



Naschen gehört dazu – der richtige Umgang mit Süßigkeiten

Kinder lieben Süßes

Wer kennt sie nicht, die täglichen Diskussionen um Süßigkeiten, vor allem jetzt in der Vorweihnachtszeit. Kinder lieben Süßes. Die Tendenz dazu wird von klein auf geprägt, denn schon die Muttermilch schmeckt leicht süßlich. Irgendwann innerhalb des ersten Lebensjahres wird die Muttermilch abgesetzt, die Kinder bekommen Brei und die erste feste Nahrung. Die Vorliebe für Süßspeisen bleibt in der Regel erhalten. Doch zu viel Süßes ist ungesund. Zum einen begünstigt der Verzehr von zuckerhaltigen Produkten die Bildung von Karies, zum anderen sind zuckerhaltige Speisen wahre Kalorienbomben. Dabei liefert Zucker keine hochwertige Energie für den Körper, Zucker ist nämlich ein kurzkettiges Kohlenhydrat. Der Körper kann Zuckerbausteine zwar schnell und ohne großen Aufwand zur Energiegewinnung nutzen, der Blutzuckerspiegel steigt nach dem Verzehr süßer Speisen schnell an, doch gerade aufgrund der Kurzkettigkeit ist die Energie auch schnell wieder verbraucht, der Blutzuckerspiegel fällt rasant ab und der Körper fällt in ein Leistungstief. Deutlich höherwertige und langanhaltendere Energie liefern da Kartoffeln, Nudeln, Vollkorn- und Getreideprodukte. Meist enthalten Süßspeisen zudem noch viel Fett.

Süßes in der Weihnachtszeit

Vor allem in der (Vor)Weihnachtszeit ist die Verführung viel Süßes zu verspeisen besonders groß. Neben vielerlei Angeboten auf Weihnachtsmärkten und in Supermärkten werden Plätzchen gebacken, der Nikolaus kommt und jedes Kind hat mindestens einen, wenn nicht sogar mehr, Adventskalender. Doch mit ein paar Tricks lässt sich auch hier der Verzehr von Süßigkeiten kontrollieren und reduzieren.

Nirgends steht geschrieben, dass Adventskalender mit Süßigkeiten gefüllt sein müssen. Ein bis zwei Mal pro Woche eine kleine Süßigkeit sind in Ordnung, jeden Tag muss das nicht sein. Warum nicht andere Kleinigkeiten wie Buntstifte, Radiergummis, Sticker, Magnete oder auch Obst verwenden. Oder wie wäre es mit Gutscheinen für gemeinsame Aktionen wie Vorlesestunden, Spiele oder Ausflüge?

Auch Plätzchen gehören zur Weihnachtszeit wie das Amen in der Kirche. Aber auch Plätzchen gehören zu den Süßspeisen und sollten mit Bedacht gegessen werden. Trotzdem gibt es hier bei der Herstellung einige kleine Tricks, die Plätzchen zwar nicht zu gesunden Lebensmitteln machen, aber helfen etwas Zucker, Fett und Kalorien einzusparen. Statt Zuckerstreusel können beispielsweise Kokosraspel, Nussstücke, Rosinen oder anderes Trockenobst zur Verzierung benutzt werden. Statt die kompletten Plätzchen mit Schokoglasur zu überziehen, reichen auch dünne Streifen Schokoglasur. Außerdem kann man zum Backen auch gut Vollkornmehl statt Weizenmehl verwenden.

Wenn sich die Erwachsenen an kalten Winterabenden zu Hause, vielleicht mit Freunden gemütlich Glühwein schmecken lassen, möchten natürlich auch Kinder einen leckeren Punsch. Doch Vorsicht, Fertigprodukte enthalten zum einen Unmengen an Zucker und außerdem zahlreiche Zusatz- und Konservierungsstoffe. Statt zu fertig gemischten Produkten aus dem Supermarkt lieber einen einfachen Früchtetee kochen, Orangensaft, Traubensaft oder Multivitaminensaft dazugeben und fertig ist der deutlich gesündere Kinderpunsch.

Schon gewusst, dass ...

... **Honig ein gesundes Süßungsmittel ist?**

Viele Gerichte lassen sich statt mit Zucker mit Honig süßen. In Müsli oder Quark beispielsweise passen hervorragend frische Früchte und ein Teelöffel Honig. Wer den Tee gerne etwas gesüßt trinkt, kann auch hier gerne einen kleinen Löffel Honig zugeben.





Klare Regeln für alle erleichtern den richtigen Umgang mit Süßigkeiten

Damit Kinder von Anfang an den richtigen Umgang mit Süßigkeiten lernen, sollte es ein paar klare Regeln für alle geben. Dabei ist es ganz wichtig, dass Eltern und Erwachsene mit gutem Beispiel vorangehen, denn für alle in der Familie sollten die gleichen Regeln geben. Es ist immer schwierig, Kindern zu erklären warum Mama und Papa etwas dürfen, sie selbst aber nicht.

