

Pausensnack oder Süßigkeit?

Ungesunde Zwischenmahlzeiten werden durch die Werbung suggeriert und verunsichern die Eltern

„So wertvoll wie ein kleines Steak“, „aus frischer Milch und Honig“ oder „das Frühstückchen“ - mit solchen Werbeslogans preisen Hersteller immer mehr Produkte als gesunde Zwischenmahlzeit für Kinder an. Eltern sind verunsichert: Sind diese Lebensmittel wirklich so gesund und wertvoll wie die Werbung verspricht?

Zu süß und zu fett

Das Kleingedruckte hält einige Überraschungen bereit. Bei genauem Betrachten stellt der Verbraucher fest, dass einige der Produkte, die mit ihrem hohem Milchanteil beworben werden, keinen Tropfen Milch enthalten. Sie sind lediglich mit Magermilchpulver, Süßmolkenpulver oder gezuckerter Kondensmilch angereichert.

Oft ist ausgerechnet in Kinder-Lebensmitteln der Anteil an Zusatzstoffen höher als in vergleichbaren klassischen Produkten. Beispielsweise sind im Gegensatz zu Naturjoghurt in Kinderjoghurts Aroma- und Farbstoffe zu finden. Fast immer sind die gesunden Zwischenmahlzeiten zu süß und zu fett und tragen damit zur Entstehung von Übergewicht bei.

Der Imbiss zwischen-durch ist wichtig

Unbestritten ist, dass Zwischenmahlzeiten für Kinder wichtig sind. Die Kleinen können weniger Energie als Erwachsene speichern. Mit mehreren kleinen Mahlzeiten lassen sich diese Nährstofflücken schließen. Gerade am Vormittag ist der kleine

Imbiss unerlässlich, da viele Kinder nur sehr wenig zum Frühstück essen.

Da lässt das nächste Leistungstief nicht lange auf sich warten und eine Energiespritze ist fällig.

Obwohl sich Müsli-Riegel, Fertig-Milchprodukte oder Waffelsnacks als besonders praktisch erwiesen haben, raten Ernährungsexperten zu gesünderen Alternativen: Viel Obst, frische Rohkost, Milch, Joghurt und Brot.

Süßigkeit erlaubt?

Ein konsequenter Verzicht auf die süßen Happen muss trotzdem nicht sein. Es ist nur wichtig, sie als das zu sehen, was sie sind: Süßigkeiten. Kinder sollten sie deshalb in nur in Maßen verzehren und anschließend das Zähneputzen nicht vergessen.