Gesamtzuckerzufuhr setzt sich zusammen aus: 50 g zugesetztem Zucker und 40 g Zucker aus 200 g Obst, 200 g Gemüse, 200 ml Milch, 150 g Joghurt und einer durchschnittlichen Scheibe Käse.

Ein Riegel enthält (18,5g)				
Kalorien	Zucker	Fett	Gesättigt	Natrium
95kcal	7.8g	4.9g	3.2g	0.05g
5%	9%	7%	16%	2%

*Des Richtwertes für die Tageszufuhr für einen Erwachsenen

4.1 Stolperstein: Kennzeichnung – Buch mit sieben Siegeln?

❖ Für Eltern und Erzieher/-innen

Im Falle, dass Sie die vereinfachte Nährwertangabe nutzen, beachten Sie bitte die folgenden Punkte:

- ❖ Die Portionsgrößen sind unterschiedlich und erschweren die Vergleichbarkeit zwischen ähnlichen Lebensmitteln.
- ❖ Eine Portion entspricht selten dem Inhalt der Packung. Das ist bei einer Familienpizza, einer 1,5 Liter Flasche Cola oder einer Flasche Ketchup nachvollziehbar. Fragwürdig werden die Angaben zur Portionsgröße, wenn beispielsweise auf einer 0,33 Liter Dose Limonade als Portionsgröße 250 ml angegeben wird. Wer die Portionsgröße nicht mit der Verpackungsmenge vergleicht, kann die Angaben schnell fehlinterpretieren.
- ❖ Die prozentualen Angaben des „Richtwertes für die Tageszufuhr“ beziehen sich nicht auf die Empfehlungen für Kinder.
- ❖ Der Anteil zugesetzten Zuckers sollte für Kinder nicht mehr als zehn Prozent des täglichen Energiebedarfes betragen.
- ❖ Lesen Sie hierzu bitte auch „Wie viel Naschen ist in Ordnung?“ (S. 62). Hilfe bietet auch die Ampelcheckkarte der Verbraucherzentralen.



Aber: Informationen über Zutaten oder den Zuckergehalt können nur auf verpackten Lebensmitteln eingesehen werden. Beim Kauf von losem Soft- oder Kugeleis, süßen Speisen, Desserts und Getränken in Restaurants, Imbissen, auf Märkten oder beim Caterer findet man lediglich Hinweise auf die Verwendung einzelner Zusatzstoffe bzw. Zusatzstoffgruppen (z. B. „mit Süßungsmittel“).

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ❖ Ab welcher Menge pro Tag ist Zucker schädlich? (S. 51)
- ❖ Welchen Unterschied gibt es zwischen weißem und braunem Zucker? (S. 52)
- ❖ Braucht der Mensch Zucker? (S. 48)
- ❖ Welche Produkte enthalten versteckten Zucker? (S. 66)

Was bedeutet „Serviervorschlag“ und „mit XY Geschmack“ auf der Vorderseite von Eis- oder Kuchenverpackungen?

Abbildungen und wörtliche Beschreibungen von Zutaten außerhalb der Zutatenlisten sollten mit großer Skepsis angeschaut werden. Auf den Schauseiten von Eis-, Bonbon-, oder Fruchteeeverpackungen können andere Früchte, Gewürze oder Zutaten abgebildet sein als tatsächlich im Produkt enthalten sind. Meist klein gedruckt findet man Hinweise, wie „Serviervorschlag“ oder „mit XY Geschmack“.

„Serviervorschlag“ heißt, dass es sich bei den abgebildeten Früchten, Blüten usw. lediglich um eine Dekoration handelt und sie nicht unbedingt im Lebensmittel enthalten sein müssen.

Ist eine Geschmacksrichtung herausgestellt wie in „Bonbons mit Erdbeergeschmack“, drücken Hersteller damit aus, dass der Geschmack aus zugesetzten Aromen stammt. Wird jedoch eine Frucht im Produktnamen erwähnt, „Kirschjoghurt“ oder „Bananenmilch“, müssen die aufgeführten Früchte zumindest in Fruchtbestandteilen im Produkt enthalten sein. Ob der Geschmack ausschließlich von den verwendeten Früchten herrührt, zeigt die Zutatenliste. Wird an Früchten gespart, sind häufig Zucker und Aromen zugesetzt worden.



