



Newsletter – April 2019

Was hat gerade Saison aus heimischem Anbau?

Gemüse der Saison:	Obst der Saison:
Chicorée, Chinakohl, Eisbergsalat, Feldsalat, Gurke, Kohlrabi, Kopfsalat, Lauch, Lollo Rosso/Bionda, Mangold, Möhren, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rotkohl, Rote Bete, Rucola, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Tomate, Weißkohl, Zwiebel	Äpfel, Erdbeeren

Fokusthema: Umgang mit Süßigkeiten & Knabbereien

Zucker und Fett sind Energiequellen für uns. Nehmen wir mehr Energie auf, als wir verbrauchen, speichert unser Körper die überschüssige Energie in Form von Fettdepots.

Sowohl Übergewicht und Adipositas als auch Karies können durch den übermäßigen Verzehr von Süßigkeiten und Knabbereien begünstigt werden. Außerdem kann der übermäßige Verzehr von fett- und zuckerreichen Lebensmitteln den Appetit auf die Hauptmahlzeiten schmälern und die Zufuhr an Mineralstoffen, Vitaminen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen verringern.

In Maßen Genießen

Süßigkeiten und Knabbereien sind nicht verboten, da sie dadurch nur noch reizvoller werden würden. Sie sollten aber in einem gesunden Maße zu sich genommen werden. Es ist sinnvoll sie bewusst zu genießen und zu vermitteln, dass sie etwas Besonderes sind. Ein gutes Maß, an dem sich orientiert werden kann, ist die Portionierung mit der eigenen Hand. Am Tag ist eine Hand (! die Kinderhand) geduldet. Das heißt natürlich nicht, dass es jeden Tag etwas Süßes geben muss.

Vorbilder sind wichtig!

Kitas können klare Regeln zum Umgang mit Süßigkeiten in der Kita formulieren. Das kann zum einen hilfreich sein, um den Eltern den Überblick über die vom Kind verzehrte Menge an Süßigkeiten zu geben. Zum anderen verhindert es Situationen, in denen Kinder auf die mitgebrachten Snacks von anderen Kindern neidisch werden.

- Süßigkeiten sollten keine Zwischenmahlzeit sein.
- Bei der Auswahl der Lebensmittel für Frühstück und Vesper sollte nicht auf Süßigkeiten zurückgegriffen werden.
- Zu besonderen Anlässen können gelegentlich Süßigkeiten angeboten werden. Definieren Sie klar, welche Tage als Ausnahme gelten.

Alternative Süßungsmittel

Dass Kinder eine Vorliebe für Süßes haben, ist bekannt. Jedoch kann die Süßschwelle durch Umgewöhnung etwas gesenkt werden, indem Zuckermengen reduziert werden.

Auch alternative Süßungsmittel sorgen lediglich dafür, dass die Gewöhnung an den süßen Geschmack noch gefördert wird und bieten somit keine Vorteile.

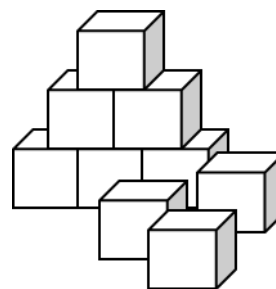


Kinderlebensmittel locken mit bunten, kinderfreundlichen Motiven. Leider enthalten sie meist mehr Fett und Zucker, als die herkömmlichen Lebensmittel und bieten keinerlei Vorteil für die Kleinen.

Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich.

Hinter diesen Begriffen in der Zutatenliste auf Lebensmitteln verbirgt sich Zucker:

Begriff	Stehen für:
Saccharose	Kristall-/Haushaltszucker
Glucose	Traubenzucker
Glucosesirup	Traubenzucker und Wasser
Dextrose	Traubenzucker
Invertzucker	Trauben- und Fruchtzucker
Maltose	Malzzucker
Fructose	Fruchtzucker
Lactose	Milchzucker



Das Verwenden von Honig, Rohrzucker, Agavendicksaft und weiteren Sirupen hat im Vergleich zu herkömmlichem Zucker ebenfalls keine Vorteile. Auch diese Süßungsmittel sind zuckerhaltig und dadurch sehr energiereich.

→ zu viel hiervon fördert ebenfalls die Entwicklung von Übergewicht oder Karies

Natürlich süße Lebensmittel wie z.B. Bananen bieten eine gute Alternative um das Bedürfnis nach Süßem zu decken.

Obst und 100%-ige **Fruchtsäfte** enthalten von Natur aus Zucker. Da Sie aber auch wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe enthalten, sind Sie nicht vergleichbar mit Süßigkeiten.

Auch **salzige Knabbereien** sollten nicht zu häufig verzehrt werden, da diese meistens einen hohen Fettanteil haben und zudem stark gewürzt sind.

