IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

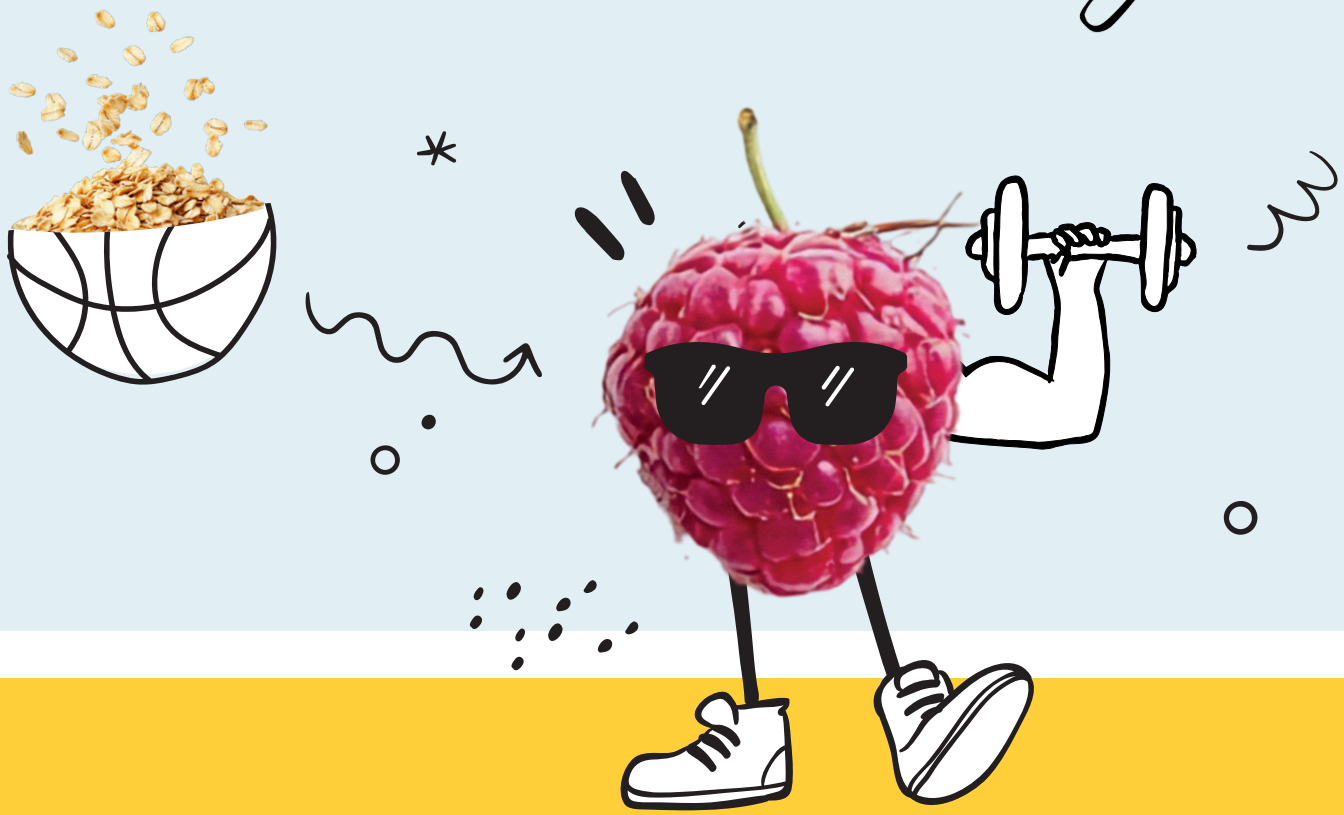
Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Vorläufige Arbeitsversion – in Erprobung und Qualitätssicherung

Handreichung zur Durchführung

familyfood --- Kinderlebensmittel unter der Lupe

Gesprächsanlässe für Eltern



Stand 2025

www.in-form.de

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Kinderlebensmittel unter der Lupe

Gesprächsanlässe für Eltern

Für wen ist dieses Aktionsmaterial?

