



Zucker – Naschen ist erlaubt

Kinder brauchen keinen Zucker, sondern Lebensmittel, die sie satt machen und gut versorgen. Zu viel Zucker kann Karies und Übergewicht verursachen. Komplette auf Zucker zu verzichten, ist aber nicht notwendig. Naschen ist erlaubt.

Wie viel Zucker darf ein Kind am Tag essen?

Ein Kind sollte maximal 1 Portion Süßigkeiten oder Snacks naschen. 1 Portion ist **eine Kinderhand** voll Kekse, Bonbons, Schokolade ...



Wie kann man die Zuckeraufnahme bei Kindern reduzieren?



Saftschorlen statt puren Saft:
Fruchtsaft enthält viel Zucker. Mischen Sie den Saft mit viel Wasser (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser).



Zuckerfreies Frühstück:
Mischen Sie das Müsli selbst, z.B. Haferflocken mit Obst und Milch oder Joghurt. Fertiges Müsli enthält oft viel Zucker.



Kuchen und Gebäck selbst backen:
Kuchen und Gebäck nach Rezept backen. Allerdings viel weniger Zucker nehmen als im Rezept steht.



Gemeinsam mit dem Kind Regeln zum Naschen vereinbaren:
Beispiel: Das Kind kann sich eine Handvoll Süßigkeiten aussuchen und in eine Dose packen. Wenn die Dose leer ist, gibt es erst am nächsten Tag wieder Süßigkeiten.

TIPP

Belohnen oder trösten Sie nicht mit Süßigkeiten. In schwierigen Situationen ist Nähe, Aufmerksamkeit und Zuspruch oder ein gemeinsames Spiel sehr hilfreich.

≡

Mehr davon

Weitere Tipps zum Thema Zucker:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/alles-rund-um-zucker>

Elterninformation zum Thema Zucker auf arabisch, türkisch und russisch:

<https://www.verbraucherzentrale.de/node/70301>

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen



Bild: Verbraucherzentrale NRW

Süßes Bananenbrot

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze oder 170 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Bananen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit dem Öl glattrühren.
3. Die restlichen trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit den Bananen verrühren.
4. Eine Kastenform einölen oder mit Backpapier auslegen. Teig in die Form geben und die Oberfläche glattstreichen.
5. Das Bananenbrot auf mittlerer Schiene etwa 40 bis 50 Minuten backen. Stäbchenprobe machen: mit einer Gabel in den Kuchen piksen. Wenn kein Teig an der Gabel klebt, ist der Kuchen durchgebacken.

Zutaten für 1 Kastenform

- 4 sehr reife Bananen (ca. 400g)
- 80g geschmacksneutrales Öl (z.B. raffiniertes Rapsöl)
- 250 g Mehl
- 10g Backpulver
- 100 g gemahlene Nüsse
etwas Zimt

TIPP

Das Bananenbrot lässt sich super einfrieren

Am besten in Scheiben schneiden. Dann lässt es sich portionsweise auftauen.