Lebensmittel, an die im ersten Moment nicht gedacht wird, wenn es um den Verzehr von Süßigkeiten geht, sind zuckerhaltige Getränke, süße Aufstriche (wie Marmeladen) und Fruchtjoghurts. Auch diese Lebensmittel zählen zur täglichen Portion Süßigkeiten.

z.B. Chips, Pommes, Flips, gesalzene Erdnüsse, Nüsse im Teigmantel

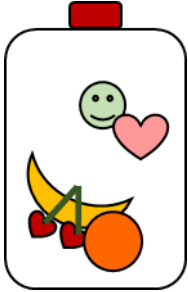
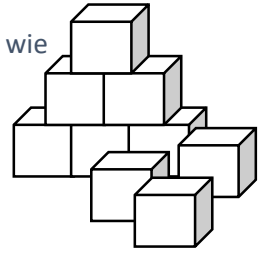
Um zu veranschaulichen, wie viel Zucker in welchen Lebensmitteln enthalten ist und um zu verdeutlichen, welche Lebensmittel im Speiseplan von Kindern sowie von uns etwas Besonderes sein sollten, haben wir eine Spielidee für Sie und Ihre Mitarbeiter oder vielleicht auch für den nächsten Elternabend.

5 am Tag - Empfehlung
2 Portionen Obst
3 Portionen Gemüse
 Auch hier können die eigenen Hände als Maß genommen werden.

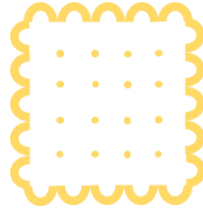


Das Zuckerspiel

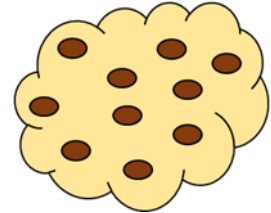
Ein Zuckerwürfel entspricht ca. 3 g, wie viele Würfel verstecken sich in den folgenden Lebensmitteln:
(die Werte sind exemplarisch und unterscheiden sich je nach Marke)



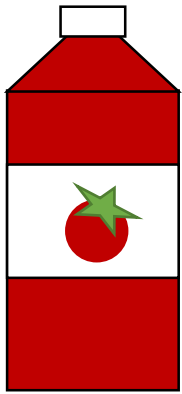
Frucht-Quetschie (100g): _____



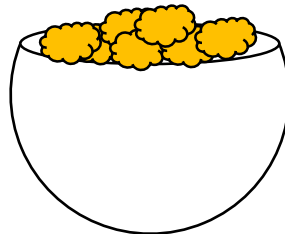
Butterkekse (3 Stück): _____



Schokoladen-Cookies (1 Stück): _____



1 Flasche Ketchup (500g): _____

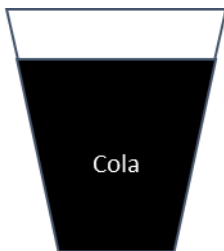


Gesüßte Cornflakes (100 g): _____

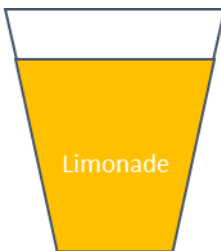


1 Becher Fruchtjoghurt (150 g): _____

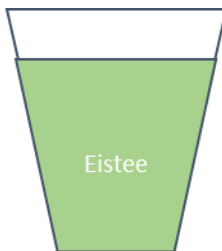
Getränke (250ml):



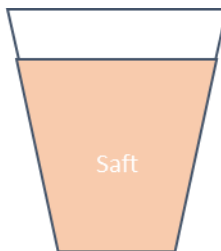
Cola



Limonade



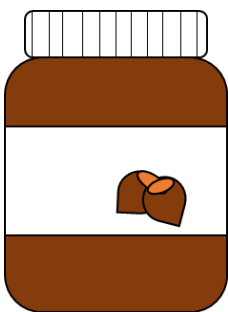
Eistee



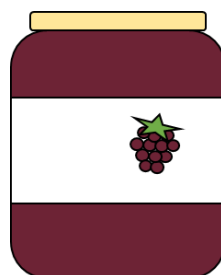
Saft



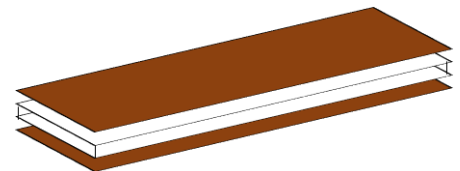
Kakao



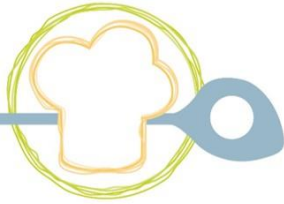
Schokoaufstrich (20 g): _____



Marmelade (20 g): _____



Milchcremeschnitte (1 Stück): _____



Lösung:

Lebensmittel	Anzahl der Zuckerwürfel
1 Becher Fruchtojoghurt (150 g)	7 Stück
1 Flasche Ketchup (500 g)	36 Stück
Gesüßte Cornflakes (100 g)	12 Stück
Milchcremeschnitte (1 Stück)	ca. 3 Stück
Frucht-Quetschie (100g)	ca. 5 Stück
Butterkekse (3 Stück)	1 Stück
Schokoladen-Cookies (3 Stück)	ca. 7 Stück
Cola (250 ml)	9 Stück
Limonade (250 ml)	8 Stück
Eistee (250 ml)	ca. 7 Stück
Saft pur (250 ml)	8 Stück
Kakao/Fruchtmilch (250 ml)	ca. 10 Stück
Schokoaufstrich (20 g)	4 Stück
Marmelade (20 g)	4 Stück

In der nächsten Ausgabe steht das Thema „**Obst und Gemüse**“ im Fokus!

Informationen rund um die Ernährung finden Sie auf folgenden Seiten:

www.dge.de

www.bzfe.de

www.fitkid-aktion.de