4.1 Stolperstein: Kennzeichnung – Buch mit sieben Siegeln?

... Für Eltern und Erzieher/-innen

Aromen und färbende Lebensmittel kommen seit sehr langer Zeit zum Einsatz. Kinder sehen die bunten Bilder von leckeren Früchten auf den Verpackungen und glauben, dass diese auch tatsächlich in den Süßigkeiten enthalten sind. Den Unterschied zwischen Werbung und Wirklichkeit lernen sie, wenn Sie einmal selbst Süßigkeiten herstellen. Mit Lebensmittelfarben und Aromen können Sie zeigen, wie Kekse oder Bonbons entstehen. Oder färben Sie z. B. einen gesüßten Quark mit Lebensmittelfarbe und lassen sie die Kinder herausfinden, wonach die gefärbten Proben schmecken. Die Kinder lernen, wie die Wahrnehmung getäuscht werden kann.

Weiterführende Fragen und Antworten:

... Wo steht, wie viel Zucker Lebensmittel enthalten? (S. 81)

Machen zugesetzte Vitamine und Mineralstoffe Süßigkeiten besser?

Für Süßigkeiten mit der Zielgruppe Kinder sind Anreicherungen mit Vitaminen und Mineralstoffen oder Lebensmittel mit einem gesunden Image seit Jahren üblich.

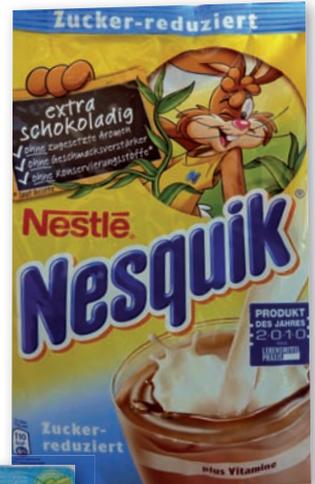
Anreicherungen lassen die Käufer glauben, sie kaufen im Gegensatz zu vergleichbaren Süßigkeiten, Getränken oder Frühstückscerealien ein gesundes Produkt. Unterstützt wird dieses Denken durch das Bestreben, es den Kindern an nichts fehlen zu lassen. Angereicherte süße Getränke und Süßigkeiten erscheinen unter diesem Blickwinkel als vermeintlich gute Ergänzung.

Diese Alternativen sind jedoch aus den drei folgenden Gründen abzulehnen. Erstens ändert das „gesunde Extra“ nichts daran, dass der Gehalt an Zucker und Fett auch in Kinderriegeln und Schokoladen, Keksen, diversen Milchprodukten oder Fruchtgummis oft sehr hoch ist. Süßigkeiten bleiben Süßigkeiten.

4.1 Stolperstein: Kennzeichnung – Buch mit sieben Siegeln?

Zweitens kann das angebliche Gesundheitsplus zum vermehrten Essen und zum Essen größerer Portionen verleiten. Ein damit verbundener Anstieg süßer Lebensmittel auf dem Speisezettel kann Vitamin- und Mineralstofflieferanten wie Gemüse und Obst nicht ersetzen. Im Gegenteil: der Verzehr von Lebensmitteln mit hoher Nährstoffvielfalt, wie Gemüse und Obst, und wenig Energie wird dadurch verringert.

Drittens sind Anreicherungen überflüssig, da eine vielfältige und bunte Lebensmittelauswahl eine ausreichende Versorgung an Vitaminen und Mineralstoffen ermöglicht.



... Für Eltern

Vergleichen Sie Obst und Gemüse mit Süßigkeiten in Bezug auf Vitamin-, Mineralstoff- und Energiegehalte. Sie erkennen sehr schnell, dass die Erstgenannten bei gleichen Vitamin- und Mineralstoffanteilen eine wesentlich geringere Energiedichte aufweisen.