Das Material ist für alle, die haupt- und ehrenamtlich oder auch privat zum Thema Kinderernährung ins Gespräch kommen wollen. Die Aktion eignet sich für drinnen wie für draußen. Sie kann zum Beispiel in Elterncafés, als Stand / Aktionstisch auf Info-Veranstaltungen oder auch auf Festen (in Familienzentren, im Verein, im Stadtteil) durchgeführt werden.

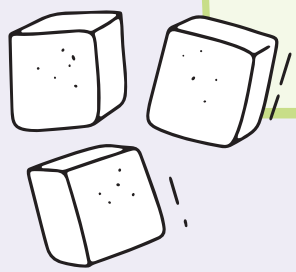
„Kinderlebensmittel unter der Lupe“ lädt als Mitmach-Aktion dazu ein, sich gemeinsam über die Ernährung der Kinder auszutauschen. Spannendes Hintergrundwissen fließt locker mit ein und es gibt alltagstaugliche Tipps sowie Anregungen für zu Hause.

Weshalb ist das Thema für Eltern wichtig?

Kinderlebensmittel sind industriell hergestellte Produkte, die speziell für Kinder beworben werden. Durch bunte Verpackungen, abgebildete Comicfiguren oder Spielzeugbeigaben werden Kinder gezielt angesprochen. Die Produkte enthalten meist aber viel Zucker, Fett oder Salz, sind stark verarbeitet und liefern kaum wertvolle Nährstoffe. Sie tragen selten zu einer ausgewogenen Ernährung bei.

Lernziele der Aktionen

Die Eltern können den Zuckergehalt und die Zusammensetzung von gängigen als „Kinderlebensmittel“ beworbenen Produkten beurteilen. Sie können gute Alternativen für ihre Kinder auswählen und geeignete Zwischenmahlzeiten zusammenstellen.



IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Kinderlebensmittel unter der Lupe

Gesprächsanlässe für Eltern

Durchführung	Materialien
Aktion 1	
Aufbau: Aktionsbeschreibung auslegen. Originalprodukte oder Produktbilder der Kinderlebensmittel ausbreiten. Zuckerwürfel bereitstellen. Die jeweiligen Zutatenlisten für die zweite Aufgabe bereithalten (Textseite nach oben). Fragekärtchen bereitlegen. **Anleitung:** 1. Die Teilnehmenden schätzen für mindestens zwei Produkte die Anzahl der Zuckerwürfel und legen sie zu den Produkten. 2. Die Teilnehmenden schauen sich Produkte und Zutatenlisten an. Sie suchen die passenden Paare. Die Lösung steht auf der Rückseite. 3. Auf den Zutatenlisten finden die Teilnehmenden auch die tatsächliche Anzahl an Zuckerwürfeln. Sie überprüfen ihre geschätzten Zuckermengen und bessern (wo nötig) nach. 4. Die Teilnehmenden ziehen Fragekärtchen und tauschen sich dazu aus.	— Aktionsbeschreibung A1 — Produktbilder A1 › optional: Originalprodukte — Zutatenlisten A1 — Fragekärtchen A1 — Zuckerwürfel
Aktion 2	
Aufbau: Aktionsbeschreibung auslegen. Fitmacher- und Schlappmacher-Figur sowie Lebensmittelkärtchen auf dem Tisch verteilen. Fragekärtchen bereitlegen. **Anleitung:** 1. Die Teilnehmenden ordnen die Lebensmittelkärtchen in fit machende und schlapp machende Lebensmittel und legen sie zur passenden Figur. 2. Die Teilnehmenden ziehen Fragekärtchen und tauschen sich dazu aus.	— Aktionsbeschreibung A2 — Fitmacher-Figur A2 — Schlappmacher-Figur A2 — Lebensmittelkärtchen M1 — Fragekärtchen A2
Aktion 3	
Aufbau: Aktionsbeschreibung, Power-Snack-Info, Lebensmittelkärtchen, leere Brotdose (Bild oder echte Brotdose) und Postkarten auslegen. **Anleitung:** 1. Die Teilnehmenden lesen die Power-Snack-Info zur Orientierung. 2. Die Teilnehmenden befüllen die Brotdose mit den Lebensmittelkärtchen aus Aktion 2 für eine gute Zwischenmahlzeit. Sie tauschen sich untereinander aus. 3. Zum Abschluss nehmen sich die Teilnehmenden eine Postkarte mit Ideen mit nach Hause.	— Aktionsbeschreibung A3 — Power-Snack-Flyer A3 — Bild „Leere Brotdose“ A3 › optional: echte Brotdose — Lebensmittelkärtchen M1 — Postkarte A3

