

05/2022

GUT ESSEN MACHT STARK

Kinderlebensmittel – Wirklich gut für Kinder?



Foto: © Oksana Kuzmina/Adobe Stock



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

Liebe Eltern,

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

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

Und zusätzliche 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, dann achten Sie darauf, dass diese keinen zugesetzten Zucker enthalten. Schauen Sie sich verschiedene Produkte an und vergleichen Sie die Angaben auf der Zutatenliste.

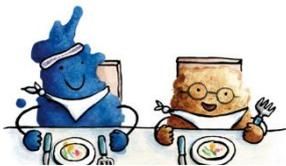


An Kinderlebensmitteln kommt wohl heute keine Familie mehr vorbei.

Kaufen Sie nur jedoch nur ausnahmsweise 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.



05/2022

GUT ESSEN MACHT STARK

Backen für oder mit Kita-Kindern

Knuspermüsli mit Trockenobst

2 Portionen als Frühstück

Zutaten:

- 250 Gramm Joghurt
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 100 Gramm getrocknetes Obst
(zum Beispiel Äpfel, Birnen oder Aprikosen)



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.



Zubereitung:

Den Joghurt mit dem Zitronensaft verrühren.
Das Trockenobst klein schneiden, mit dem Müsli mischen und zusammen mit dem Joghurt anrichten.

Ergänzen Sie das Knuspermüsli mit frischem Obst.



Foto:Pixabay



Foto:Pixabay