Weiterführende Fragen und Antworten:

... Ist es sinnvoll „zuckerfreie“ oder „zuckerreduzierte“ Süßigkeiten in der Kita einzusetzen? (S. 56)

Warum wird Lebensmitteln Zucker zugesetzt?

Zucker wird vielen Lebensmitteln nicht nur wegen seiner süßenden Wirkung zugesetzt. Zucker hat eine Reihe weiterer nützlicher Eigenschaften: So mildert Zucker beim Einlegen von Gurken und anderem Gemüse den sauren Geschmack des Essigs und rundet viele herzhaftere Gerichte geschmacklich ab. Beim Backen gibt Zucker dem Brot die typisch braune Kruste und beschleunigt das Aufgehen des Hefeteiges. Zucker ist zudem Konservierungsmittel und schützt Marmeladen, Obstgelees oder kandierte Früchte vor mikrobiellem Verderb.



Weiterführende Fragen und Antworten:

❖ Wo steht, wie viel Zucker Lebensmittel enthalten? (S. 81)

4.1 Stolperstein: Kennzeichnung – Buch mit sieben Siegeln?



fruchtiger Eisbergsalat

Zutaten:

1	Eisbergsalat
1	Apfel etwas Zitronensaft
1/2	grüne Paprika
100 g	Erdbeeren
50 g	Joghurt
	Jodsalz, Pfeffer
1/2 TL	Zucker

Das Obst und Gemüse klein schneiden. Mit Zitrone beträufeln. Aus Joghurt, Jodsalz, Pfeffer und Zucker eine Soße herstellen und unter die Zutaten heben.



Für Eltern

Ein Blick in die Zutatenliste zeigt, welchen Lebensmitteln Zucker zugesetzt wurde. Je weiter vorn der Zucker in der Aufzählung steht, desto mehr ist mengenmäßig enthalten. Daneben können zahlreiche andere Zuckerarten auftauchen: Fructose, Saccharose, Glucosesirup, Fructose-Glucosesirup usw.



Für Erzieher/-innen

Eine kleine Ausstellung von Lebensmitteln, in denen Zucker enthalten ist, kann bei vielen Eltern Aha-Effekte auslösen. Suchen Sie in den Zutatenlisten verschiedener Lebensmittel nach Zucker und gruppieren Sie diese gegebenenfalls nach den Funktionen des Zuckers in den Lebensmitteln.

4.2 Stolperstein: Kinderlebensmittel – Tarnung für Zucker?

Kinder haben in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Sie sollen gesund aufwachsen, sich gut entwickeln, Spaß und Freude haben. Erwachsene und Gesellschaft lassen Kindern einen besonderen Schutz zukommen und wollen sie mit allem versorgen, was sie für ihre Entwicklung benötigen. Die Lebensmittelwirtschaft kommt diesen Wünschen nach, indem sie Lebensmittel anbietet, die diese Erwartungen erfüllen und welche die Eltern entlasten sollen.

Warum gibt es süße Lebensmittel speziell für Kinder?

Das Überangebot an Lebensmitteln ermöglicht gerade bei Süßigkeiten und Lebensmitteln für Kinder eine breite Auswahl. Das zwingt Produzenten und Handel dazu, immer neue Produkte auf die Märkte und in die Geschäfte zu bringen. Denn neue Produkte wollen ausprobiert oder gekostet werden und gelten im besten Falle als „trendy“. Wenn sie zudem für eine bestimmte Konsumentengruppe als besonders geeignet gelten, steigen Absatz, Umsatz und Gewinn. Hersteller suchen angesichts rückläufiger Geburtenraten, Eltern mit speziellen Produkten für Kleinkinder länger an ihre Marken zu binden. Gleiches gilt für andere Altersgruppen, z. B. Jugendliche und Senioren.

❖ Für Eltern und Erzieher/-innen

Hinterfragen Sie Werbeversprechen kritisch, denn aus wissenschaftlicher Sicht sind diese Kinderlebensmittel für die Gesundheit und Entwicklung von Kindern nicht notwendig und nicht besser als andere Lebensmittel.