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Kinderlebensmittel unter der Lupe

Schon gewusst?

Kinder brauchen Zwischenmahlzeiten

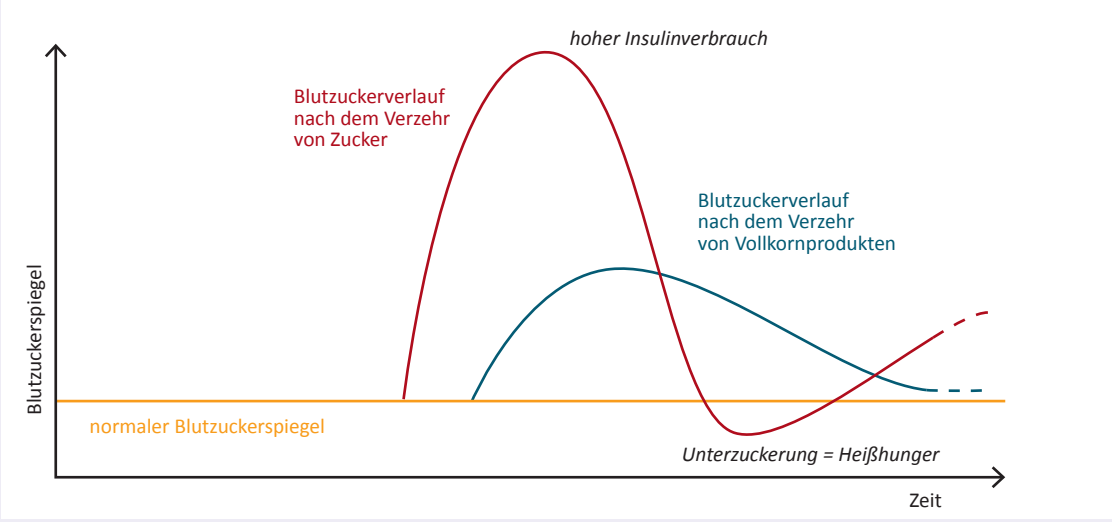
Während des Tages verbrauchen Kinder viel Energie (Bewegung, Wachstum, Konzentration). Gute Zwischenmahlzeiten versorgen die Kinder mit der nötigen Energie und mit wichtigen Nährstoffen. Heißhunger bleibt aus. Süßes liefert hingegen oft nur kurzfristig Energie, aber keine wichtigen Nährstoffe. Daher gilt: Naschen sollte stets bewusst mit Genuss und in kindgerechtem Maße erfolgen. Die ersten Jahre prägen das spätere Essverhalten. Eine (Kinder-) Hand voll Süßigkeiten am Tag gilt als gute Orientierung. Zu viel Zucker speichert der Körper nicht nur als Fett, es führt auch zu Karies und verschlechtert die allgemeine Gesundheit.

Kinder sollten am Tag maximal 10 % ihrer benötigten Energie als Zucker aufnehmen. Das entspricht ca. 30 g Zucker oder 10 Zuckerwürfel am Tag.