Wichtig ist, dass Kindern klar ist, dass Süßigkeiten etwas Besonderes und keinesfalls eine Zwischenmahlzeit sind und daher bewusst und in Maßen gegessen werden sollten. Jeden Tag zu einer festen Tageszeit eine kleine Nascherei hilft Kindern dies zu verstehen. Dabei sollte der Zeitpunkt möglichst nach einer Hauptmahlzeit liegen, denn dann ist der Magen schon voll und gibt sich leichter mit einer Portion zufrieden als wenn die Leckerei in hungrigem Zustand verspeist wird.

Süßigkeiten sollten nicht als Trostpflaster, Belohnung oder Geschenk eingesetzt werden. Der Begriff Kummerspeck kommt nicht von ungefähr und es heißt nicht umsonst, dass Schokolade glücklich macht. Schnell wird aus einem kleinen Riegel eine ganze Tafel Schokolade und mehr. Als Belohnung oder Geschenk, gibt es viele Dinge, an denen man sich länger erfreuen kann als an Süßigkeiten und die gesünder sind.

Um nicht dauernd der Versuchung widerstehen zu müssen, sollten Süßigkeiten nicht offen, in jedermanns Sichtfeld und womöglich noch in direkter Reichweite aufbewahrt werden. Stattdessen lieber etwas Obst oder Rohkost als kleinen Snack für Zwischendurch auf den Schreibtisch stellen und Süßigkeiten in einer verschlossenen Schublade aufbewahren.

Schon gewusst, wie ...

... hoch die empfohlene Verzehrmenge von Zucker pro Tag ist?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, maximal 10% des Tagesbedarfs an Nährstoffen durch Zucker abzudecken. Bei einem Erwachsenen sind das im Schnitt ca. 50 Gramm Zucker. Bereits mit drei Gläser Cola sind diese 50 Gramm deutlich überschritten. Eine Tafel Schokolade (100 g) hat ebenfalls mehr als 50 g Zucker. In 100 Gramm Gummibärchen fast 50 Gramm Zucker enthalten.



Süßspeisen als Hauptgerichte?

Süßspeisen als Hauptmahlzeiten sollten nur in Ausnahmefällen serviert werden. Gerichte wie Pfannkuchen, Kaiserschmarren, Grießbrei oder Milchreis enthalten in der Regel nur wenig Vitamine und Mineralstoffe. Ein Salat als Vorspeise und für den Rest des Tages umso gesündere Mahlzeiten ist hier ein guter Kompromiss. Bereitet man die süßen Mahlzeiten bzw. die Beilagen selbst zu, ist dies ebenfalls deutlich gesünder als Fertigprodukte zu verwenden, denn diese enthalten neben viel Zucker auch noch Zusatzstoffe. Obst sollte frisch verwendet werden und nicht aus der Konservendose. Fruchtjoghurts, Müslimischungen, Flakes oder Müsliriegel hören sich zwar im ersten Moment gesund an, ein Blick auf die Liste der enthaltenen Zutaten verrät allerdings, dass viel versteckter Zucker enthalten ist. Dieser ist meist nicht eindeutig als Zucker gekennzeichnet, sondern auch in Begriffen wie Glukose, Maltose, Saccharose, Dextrose, Fruktosesirup, Laktose, Stärkezucker, Invertzuckersirup, Glukosesirup, Karamellsirup oder Fruktose-Glukose-Sirup versteckt.

Schon gewusst, dass ...

... auf Verpackungen die Zutaten nach der enthaltenen Menge sortiert sind?

Schaut man sich die Zutatenliste auf der Verpackung eines Produkts an, kann man mit einem Blick erkennen, welche Inhaltsstoffe in großer Menge und welche Zutaten weniger enthalten sind. Die Inhaltsstoffe sind nämlich sortiert nach der Menge, in der sie im Produkt vorkommen. Zutaten, die am Anfang gelistet sind, sind am meisten enthalten, Zutaten, die weiter hinten in der Liste stehen, kommen in kleinerer Menge vor. Doch Vorsicht vor Fallen, nicht nur Zucker ist hinter verschiedenen Begriffen versteckt, auch Fett verbirgt sich hinter unterschiedlichen Bezeichnungen.





Cräcker, Chips, Flips und Co

Knabbersachen wie Cräcker, Flips und Chips enthalten in der Regel große Mengen an Fett und außerdem viel Salz. Durch den salzigen und würzigen Geschmack steigt schnell die Lust auf mehr und so wird aus einer kleinen Portion eine große und ehe man sich versieht, ist die Tüte leer. Die gesündere Alternative sind in jedem Fall Salzstangen und Salzbrezeln, außerdem selbstgemachtes Popcorn oder selbstgebackene Tortillachips. Diese schmecken auch hervorragend zu einem leckeren Kräuterdip. Wer dazu noch ein paar Gemüsesticks und Obstsnitzte auf den Tisch bringt, hat genügend Auswahl für einen gemütlichen Familienabend. Kinder essen Obst und Gemüse übrigens am leichtesten, wenn es bereits verzehrfertig und mundgerecht geschnitten vor ihnen steht.

Kuchen, süße Teilchen, Pudding und Eiscreme gehören übrigens auch zu den Süßspeisen. Auch Brausen, Limonaden, Instant-Tees und Säfte enthalten große Mengen an Zucker und sollten nur in Maßen genossen werden.



Heute gibt es für euch ein paar leckere Rezepte zum Knabbern und Naschen!