Welche Kinderlebensmittel sind ungesund?

Im Sinne der europäischen Basisverordnung Lebensmittelrecht (Verordnung (EG) Nr. 178/2002) sind Lebensmittel Stoffe oder Erzeugnisse, die dazu bestimmt sind, von Menschen verzehrt zu werden. Nicht in Verkehr gebracht, also im Handel angeboten werden, dürfen Produkte, die nicht sicher sind. Dazu zählen Lebensmittel, die für den Verzehr ungeeignet oder gesundheitsgefährdend sind.

Das schließt aus, dass Lebensmittel bei ausreichender Kennzeichnung und normaler Verwendung nach vernünftigem Ermessen auf lange Sicht ungesund sind.

Lebensmittel können jedoch im Übermaß aufgenommen, gesundheitlich negativ wirken, entscheidend ist die Ernährungs- bzw. Lebensweise und damit verbunden die Auswahl, Zusammenstellung und Verzehrshäufigkeit von Lebensmitteln. Bereits Vorschulkinder essen gemessen an den Ernährungsempfehlungen zu wenige pflanzliche Lebensmittel und dafür zu viele tierische Produkte und zu viele Süßigkeiten.

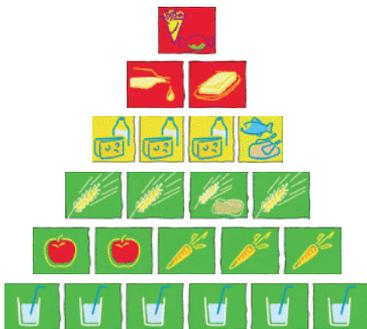
Bei der Auswahl verpackter Lebensmittel sollte kritisch in die Zutatenliste und gegebenenfalls auf die Nährwertkennzeichnung geschaut werden. Entscheidend für den durchschnittlichen Lebensstil in Deutschland ist, ob ein Lebensmittel einen hohen Gehalt an Zucker und/oder Fett aufweist.

Menschen mit Lebensmittelallergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten sollten ebenfalls die Zutatenliste zu Rate ziehen. Die wichtigsten Allergene müssen, wenn im Produkt enthalten, dort aufgeführt werden. Die Kennzeichnung „Kann Spuren von XY enthalten“ wird aufgedruckt, wenn ein Hersteller Verunreinigungen mit allergieauslösenden Stoffen nicht ausschließen kann.

4.2 Stolperstein: Kinderlebensmittel – Tarnung für Zucker?

Für Eltern

Eine Hilfestellung bei der Auswahl bieten der Ernährungskreis der DGE und die Ernährungspyramide des aid sowie die Ampelcheckkarte (S. 84) der Verbraucherzentralen für zusammengesetzte Lebensmittel. Mit diesen Drei können Lebensmittel schnell und einfach bewertet, gruppiert und verglichen werden.



© aid infodienst, Idee: S. Mannhardt



© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Für Erzieher/-innen

Es gibt zahlreiche Spiele, die sich mit einer gesundheitsfördernden Lebensmittelauswahl beschäftigen. Beispielsweise lernen Kinder mit einem selbst erstellten Memory oder Quartett Lebensmittel kennen und zu sortieren. Gute Möglichkeiten sind auch selbst entwickelte Puzzle, mit denen die Kinder die Ernährungspyramide oder den Ernährungskreis legen können. Sie vermitteln den Kindern so, in welchem Verhältnis Lebensmittel ausgewählt werden sollten.

Schauen Sie hierzu auch in das Lernportal *Junge Sachsen genießen*:
www.lernportal-sachsen-geniessen.de

4.3 Werbung – Marktplatz der Manipulationen?

Weiterhin enthalten süße Kinderlebensmittel meist Zutaten und Zusatzstoffe die Geschmack, Farbe und Geruch beeinflussen. Sie schmecken sehr süß oder sauer, haben eine intensive Farbe und riechen fruchtiger als ihre natürlichen Originale. Diese intensiven Reize sind zunächst verlockend, auf Dauer können sie jedoch eine sensorische Desensibilisierung und damit eine Abkehr von natürlichen Lebensmitteln zur Folge haben.

