

# Tipps für eine zuckerreduzierte Ernährung von Kindern



Uns ist die Vorliebe für Zucker tatsächlich angeboren – aber: Der erweiterte Geschmackssinn von Kindern entwickelt sich in den ersten beiden Lebensjahren, sie können sich also auch an andere Geschmäcker „gewöhnen“. So umgehen Sie den Zuckerschok auf dem Ernährungsplan Ihrer Kleinen:

## Zucker nicht streng verbieten:

Tabus machen den Zucker nur noch begehrenswerter. Außerdem lernen Kinder so nicht, damit verantwortungsbewusst umzugehen.

## Vorbild sein:

Leben Sie Ihrem Kind eine ausgewogene, nicht zu süße Ernährung vor.

## Alternativen anbieten:

Es gibt zahlreiche Rezepte für zuckerfreie oder -reduzierte Kuchen, Muffins und Kekse, die ihren gezuckerten Kollegen geschmacklich in nichts nachstehen.

## Zuckerfreies Frühstück:

Für alle, die es morgens gern süß mögen, gibt es vom Obstsalat bis zum selbstgemachten Aufstrich ebenfalls ausreichend Alternativen.

## Gemeinsam frisch kochen:

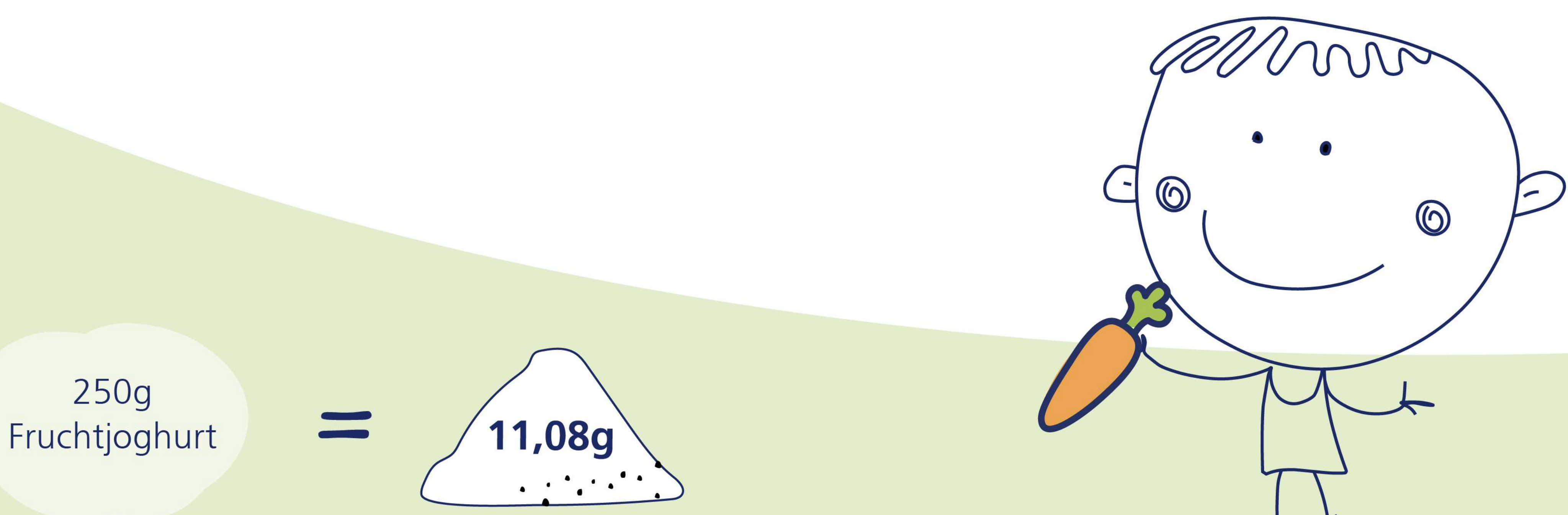
Lassen Sie Ihr Kind in der Küche helfen. Das macht gesunde Lebensmittel interessanter und schult das Ernährungswissen.

## Aufpassen bei „Kids Food“:

Hier lauert oft besonders viel versteckter Zucker. Lesen Sie die Zutatenliste gründlich.

## Achten sie auf die Portionen:

Kinder haben einen niedrigeren Energieverbrauch als ihre Eltern, sie sollten also vor allem bei zuckerhaltigen Lebensmitteln entsprechend kleinere Portionen essen als die Erwachsenen.

