

NAHRUNGSERGÄNZUNGS- MITTEL FÜR KINDER

Bestenfalls unnütz, meist zu hoch dosiert

- ❖ **Die Werbung verspricht:** Nahrungsergänzungsmittel stärken die Abwehrkräfte oder erhöhen die Konzentrationsfähigkeit von Kindern.
- ❖ **Die Wirklichkeit ist:** Kinder sind in Deutschland mit den meisten Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend versorgt, Nahrungsergänzungsmittel sind daher überflüssig.
- ❖ Um fit und gesund zu sein, brauchen Kinder eine bunte Vielfalt an natürlichen Lebensmitteln, genügend Getränke (Wasser oder ungesüßter Tee), Bewegung im Freien und ausreichend Schlaf.
- ❖ Der Verdacht auf eine Unterversorgung mit einzelnen Nährstoffen sollte mit dem Kinderarzt geklärt werden.
- ❖ **Unser Marktcheck* zeigte:** 85 % der erfassten Produkte überschreiten mit einer Tagesdosis die empfohlene gesamte Tageszufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen für Vier- bis Siebenjährige.

* Weitere Infos unter:

www.klartext-nahrungsergaenzung.de

www.verbraucherzentrale.de



Eine Extraportion Nährstoffe essen

Nur für Folsäure, Vitamin D, Eisen, Jod und Kalzium erreichen Kinder nicht immer die empfohlenen Nährstoffmengen.

TIPP

DIESE NÄHRSTOFFE STECKEN REICHLICH IN EINER PORTION:

Folsäure

- dunkelgrünes Gemüse
- Orangensaft
- Kirschen oder Beeren

Eisen

- Hirse
- rote Linsen
- Spinat

Jod

- Jodsalz
- Milch/Joghurt

Kalzium

- Fenchel/dunkelgrünes Gemüse
- Käse, Milch, Joghurt

Vitamin D

- Aufenthalt und Bewegung im Freien

verbraucherzentrale

© Verbraucherzentrale Berlin e. V.,
Hardenbergplatz 2, 10623 Berlin,
in Kooperation mit den Verbraucher-
zentralen Baden-Württemberg, Hessen
und Rheinland-Pfalz

Gestaltung: Henning Kunz

Stand: Oktober 2019

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Klartext
Nahrungsergänzung