Warum sind „Überraschungsei“, „Hanuta“, „Duplo“ und Co. bei Kindern so beliebt?

Süßigkeiten sind für Kinder nicht nur sensorisch attraktiv, sondern neben Aufmachung und Verpackung locken oft ein Spielzeug oder eine Sammelaktion. Da höherwertige Prämien stärker zum Sammeln von Punkten auffordern und nie alle Bilder oder Ähnliches auf Anhieb erworben werden, verleitet dies zum Mehrkauf und so zu einem höheren Verzehr dieser Produkte.



❖ Für Eltern

Wenn Kinder auch später Freude an ungesüßten Getreideprodukten, Getränken und Obst haben sollen, müssen sie den Unterschied zu süßen und hochverarbeiteten Lebensmitteln bewusst kennenlernen. Joghurts, Kekse, Kuchen und Getränke können auch ohne Aromen und Farbstoffe zu leckeren Lebensmitteln werden. Rezepte hierzu finden Sie in dieser Broschüre.

4.3 Werbung – Marktplatz der Manipulationen?

...❖ Für Erzieher/-innen

Ein beispielhaftes Sammeln, bei dem die komplette Serie oder die ausreichende Punktzahl der Werbeaktion nicht erreicht wird, kann Kinder traurig oder ärgerlich machen. Oft kommt es den Kindern auch gar nicht auf die dafür benötigten Lebensmittel an. Alternative Sammelobjekte könnten beispielsweise Bilder aus bereits vorhandenen Zeitschriften sein, die gesammelt, ausgeschnitten und aufgeklebt werden.

Wie gehe ich mit Emotionen um, die von Kinderwerbung ausgehen?



Egal ob Fruchtgummis der heiß begehrte Schatz sind, angesagte Stars Dank des beworbenen Dragees erfolgreich sind oder der Kindergeburtstag nur mit der einen Limonade zum unvergesslichen Tag wird: Jedes Mal wird eine Geschichte erzählt, in der das beworbene Produkt zum Erfolg führt und glücklich macht. Werbung funktioniert bei Kindern und bei Erwachsenen gleichermaßen. Erwachsene haben jedoch gelernt, Werbung zu erkennen und sie zu hinterfragen. Kinder hingegen müssen dieses Verständnis erst entwickeln. Es ist gerade in Zeiten der Angebotsvielfalt von elementarer Bedeutung, dass Kinder eine abwechslungsreiche und ausgewogene Lebensmittelauswahl und eine gesundheitsfördernde Ernährungsweise erlernen.

...❖ Für Eltern

Ein Verbot oder eine Einschränkung der Kinderwerbung ist derzeit politisch nicht geplant. Für Eltern und Kinder bleibt die Herausforderung, sich mit Werbung bewusst auseinanderzusetzen. Dazu sollten Eltern mit ihren Kindern über die Werbung und die Wünsche ihrer Kinder sprechen und für einen maßvollen Umgang mit Süßem einsetzen.

Wie soll man mit süßen Kinderlebensmitteln umgehen?

Kinder kommen früher oder später mit Kinderlebensmitteln in Kontakt. Ein gänzlich Verbot ist nicht ratsam, da Kinder die Verbote oft nicht verstehen und ihre Bedürfnisse bestehen bleiben. Die meisten dieser Lebensmittel gehören in die Kategorie Süßigkeiten und können in kleinen Mengen in die Lebensmittelauswahl integriert werden. Zusätzlich können die folgenden Tipps hilfreich sein.