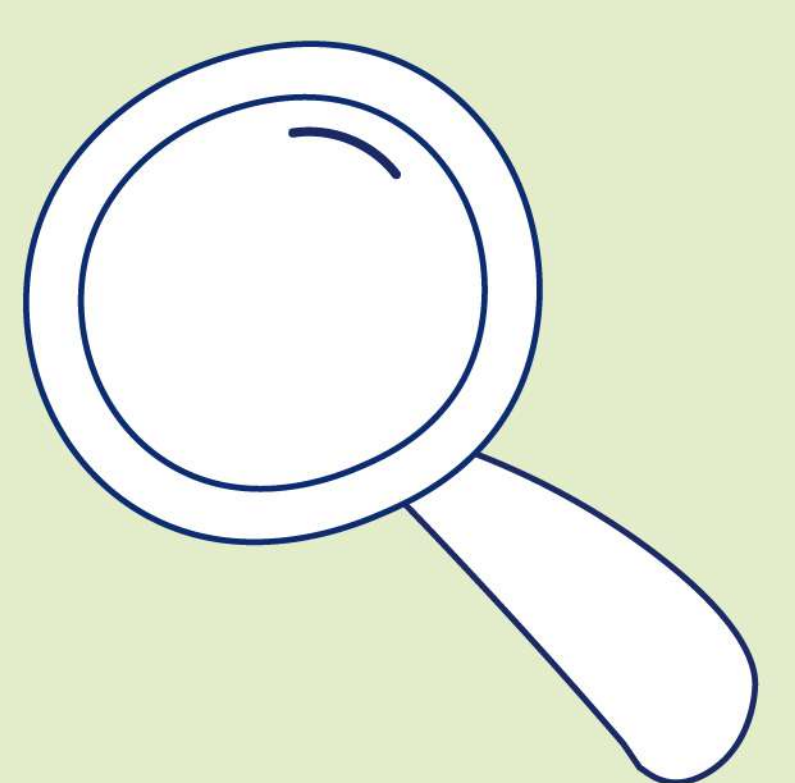


## Kennen Sie das Würfelzuckerspiel?

Lassen Sie Ihr Kind raten, in welchen Lebensmitteln sich wie viel Zucker versteckt!

### Und so geht's:

1. Lesen Sie auf der Verpackung nach, wie viel Gramm Zucker das Produkt enthält.
2. Teilen Sie diese Zahl durch 3.
3. Zeigen Sie Ihrem Kind das Ergebnis mit handelsüblichem Würfelzucker (dieser wiegt drei Gramm).

