

WAS DICH ERWARTET

Du liebst Süßes und hast auch manchmal Lust auf salzige Knabberereien? Kein Problem, solange du ein Auge auf die Menge hast! Wir zeigen dir in diesem Flyer, wie du Süßwaren und Knabberereien in einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung integrieren kannst.

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

GENIESSIE SÜSSWAREN & KNABBERARTIKEL IN MASSEN

Auf süße Leckereien wie Schokolade und Kekse oder salzige Knabberartikel wie Chips oder Salzstangen musst du nicht verzichten. Sie gehören zum Leben einfach dazu, denn sie bescheren uns Genuss. Du solltest aber darauf achten, dass du insgesamt abwechslungsreich und ausgewogen nach der Ernährungspyramide isst und trinkst und dich oft bewegst. Wichtig ist außerdem, die Menge im Auge zu behalten!

Schau doch gleich mal auf S. 6. Hier findest du die wichtigsten Infos aus allen Flyern in der „Ernährungspyramide“ kurz und knapp zusammengefasst. Vielleicht findet die Seite ja auch einen Platz an deinem 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 du mit weniger Naschereien auskommst, umso besser.



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

SÜSSWAREN & KNABBERARTIKEL



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





200 KCAL STECKEN UNGEFÄHR 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 Kräcker (25 g) oder
- 20 Salzstangen + 5 Butterkekse

Tipp: Um die Menge im Auge zu behalten, fülle dir 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, findest du 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
– Spazieren gehen, 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 findest du im Kalorienverbrauchsrechner beim Ernährungsstudio by Nestlé <https://www.ernaehrungsstudio.de/services/tools/kalorienverbrauch-berechnen>



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. Länger anhaltende Energie liefern aber z. B. Vollkorngetreideprodukte wie Vollkornbrot und -brötchen. Sie enthalten komplexe Kohlenhydrate in Form von Stärke und Ballaststoffen. Bevorzuge Vollkornprodukte. Mehr Informationen über Kohlenhydrate findest du im Flyer Getreide & Kartoffeln.

Die enthaltenen Fette in den Leckereien sind Geschmacksträger 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 „schlechte“ LDL-Cholesterin im Blut erhöhen. Erfahre mehr zum Thema Cholesterin im Flyer „Fisch, Fleisch, Wurst & Eier“.

Tipp: Naschen gehört dazu! Wenn du es dir so richtig gut schmecken lassen möchtest, dann mach es ganz in Ruhe und mit Genuss! Lasse z. B. ein Stück Schokolade langsam auf der Zunge schmelzen – so lernst du, bewusst zu genießen!

QUIZFRAGE

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

KINDER & NASCHEN

Wusstest du, 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 sie nicht nach Süßem fragen, ist das natürlich umso besser. Wenn du deinen Kids aber helfen möchtest, ihre Lust auf Süßes zu kontrollieren, kannst du dich 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 legst du die Wochenration an Süßem hinein und dein Kind kann sich täglich eine Kleinigkeit rausnehmen. Natürlich kann es auch mal Tage ohne Naschen geben. So lernt der Nachwuchs, sich die Mengen einzuteilen.

Tipp: Gesundes wird in Kombination mit Süßem für die Kleinen attraktiver. Biete ihnen doch z. B. mal Obstsalat mit einer Kugel Eis an. Weitere Tipps findest du 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. Verwende Margarine und Butter sparsam oder, wenn du magst, 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 Fett, wenn auch wertvolles. Achte daher auf die Menge.)
- Milchreis, Griesbrei oder Pfannkuchen
- Fettarmer Joghurt, selbst gesüßt mit etwas roter Grütze, Marmelade oder Honig

WUSSTEST DU, 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. Denke trotzdem an einen maßvollen Genuss der süßen Verführungen.

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