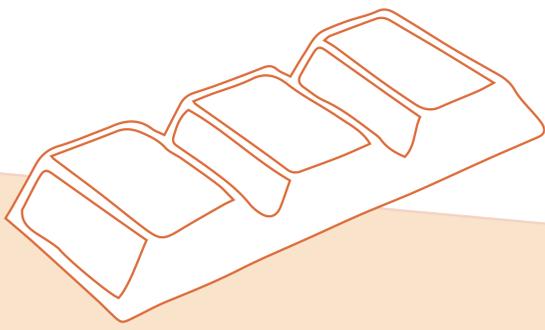


# Sweets for my Sweets

So naschen Kids ausgewogen

Maßvolles Naschen ist erlaubt, am besten zu den Mahlzeiten, denn dann

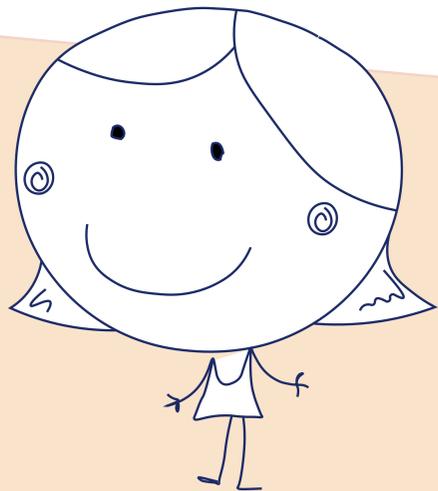
-  verderben Süßigkeiten nicht den Appetit
-  schädigt Süßes nicht zusätzlich die Zähne.



## Energiezufuhr



Nicht mehr als **10 % der täglichen Energiezufuhr** sollten über Extras wie Süßes, Gebäck oder Limonaden zugeführt werden, das sind für 4-14 Jährige je nach Alter zwischen **125 – 240 kcal** täglich.



## Portionsbeispiele für einen Tag



1 Hand voll Gummibärchen (30 g)  
**60 kcal**



1 Fruchtis (75 g)  
**100 kcal**



1 Doppelkeks (17 g)  
**82 kcal**



1 Portion Nuss-Nougat-Creme (15 g)  
**80 kcal**



1 Rippe Schokolade (17 g)  
**90 kcal**



1 Glas Apfelsaft (200 ml)  
**96 kcal**



1 Glas Limonade (200 ml)  
**74 kcal**



1 kleines Stück Obstkuchen (75 g)  
**170 kcal**

## Top 5 Tipps für einen besseren Umgang mit Süßigkeiten & Snacks



**Bewusster Genuss:** Wenn Ihr Kind lernt, richtig zu genießen und keine Ablenkung herrscht, machen auch kleine Menge zufrieden.



**Gemeinsame Sache:** Vereinbaren Sie Mengen gemeinsam und bestärken Sie ihr Kind, sich Süßes selbst einzuteilen.



**Naschbox:** Zu vereinbarten Zeiten darf sich daraus etwas ausgesucht werden, sie wird aber nicht weggeschlossen.



**Verbote sind tabu:** Damit wird Süßes nur interessanter. „Erst Gemüse, dann Süßes“ wertet das Gemüse ab, die Süßigkeit aber auf.

## Süßungsmittel für Kinder: Was ist erlaubt?

- ⊕ Süßstoffe liefern in der Regel keine Kalorien
- ⊕ Süßstoffe schädigen die Zähne nicht
- ⊖ Süßstoffe süßen Lebensmittel meist stärker als nötig und sorgen so für einen Gewohnheitseffekt
- ⊖ Süßstoffe beeinflussen die Geschmacksbildung negativ
- ⊖ Sie können zu einer ausgleichenden Kalorienaufnahme führen, die Übergewicht begünstigen kann.
- ⊖ Besonders Getränke mit Süßstoffen sättigen nicht und können so das Verlangen nach Süßem steigern.



### Übrigens:

Ahornsirup, Honig, Kokosblütenzucker oder Agavendicksaft erscheinen zwar oft natürlicher, enthalten dennoch hauptsächlich Zucker und sollten auch sparsam verwendet werden. Keines dieser Produkte ist „gesünder“ als die anderen.



Speisen für Kinder sollten besser mit wenig Zucker oder Fruchtmas gesüßt werden, anstatt mit Süßstoffen.

## Unter diesen Begriffen verstecken sich Süßungsmittel:

Acesulfam K (E 950)  
Aspartam (E 951)  
Cyclamat (E 952)  
Saccharin (E 954)  
Sucralose (E955)

Thaumatococin (E957)  
Steviolglycoside (E960)  
Sorbit (E 420)  
Mannit (E 421)  
Isomalt (E 953)

Maltit (E 965)  
Lactit (E 966)  
Xylit (E967)  
Erythrit (E 968)