

## Was Sie erwartet

Sie lieben Süßes oder haben mal Lust auf salzige Knabberereien? Kein Problem, solange Sie ein Auge auf die Menge haben! Wir zeigen Ihnen in diesem Flyer wie Sie Süßwaren und Knabberereien in einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung integrieren können.

In der Ernährungspyramide sind Süßwaren & Knabberartikel neben den Ölen & Fetten in der Spitze der Pyramide zu finden. Dies bedeutet, dass diese Lebensmittel eher sparsam verzehrt werden sollten. Die Pyramide der Ernährung zeigt Ihnen, welche Bedeutung die einzelnen Lebensmittelgruppen in einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung haben. Je größer die jeweilige Lebensmittelgruppe ist, desto mehr können Sie davon essen und trinken. Je kleiner das Segment ist, desto eher ist Zurückhaltung angesagt.

### GENIEßEN SIE SÜßWAREN & KNABBERARTIKEL IN MABEN

Auf süße Leckereien wie Schokolade und Kekse oder salzige Knabberartikel wie Chips oder Salzstangen müssen Sie nicht verzichten. Sie gehören zum Leben einfach dazu, denn sie bescheren uns Genuss. Sie sollten aber darauf achten, dass Sie insgesamt abwechslungsreich und ausgewogen nach der Ernährungspyramide essen und trinken und sich oft bewegen. Wichtig ist außerdem, die Menge im Auge zu behalten!

Schauen Sie doch gleich mal auf S. 6. Hier finden Sie die wichtigsten Infos aus allen Flyern in der „Ernährungspyramide“ kurz und knapp zusammengefasst. Vielleicht findet die Seite ja ausgeschnitten einen Platz an Ihrem Kühlschrank?

Als Maßstab für die Menge gilt: Höchstens 10 % der täglichen Energiezufuhr sollten aus Süßwaren (inkl. Haushaltszucker, Honig, Limonade etc.) und herzhaften Knabberereien stammen. Das sind pro Tag ca. 200 kcal bei einer Energiezufuhr von 2000 kcal. Wenn Sie mit weniger Naschereien auskommen, umso besser.



## SÜßWAREN & KNABBERARTIKEL

### KALORIEGEGHALT VERSCHIEDENER SÜßWAREN & KNABBERARTIKEL (Je ca. 1 Portion)

Kartoffelchips (2 kl. Hände)	133 kcal
Salzstangen (10 Stück)	50 kcal
Butterkekse (5 Stück)	100 kcal
Gummibärchen (10 Stück)	70 kcal
KIT KAT Mini (1 Stück)	87 kcal
Vollmilchschokolade (1 Riegel)	90 kcal
Zartbitterschokolade (1 Riegel)	82 kcal
Popcorn, süß (1 kl. Beutel)	150 kcal
SMARTIES Minis (1 kl. Schachtel)	69 kcal
Marmorkuchen (1 Stück)	265 kcal
Nuss-Nougat-Creme (1 TL)	75 kcal



### DIE ERNÄHRUNGS-PYRAMIDE



#### SÜßWAREN UND KNABBERARTIKEL

In kleinen Mengen genießen

#### FISCH, FLEISCH, WURST UND EIER

Möglichst fettarme Varianten wählen, wöchentlich 1 Portion Seefisch und eine Portion fetter Fisch, 300–600 g Fleisch pro Woche und max. 3 Eier

#### GETREIDE UND KARTOFFELN

Möglichst zu jeder Mahlzeit und die Vollkorn-Variante bevorzugen

#### GETRÄNKE

So oft wie möglich, mindestens 1,5–2 Liter am Tag Wasser oder ungesüßte Tees.

