

Smarte Bildung für Familien – mobile Familienbildung im Landkreis Börde

Modellprojekt: „Smarte Bildung für Familien – mobile Familienbildung im Landkreis Börde“

Familienhaus Börde, Halberstädter Str. 3a, 39387 Oschersleben, Internet: www.familienhaus-boerde.de, Telefon: 0176 – 55 61 18 72, E-Mail: smart@familienhaus-boerde.de

Lebensmittel für Kinder



Beim Einkaufen fallen sie uns und besonders unseren Kindern sofort in Auge: **Kinderlebensmittel!** Aber was genau ist das? Als Kinderlebensmittel benennt man Produkte, die speziell für Kinder und Eltern hergestellt und vermarktet werden. Mit Stickern, Comics und besonders bunten Verpackungen locken die Hersteller ganz gezielt Kinder als Konsumenten an. Aber Achtung! Hinter solchen tollen, farbenfrohen Verpackungen verbergen sich zu fast 85% Lebensmittel mit gesundheitlichen Risiken.

Lesezeit 5 Min. #Kinderlebensmittel #Ernährung #Gesundheit

In der Fernsehwerbung oder im Supermarkt begegnen uns häufig Produkte mit farbenfrohen Aufdrucken. Diese sollen bei Eltern den Eindruck erwecken, dass es sich um ein - an die Bedarfe des Kindes - angepasstes Lebensmittel handelt. Aber oftmals weisen genau diese Produkte einen hohen Zuckergehalt, hohe Fettanteile, viel Salz und eine Vielzahl von ungesunden Zusatzstoffen auf. Woran kann man diese ungesunden Produkte für Kinder erkennen?

Ein Produkt kann als Kinderlebensmittel betrachtet werden, wenn es mindestens eines der folgenden Merkmale aufweist:

- ❖ Es trägt die Aufschrift „für Kinder“ oder „for Kids“
- ❖ Die Verpackung ist für Kinder besonders ansprechend gestaltet
- ❖ Das Produkt ist in spezieller Form, z.B. Tierform erhältlich
- ❖ Das Produkt enthält Beigaben, wie Spielfiguren, Aufkleber, Sammelbilder, die speziell Kinder ansprechen
- ❖ Die Produktwerbung ist gezielt auf Kinder ausgerichtet
- ❖ Der Preis für Kinderlebensmittel ist oftmals deutlich höher



Von den Nahrungsmitteln, deren Werbung sich direkt an Kinder richtet, entsprechen ca.85 % nicht den WHO- Empfehlungen für gesunde Lebensmittel. Dabei bilden sich ganz besonders im Kindesalter die Ernährungsgewohnheiten aus und verfestigen sich. Im Kindesalter kann durch gezielte Werbung starker Einfluss genommen werden, welche Lebensmittel Kinder häufig essen möchten und was ihnen schmecken wird. Die Familienernährung spielt in dieser Entwicklungsphase eine herausragende Rolle.

Es sollten möglichst unverarbeitete, frische Lebensmittel verwendet werden. Diese sollten frei von künstlichen Zusatzstoffen und reich an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Proteinen und gesättigten Fettsäuren sein. Bei selbstgekochten Gerichten behalten Eltern den Überblick über Fett-, Salz-, Zucker- und Kaloriengehalte.

Auf der Internetseite der Verbraucherzentrale gibt es einen guten Artikel zum Thema mit vielen Beispielen.

verbraucherzentrale

Kinderlebensmittel: Extrawurst für den Nachwuchs? Bärchenwurst, Knusperflocken und Joghurt mit bunten Perlen - bunte Kinderkost soll vor allem die Jüngsten zum Konsum animieren. Ernährungsexpert:innen und Verbraucherschützer:innen vergeht dabei oft der Appetit.

Einfach auf den Link klicken oder den QRCode mit dem Handy scannen



[Kinderlebensmittel: Extrawurst für den Nachwuchs? | Verbraucherzentrale.de](https://www.verbraucherzentrale.de/kinderlebensmittel-extrawurst-fuer-den-nachwuchs)

Unser Kinderbuchtipp zum Thema:

„Igitt – Ich esse keine Bäumchen“

Ein wunderschönes Kindersachbuch über gesunde Ernährung mit vielen leckeren Obst & Gemüse Rezepten. Ein Kinderkochbuch mit Messbecher & Pürierstab, ideal für Gemüsemuffel und Obst-Neinsager, für Mädchen und Jungen ab 4 Jahren, für Erstleser geeignet

Autorin: Franziska Frey

Einfach auf den Link klicken oder den QRCode mit dem Handy scannen



<https://t1p.de/1q3ib>

„Der Junge mit dem Krokodil im Bauch“

Eine besondere Geschichte, die Kindern zeigt warum man gesunde Sachen essen soll! Justus erlebt gerne Abenteuer. Gemüsemuffel aufgepasst, in dieser bezaubernden Geschichte wird Kindern auf fantasievolle Weise vermittelt, warum gesunde Ernährung so wichtig ist. Mit niedlichen, kindgerechten Illustrationen und einer Bonusseite mit leckeren, gesunden Kinderrezepten zum gemeinsamen nach kochen. Lesespaß garantiert! Autorin Franziska Frey

Einfach auf den Link klicken oder den QRCode mit dem Handy scannen



<https://amzn.to/2ZRwF0e>

Rezepte zum Thema:

Und zum Abschluss ein Link zu Rezepten.

Zum Beispiel, ein selbstgemachtes Schoko-Knuspermüsli: Rezept für Kinder ohne Zucker.

[Selbstgemachtes Schoko-Knuspermüsli: Rezept für Kinder ohne Zucker \(babybrei-selber-machen.de\)](https://www.babybrei-selber-machen.de/selbstgemachtes-schoko-knuspermuesli-rezept-fuer-kinder-ohne-zucker)