...❖ Für Eltern

- ...❖ Nehmen Sie sich insbesondere bei neuen Produkten Zeit, lesen Sie aufmerksam die Zutatenliste und achten Sie auf versteckte Zucker.
- ...❖ Mischen Sie beispielsweise süße Cornflakes für Kinder mit Vollkornmüsli oder Vollkornflakes oder verdünnen Sie Joghurt und Limonaden mit zuckerfreien Alternativen.
- ...❖ Lassen Sie Kinderlebensmittel nicht zu etwas Besonderem werden und integrieren Sie diese in eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl.
- ...❖ Lesen Sie hierzu auch die Empfehlungen zur Frage: „Welche Kinderlebensmittel sind ungesund oder nur eingeschränkt empfehlenswert?“.
Sprechen Sie mit ihrem Kind darüber, was hinter den Werbebotschaften steckt und geben Sie ihm Argumente für die Entscheidung, gesunde Lebensmittel zu wählen mit auf den Weg.

Weiterführende Fragen und Antworten:

- ...❖ Welche Kinderlebensmittel sind ungesund? (S. 91)
- ...❖ Wie viel Naschen ist in Ordnung? (S. 62)
- ...❖ Was gehört zu den Süßigkeiten? (S. 58)
- ...❖ Wo steht, wie viel Zucker Lebensmittel enthalten? (S. 81)

4.3 Werbung – Marktplatz der Manipulationen?

Wie gehe ich damit um, wenn mein Kind nur die coolen Produkte aus der Werbung essen möchte, die IN sind und die die Freunde auch so gern essen?

Ein längerer Umstellungsprozess wird nötig sein, wenn es zur Regel geworden ist, zu diesen Produkten zu greifen. Zunächst müssen sich Eltern und Kinder der Situation bewusst werden und bereit sein, etwas zu ändern. Nur wenn Interesse und Bereitschaft zu Verhaltensänderungen bei den betroffenen Personen bestehen, werden langfristige Erfolge wahrscheinlich. Kinder entwickeln im Gegensatz zu Erwachsenen erst ein individuelles Essverhalten. Je nach Entwicklungsgrad können unterschiedliche Ansätze und Methoden zur Änderung des aktuellen Verhaltens gewählt werden.



❖ Für Eltern

Am Besten gestalten Sie von Anfang an eine bewusste und maßvolle Esskultur, die Kinderlebensmittel nicht gänzlich ausschließt. Das erhält die Lebensfreude und unterstützt eine gesunde und sozialintegrierte Entwicklung der Kinder. Schauen Sie hierzu bitte auch in den Themenkomplex Naschen.

Suchen Sie unabhängige Informationen zur Ernährung und Lebensmittelauswahl für Kinder, z. B. bei Verbraucherzentralen, aid, DEG, Bundes- und Länderministerien und Krankenkassen. Unabhängige Beratungen geben auch selbstständige Ernährungsberater/-innen, die beispielsweise bei den Krankenkassen, dem Verein QUETHEB oder dem Verband der Ökotrophologen bzw. Diätassistenten gelistet sind.

Sind Produkte von Kellogg's, Nestlé oder Müller qualitativ besser als Produkte von Ja, K-Klassik oder Gut und Günstig?

Auch bei Süßigkeiten finden sich im Handel sowohl Markenprodukte der Hersteller als auch zumeist günstigere Eigenmarken des Handels.

Die Preisunterschiede zwischen diesen Produkten beruhen einerseits darauf, dass Markenhersteller, die neue Produkte oder Produkte mit neuen Geschmacksrichtungen auf den Markt bringen und dafür Forschungs- und Entwicklungsarbeit leisten. Neben der Entwicklung neuer Produkte werden bei etablierten Markenprodukten Geschmack, Geruch, Aussehen und Mundgefühle verbessert. Daneben finanzieren sie die Produktwerbung.



... Für Eltern

Qualitative Unterschiede zwischen den Produkten lassen sich beim Vergleich der Zutaten feststellen. Entscheidend ist dabei, wie hoch der Anteil an wertgebenden Zutaten ist, also beispielsweise wie viele Früchte enthält eine Fruchtmilch, wie hoch ist der Anteil an Nüssen in einer Nuss-Nougat-Creme. Bei diesem Vergleich müssen Handelsmarken nicht schlechter abschneiden.

Wie verlässlich sind Informationen zum Umgang mit Süßigkeiten aus dem Internet?

Das Internet bietet zur Kinderernährung vielfältige themenbezogene Websites, Foren oder Herstellerseiten. Ratsuchende erhalten Tipps, lesen Erfahrungsberichte, bekommen allgemeine Informationen und erhalten auch auf den Seiten der Süßigkeitenhersteller zusätzliche Qualitäts- und Herstellungsgarantien.

Man findet nicht nur unüberschaubar viele Daten und Meinungen, sie widersprechen sich auch. Weiterhin kann man oft nicht in Erfahrung bringen, wer sich hinter den Aussagen verbirgt. Gleichfalls ist oft nicht deutlich ersichtlich, ob die Aussagen unabhängig getroffen werden oder dem Verkauf eines Produktes dienen. Das Internet dient nicht nur dem Austausch von Informationen, es ist auch immer virtueller Marktplatz, wo sich Anbieter und Nachfrager treffen, um Waren und Dienstleistungen auszutauschen.



... Für Eltern und Erzieher/-innen

Das Lesen von Berichten, Mitteilungen und Hinweisen kann dem Ratsuchenden eine Vielzahl von Sichtweisen und Standpunkten aufzeigen. Sie können, werden sie kritisch gelesen und miteinander verglichen, helfen, sich eine Meinung zu bilden.

... Für Erzieher/-innen

Hersteller wie Nestlé, Kellogg's oder Danone erstellen zahlreiche Materialien, die sich mit einer gesunden Ernährung beschäftigen. Grundsätzlich ist gegen diese Materialien nichts einzuwenden, da meist die Kosten für die Anschaffung sehr gering sind. Seien Sie dennoch kritisch, was den Einsatz der Unterlagen und Materialien angeht, denn sie sind mehr oder weniger auffällig mit Werbung oder Firmenlogos gespickt. Unterscheidungen, die Sie mit kritischem Blick treffen, nehmen Kinder so nicht wahr. Werbung gelangt über diese Wege in die Einrichtung und somit an die Kinder und Eltern. Anbieterbezogene Informationen sollten daher unter Vorbehalt und Absprache mit ihrer Einrichtung zum Einsatz kommen.

Weiterführende Informationen im Internet unter:



www.5amtag.de
www.aid.de
www.bmelv.de
www.bzga.de
www.dge.de
www.lernportal-sachsen-geniessen.de
www.sasj.de
www.sms.sachsen.de
www.verbraucherbildung.de
www.verbraucherzentrale-sachsen.de
www.vernetzungsstelle-sachsen.de

© fotolia:

abcmedia, Deckblatt, S.51 | Olga Lyubkin, S.11 | julien tromeur, S.13,16,21,39,45,72,89 | BlueOrange Studio, S.14,96 | Inga Nielsen, S.18 | Quade, S.20 | luchs07, S.23 | minicel 73, S.25 | Gina Sanders, S.27 | Helmut Niklas, S.29 | Lucky Dragon, S.30 | Bernd Kröger, S.31 | PackShot, S.33 | Andreas F., S.35 | Torsten Schon, S.37 | D. Ott, S.39 | Sally, S.40 | detailblick, S.41 | Dusan Zidar, S.43 | Kitty, S.47 | charles taylor, S.49 | IngridHS, S.52 | Birgit Reitz, S.53 | Ralf-Udo Thiele, S.57 | Michelle Robeck, S.59 | StefanieB., S.61 | Dirk Gordziel, S.63 | Tanja Jäckel, S.64 | B.Libbach, S.67 | Kobold-knopf81, S.79 | photographer 28, S.71 | Heino Pattschull, S.73 | Jose Mauel Gelpi, S.74 | andreas reimann, S.94 | Stefan Gräf, S.95 | womue, S.97 | WavebreakMediaMicro, S.98

Gefördert durch:



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

STAATSMINISTERIUM
FÜR SOZIALES UND
VERBRAUCHERSCHUTZ



Freistaat
SACHSEN