#### ÖLE UND FETTE

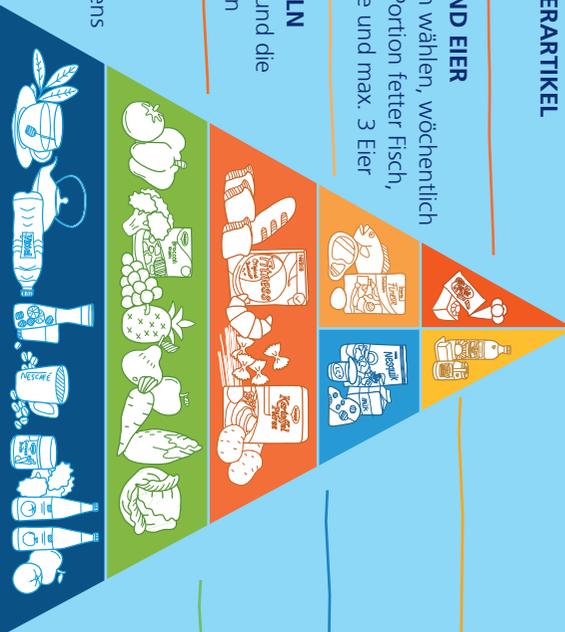
Sparsam verwenden, pflanzliche Öle und Fette bevorzugen.

#### MILCH UND MILCHPRODUKTE

Wichtige Calcium-Quelle, täglich konsumieren

#### GEMÜSE UND OBST

Reichlich genießen, möglichst 5 Portionen am Tag



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



### 200 KCAL STECKEN UMGEFÄHR IN FOLGENDEN LECKEREIEN:

- 2 KIT KAT Mini (à 16 g) + 1 Bonbon oder
- 1 kleine Flasche Cola-Getränk (0,33 l) + 8 Gummibärchen oder
- 1 Crêpe mit Apfelmus (140 g) oder
- 2 kl. Hände Chips oder Flips (25 g) + 5 Kracker (25 g) oder
- 20 Salzstangen + 5 Butterkekse oder
- 1 KIT KAT Senses + 1 TL Honig (10 g)

**Tipp: Um die Menge im Auge zu behalten, füllen Sie sich eine Portion z. B. Schokolade oder Chips in eine extra Schale, um so nicht in Versuchung zu kommen, die ganze Packung zu essen.**

Auch Bewegung gehört zu einem gesunden Lebensstil unbedingt dazu. Um genauer Abschätzen zu können wie viele Kalorien bei unterschiedlichen Aktivitäten verbraucht werden, finden Sie nachfolgend eine Auflistung verschiedener Aktivitäten.

### BEI 30 MINUTEN DIESER AKTIVITÄTEN WERDEN DURCHSCHNITTlich CA. FOLGENDE KALORIEN VERBRAUCHT\*:

- Joggen	280 kcal
- Fußball spielen	280 kcal
- Schwimmen, langsam	280 kcal
- Federball spielen	180 kcal
- Spaziergehen, langsam	120 kcal
- Sitzen, leichte Büroarbeit	60 kcal

\*Der Kalorienverbrauch variiert je nach Alter, Geschlecht, Gewicht und körperlicher Aktivität. Für die Berechnung dieser Angaben wurde exemplarisch ein 80 kg schwerer Mann herangezogen.

Weitere Aktivitäten finden Sie im Kalorienverbrauchs-Rechner des Nestlé Ernährungsstudios ([www.nestle.de](http://www.nestle.de)).  
<https://ernaehrungsstudio.nestle.de/home>



### WARUM SÜSSWAREN & KNABBERARTIKEL IN MABEN?

Süßwaren und Knabberartikel sind einfach lecker und versüßen unser Leben. Sie können aber auch viel Zucker bzw. Salz und ggf. auch Fett und somit auch einiges an Kalorien enthalten. Daher ist es wichtig, auf die Menge zu achten.

Der Zucker, der in Süßwaren steckt, ist meist Haushaltszucker. Diese einfachen Kohlenhydrate, d. h. Zucker, liefern schnell verfügbare Energie für unsere Muskulatur und das Gehirn. In Situationen, in denen man schnelle Energie braucht, kann etwas Süßes daher hilfreich sein. Längeranhaltende Energie liefern aber z. B. Vollkorngetreideprodukte wie Vollkornbrot und -brötchen. Sie enthalten komplexe Kohlenhydrate in Form von Stärke und Ballaststoffen. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte. Mehr Informationen über Kohlenhydrate finden Sie im Flyer Getreide & Kartoffeln.

