



GUT ESSEN MACHT STARK

Kinderlebensmittel – Wirklich gut für Kinder?



Bärchenwurst, Knusperflocken und Joghurt mit bunten Perlen - bunte Kinderkost soll vor allem kleine Kinder ansprechen. Kinder brauchen aber keine speziellen Lebensmittel.



Liebe Eltern,

Kinder lieben Lebensmittelverpackungen, die bunt sind, mit Comic-Figuren oder Stickern. Und wenn auch noch Sammelfiguren dabei sind, schlägt das Kinderherz hoch.

Meist sind solche Lebensmittel teurer als vergleichbare Lebensmittel und enthalten oft viel mehr Zucker, Fett und Zusatzstoffe.

Und zusätzlich enthaltene Vitamine braucht Ihr Kind nicht, wenn es in der Kita und bei Ihnen zu Hause möglichst frisch zubereitetes Essen bekommt.

Tipp Wenn es ab und zu mal Cornflakes oder ähnliches geben soll, achten Sie darauf, dass diese keinen zugesetzten Zucker enthalten. Schauen Sie sich verschiedene Produkte an und vergleichen Sie die Angaben auf der Zutatenliste.



Kinderlebensmittel nur selten kaufen

An Kinderlebensmitteln kommt wohl heute keine Familie mehr vorbei.

Kaufen Sie jedoch nur selten Kinderlebensmittel und suchen Sie so oft wie möglich nach einer gesunden Alternative.

Quetschies enthalten viel Zucker, der lange im Mund bleibt und vor allem an Kinderzähnen dem Zahnschmelz dauerhaft schadet.

Kauen ist ein wichtiger Bestandteil für die Sprachentwicklung von Kleinkindern, der durch das Saugen der Obstpürees, Joghurts oder Puddings wegfällt.



GUT ESSEN MACHT STARK

In der Küche mit Kita-Kindern



Guten Morgen Müsli

Zutaten:

400 Gramm	Joghurt
200 Milliliter	Milch
1 Esslöffel	Honig (bei Bedarf)
100 Gramm	Haferflocken
2	Kleine Äpfel
1	Banane

Zubereitung:

Den Joghurt mit der Milch glattrühren und nach Bedarf einen Esslöffel Honig dazugeben

Haferflocken dazugeben und unterrühren.

Die Äpfel (mit Schale) grob reiben, die geschälte Banane in Scheiben schneiden und unterheben.

Variante: Für Overnight Oats das Müsli schon am Vorabend vorbereiten, das Obst dann morgens frisch reiben bzw. schneiden und dazugeben.

Tipp: Ersetzen Sie die Äpfel durch die gleiche Menge saisonaler Obstsorten wie Birne, Erdbeeren oder Orangen.

Wasser ist der beste Durstlöcher

Der beste Durstlöcher ist Wasser, ab und zu auch mal mit Saft als Schorle gemischt. Spezielle Kindergetränke mit Zucker oder Getränke mit Süßstoffen sind dann überflüssig.

Keine Süßigkeiten mit Vitaminen kaufen

Süßes bleibt Süßes und ist zum Genießen da. Vitamine sollten in der ausgewogenen Ernährung stecken und nicht in Naschereien.



Foto:Pixabay



Foto:Pixabay

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Impressum:

Verbraucherzentrale

Projekt "Gut Essen macht stark"

www.verbraucherzentrale.nrw/gut-essen-macht-stark