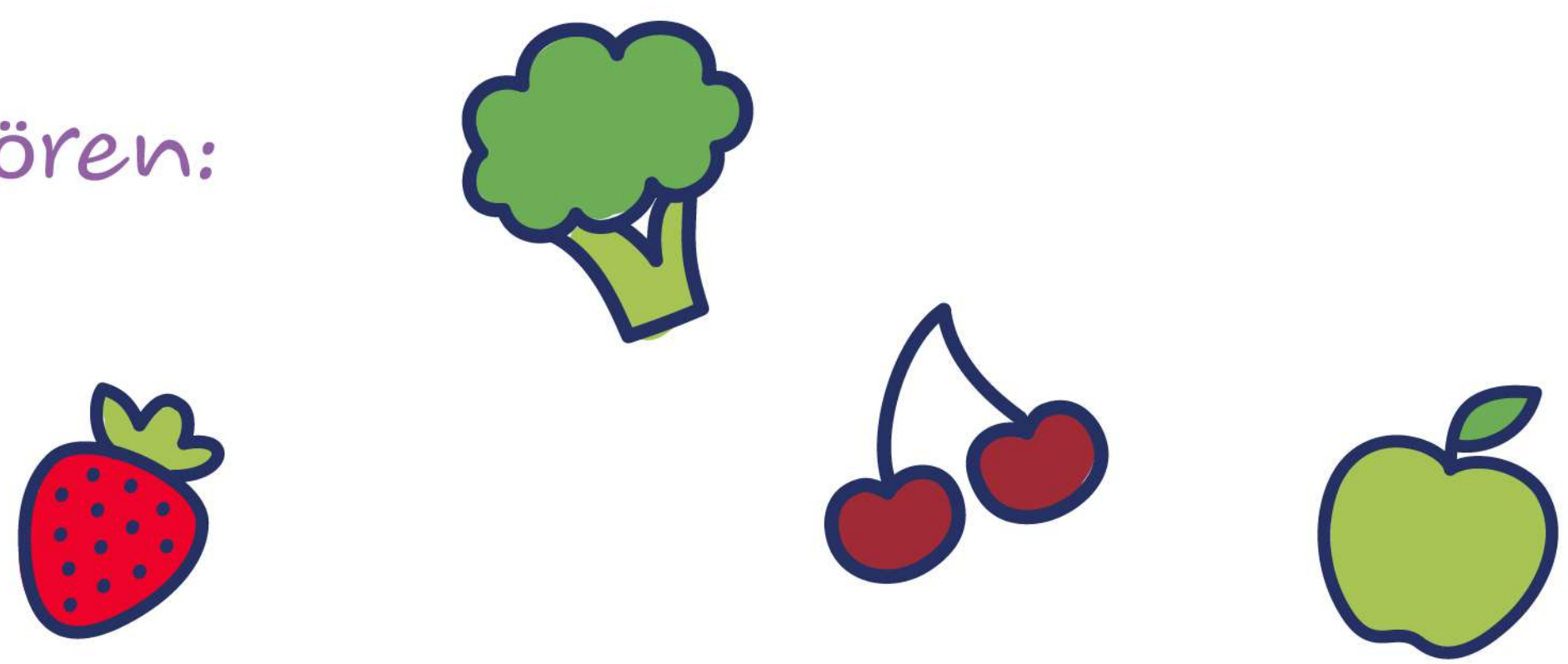


## Grundsätzlich gilt:

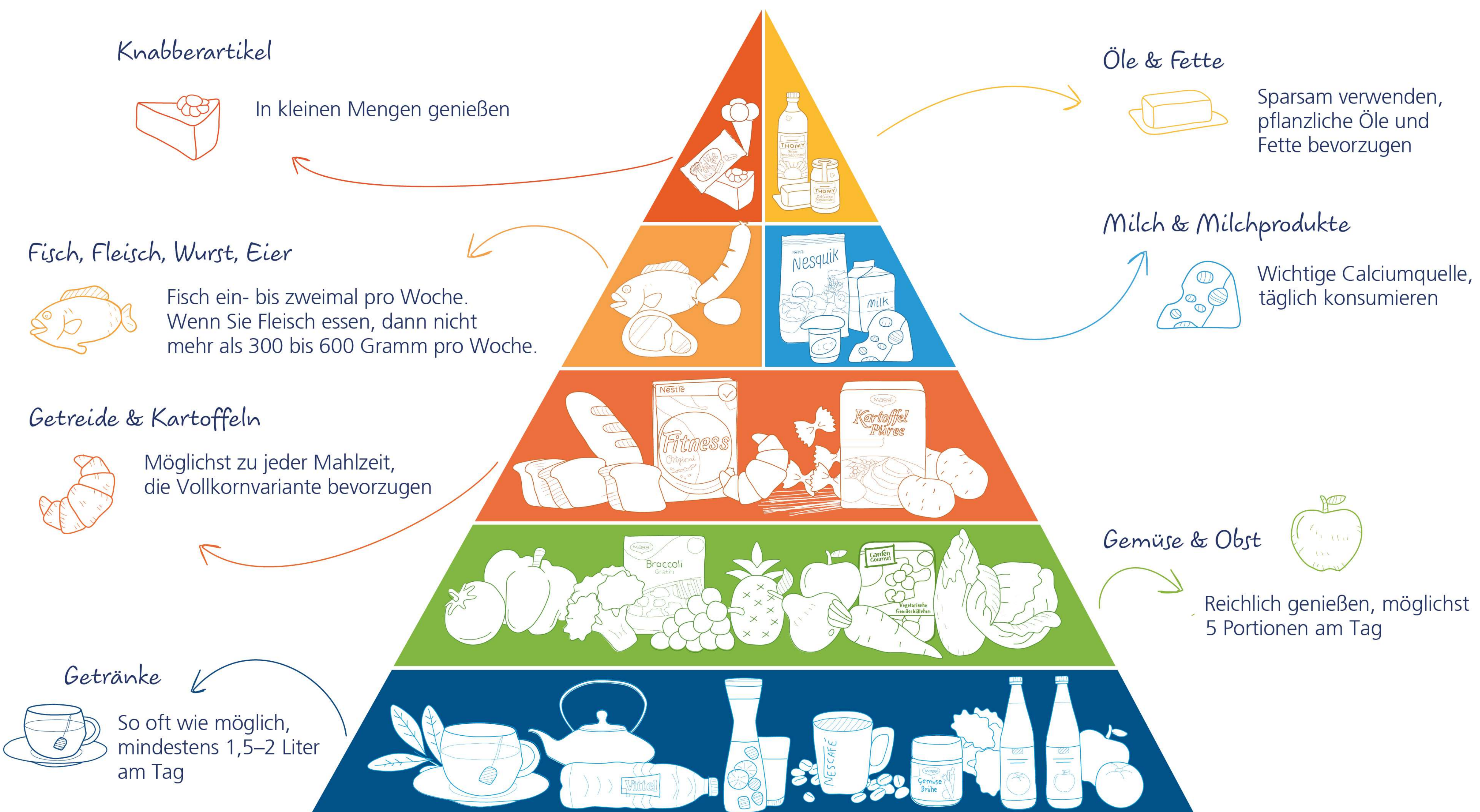
Die DGE rät sowohl Kindern als auch Erwachsenen zu einer vollwertigen und abwechslungsreichen Ernährung. Um die Zufuhr freier Zucker zu reduzieren, sollten Sie zuckergesüßte und stark verarbeitete Produkte lieber einschränken.

### Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören:

- Gemüse
- Obst
- Vollkornprodukte
- Wenig verarbeitete Lebensmittel



## Weiter hilft Ihnen die Orientierung an der Ernährungspyramide:



Die Ernährungspyramide zeigt auf den ersten Blick, wie eine gesunde Ernährung aussehen soll. Das große Lebensmittelangebot ist in sieben unterschiedlich große Lebensmittelgruppen eingeteilt. Je größer ein Segment, umso häufiger und reichlicher sollten Lebensmittel aus dieser Gruppe gegessen werden.