Die enthaltenen Fette in den Leckereien sind Geschmacks-träger und damit wichtig für den Genuss. Meist sind es aber eher die ungünstigen gesättigten Fettsäuren, von denen wir ohnehin oft zu viel essen. Sie können in größeren Mengen das ungünstige LDL-Cholesterin im Blut erhöhen. Lesen Sie mehr zum Thema Cholesterin im Flyer „Fisch, Fleisch, Wurst & Eier“.

**Tipp: Naschen gehört dazu! Wenn Sie es sich so richtig gut schmecken lassen wollen, dann tun Sie es langsam und mit Genuss! Lassen Sie z. B. ein Stück Schokolade ganz langsam auf der Zunge schmelzen – so lernen Sie bewusst zu genießen!**

## Quizfrage

**WAS ENTHÄLT DIE MEISTEN KALORIEN? 1 GLAS NESQUIK (150 ML), 1 DOSE COLA (0,33 L), 1 KL. PÄCKCHEN ERDNÜSSE (50 G) ODER 1 KIT KAT SENSES (31 G)? (Antwort: S. 5 unten)**

### KINDER & NASCHEN

Wussten Sie, dass uns die Lust auf Süßes angeboren ist? Bereits Muttermilch schmeckt leicht süß und prägt unseren Süßgeschmack. Deswegen ist maßvolles Naschen auch für Kinder vollkommen in Ordnung. Falls Kinder nicht nach Süßem fragen, ist das natürlich umso besser. Wenn Sie aber Ihren Kindern helfen wollen, ihre Lust auf Süßes zu kontrollieren, können Sie sich an folgenden einfachen Regeln orientieren:

- Keine Süßigkeiten vor dem Mittagessen
- Keine Süßigkeiten vor dem Fernseher
- Einmal täglich naschen in Maßen ist erlaubt
- Hilfreich kann auch eine „Naschdose“ sein – z. B. bunt bemalt mit dem Namen des Kindes drauf. Hier legen Sie die Wochenration an Süßem hinein und Ihr Kind kann sich täglich eine Kleinigkeit rausnehmen. Natürlich kann es auch mal Tage ohne Naschen geben. So lernt Ihr Kind, sich die Mengen einzuteilen.

**Tipp: Gesundes wird in Kombination mit Süßem für die Kleinen attraktiver. Bieten Sie ihnen doch z. B. mal Obstsalat mit einer Kugel Eis an. Weitere Tipps finden Sie auf der nächsten Seite.**



### PRAKTISCHE TIPPS

**Leckere Alternativen zu Schokolade und Chips, die auch gut schmecken:**

- Vollkornbrötchen mit Honig oder Marmelade oder mal ein Rosinenbrötchen. Verwenden Sie Margarine und Butter sparsam oder, wenn Sie mögen, gar nicht.
- Müsli oder Cerealien mit fettarmer Milch und frischen Früchten
- Obst (Apfel, Banane) und Gemüse (kl. Tomate, kl. Möhre)
- Trockenfrüchte (Rosinen, Pflaumen, Feigen oder Äpfel)
- Selbstgemachtes Popcorn (ggf. sparsam Zucker zugeben)
- 1 Handvoll Studentenfutter (Achtung! Nüsse enthalten recht viel, aber wertvolles Fett. Achten Sie daher auf die Menge.)
- Milchreis, Griesbrei oder Pfannkuchen
- Fettarmer Joghurt, selbst gesüßt mit etwas roter Grütze, Marmelade oder Honig

### WUSSTEN SIE, DASS ... ZUCKER KEIN VITAMINRÄUBER IST?

Um Zucker in Energie umzuwandeln, braucht unser Körper Vitamin B1. Zucker selbst enthält jedoch keine Vitamine. Da aber niemand ausschließlich Zucker isst, nehmen die meisten Menschen mit den restlichen Lebensmitteln ausreichend Vitamin B1 auf, so dass bei einer abwechslungsreichen Ernährung keine Unterversorgung an Vitamin B1 entsteht. Denken Sie trotzdem an einen maßvollen Genuss der süßen Verführungen.

Antwort Quiz-Frage: Das Päckchen Erdnüsse hat die meisten, nämlich 311 kcal. 1 KitKat Senses enthält 159 kcal, 1 Dose Cola 149 kcal, 1 Glas Nesquik 123 kcal.