

GUT ESSEN MACHT STARK

Zucker und Süßes nur ab und zu genießen



Foto: D. Seelhorst, VZ Niedersachsen

Liebe Eltern,

Kinder brauchen keinen Zucker, sondern Lebensmittel, die sie satt machen und gut versorgen.

Aber, wie viel Zucker darf Ihr Kind am Tag essen?

Mehr als 12 Stück Würfelzucker am Tag sollen es für 4-6-jährige Kinder nicht sein. Diese Menge ist fix - bereits mit einer Waffel, einem Quetschie oder einem kleinen Fruchtojoghurt - erreicht.

Tipp

Naschen ist erlaubt!

Aber es sollte maximal 1 Portion Süßigkeiten oder Snacks täglich sein.

Nicht mehr als eine Kinderhand voll Kekse, Bonbons oder Schokolade.

Warum weniger Zucker?

In geringen Mengen ist Zucker okay.

Zu viel kann jedoch auf Dauer den Zähnen schaden und zu Übergewicht führen.



So essen Kinder weniger Zucker:

- Kein Zucker zum Frühstück: Mischen Sie Ihr Müsli selbst, z.B. Haferflocken mit Obst und Milch oder Joghurt. Fertiges Müsli enthält oft viel Zucker.
- Schorle statt Saft: Fruchtsaft enthält viel Zucker. Mischen Sie Fruchtsäfte im Verhältnis 1 Teil Saft und 3 Teile Wasser.



GUT ESSEN MACHT STARK

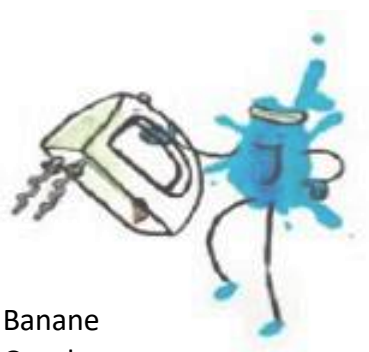
In der Küche mit Kita-Kindern

Bananenbrote

Zutaten:

1 große, reife
75 Gramm
15 Milliliter
Etwas
Etwas
2 Scheiben

Banane
Quark, mager
Milch
Zitronensaft
Kakao
Brot



Zubereitung:

Den Speisequark mit etwas Milch in einer Schüssel cremig rühren.

Eine halbe Banane 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 belegen und mit etwas Kakao bestäuben.



ACHTUNG!

Geben Sie Ihrem Säugling im ersten Lebensjahr keinen Honig.

Bestimmte Bakterien können im Darm der Kinder lebensbedrohliche Gifte herstellen.



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