

02/2022

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 satt machen und sie gut versorgen
Aber, wie viel Zucker darf Ihr Kind am Tag essen?

Mehr als täglich maximal 12 Stück Würfelzucker sollen es nicht sein für 4-6-jährige Kinder. Die sind fix bereits mit einer Waffel, einem Quetschie oder einem kleinen Fruchtjoghurt 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.



02/2022

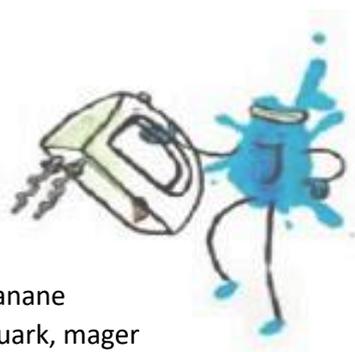
GUT ESSEN MACHT STARK

Kochen für oder mit Kita-Kindern

Bananenbrote

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

Banane
 Quark, mager
 Milch
 Zitronensaft
 Kakao
 Brot



Achtung!

Geben Sie Ihrem Säugling im ersten Lebensjahr keinen Honig

Bestimmte Bakterien können im Darm der Kinder lebensbedrohliche Gifte herstellen.



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.



Foto:Pixabay

verbraucherzentrale

Impressum:
 Verbraucherzentrale
 Projekt "Gut Essen macht stark"
www.verbraucherzentrale.nrw/gut-essen-macht-stark