Geeignete Zwischenmahlzeiten erhöhen den Blutzuckerspiegel nur leicht (blaue Linie), z. B. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse. Sie werden langsam verdaut, Energie wird gleichmäßig freigegeben, sie fördern die Sättigung durch Ballaststoffe.

Ungünstige Zwischenmahlzeiten lassen den Blutzuckerspiegel in die Höhe schießen (rote Linie) und schnell wieder abfallen, z. B. bei Süßigkeiten, Säften, Limonade und Weißbrot. Statt dass wir uns voller Energie fühlen, kommt schnell die große Müdigkeit. Auch die Sättigung währt nur kurz und wird bald durch Heißhunger abgelöst. Manche Kinder reagieren auf Zuckerspitzen mit kurzfristig starker Aktivität und Überreiztheit.

Was wir essen, beeinflusst den Blutzucker



Quelle: BzfE Zucker bewusst genießen



IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Kinderlebensmittel unter der Lupe

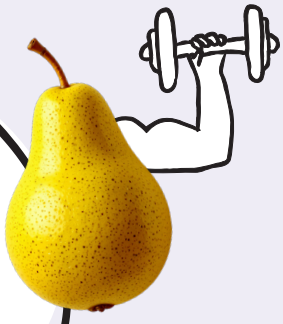
Was sagt uns die Verpackung?

Bunt, teils verziert mit Gesichtern und Fantasie-Figuren fallen Kinderlebensmittel schnell ins Auge, besonders den Kindern. Werbeaussagen, wie „mit Milch“ oder „mit Vitaminen“, sollen den Anschein eines gesunden Lebensmittels erwecken. Der Anteil ist oft verschwindend gering und lenkt von ungünstigen Zutaten ab.

Zutatenlisten sind verpflichtend auf verarbeiteten Lebensmitteln. Sie machen sichtbar, wie viel von welcher Zutat enthalten ist: Die erste Zutat ist am meisten enthalten, die zweite am zweitmeisten, die letzte am wenigsten. Hervorgehobene Zutaten (fett, unterstrichen oder in Großbuchstaben) sind Allergene. Das sind wichtige Hinweise, wenn Kinder Lebensmittelallergien haben.

Der **Nutri-Score** ist eine freiwillige Herstellerangabe. Er zeigt an, wie ausgewogen ein Produkt ist, von A (grün) bis E (rot). Für die Berechnung werden ernährungsphysiologisch günstige und ungünstige Inhaltsstoffe miteinander verrechnet. Die Bewertung erfolgt allerdings nur innerhalb einer Produktgruppe. Es kann daher z. B. nur Müsli 1 mit Müsli 2 oder Getränk 1 mit Getränk 2 verglichen werden. Der Score von Müsli 1 lässt sich nicht mit dem Score von Getränk 2 vergleichen.





Für eine ausgewogene Ernährung braucht es die sogenannten Kinderlebensmittel nicht. Sie haben oft lange Zutatenlisten. Natürliche Lebensmittel (ohne Zutatenliste) und gering verarbeitete Lebensmittel mit möglichst wenig Zutaten sind zu bevorzugen und häufig preisgünstiger.

Meine Notizen



Impressum

Herausgegeben von:

Europa-Universität Flensburg
Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung
Auf dem Campus 1
24943 Flensburg
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de
www.uni-flensburg.de?13750

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Für Inhalt, Redaktion und Text verantwortlich:
Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Projektleitung Europa-Universität Flensburg
Silvia Monetti, Projektleitung Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Alle Inhalte sind in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen der Bundesländer entstanden.
„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“ ist ein IN FORM-Verbundprojekt
der Verbraucherzentralen der Bundesländer und der Europa-Universität Flensburg.

Gestaltung und Design: BOK + Gärtner GmbH
Layout und Umsetzung: Europa-Universität Flensburg und Verbraucherzentrale e.V.
Stand: Februar 2026
ISBN: 978-3-912648-06-5

Über IN FORM:
Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de

www.in-form.de

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

Verbraucherzentrale

Europa-Universität
Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages