

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Februar 2013 -

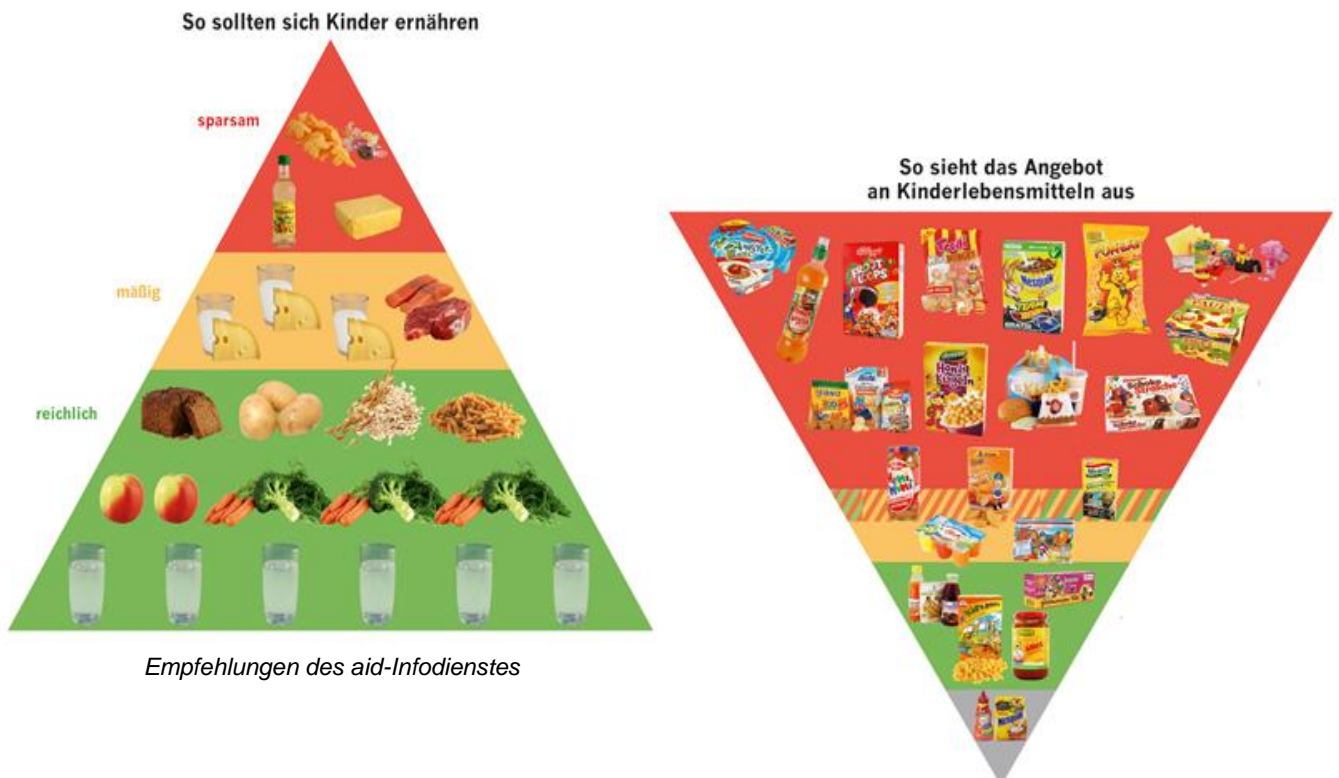
Industrie stellt Kinderernährung auf den Kopf

Foodwatch, ein Verein, der unabhängig Verbraucheraufklärung betreibt, hat Kinderlebensmittel unter die Lupe genommen.

Das Ergebnis ist nicht überraschend, trotzdem lohnt es sich beim Einkauf mal wieder einen genaueren Blick auf die Verpackung zu werfen.

Ernährungsphysiologisch entspricht das Angebot an Kinderlebensmitteln genau dem Gegenteil dessen, was Experten für eine ausgewogene Ernährung von Kindern empfehlen.

Die Lebensmittelindustrie stellt die Ernährungspyramide quasi auf den Kopf:



Ergebnisse des Marktchecks:

- Drei Viertel (73,3 %) aller Kinderprodukte fallen nach den aid-Kriterien in die „rote“ Kategorie der süßen und fettigen Snacks. Hiervon sollten Kinder täglich nicht mehr als eine Hand voll essen.
- 6 % gehören in die „gelbe“ Kategorie. Hierzu zählen überwiegend gezuckerte Milchprodukte, wie z. B. Fruchtzwerge.
- 12,4 % können der „grünen“ Kategorie zugeordnet werden. Hierbei handelt es sich um Obst, z. B. Apfelmus, Trockenfrüchte etc., Nudeln, Tomatensoße speziell für Kinder, Fruchtsäfte oder Saftchorlen, die zwar in die „grüne“ Kategorie fallen, jedoch nicht vergleichbar mit frischem Obst und Gemüse sind.
- 5,5 % fallen in Zwischenkategorien, z. B. „gelb-rot“, „grün-rot“ und „grün-gelb-rot“. Sehr fettes Fleisch und Wurstwaren oder Fertiggerichte, die etwas Getreide oder Gemüse enthalten, können hier eingeordnet werden.

Ein ausführlicher „Ampel-Test“ für Kinderlebensmittel ist unter http://foodwatch.de/foodwatch/content/e10/e13946/e29254/e29513/Ampel_Broschre_web_ger.pdf nachzulesen.

Es ist praktisch unmöglich, aus dem Angebot, das die Industrie an Kinderprodukten vermarktet, eine ausgewogene Ernährung zusammenzustellen.

Lebensmittel, die prinzipiell gesund sein könnten, wie Frühstücksflocken oder Milchprodukte, sind fast immer Zucker- und Kalorienbomben, wenn sie für Kinder gemacht sind.

50 % mehr Zucker in Kinderprodukten

Frühstücksflocken, die speziell für Kinder vermarktet werden, enthalten ca. 50 % mehr Zucker als Erwachsenenprodukte. Kinderprodukte von Aldi und Nestlé sind besonders überzuckert. Die Kinderfrühstücksflocken von Aldi enthalten 35 % Zucker gegenüber 20 % im Erwachsenensortiment. Nestlés Kinderflocken enthalten 32 % Zucker im Vergleich zu 17 % in Erwachsenenprodukten.

Fazit:

Mehr Zucker rein und auf die Packung bunte Comicfiguren und Gewinnspiele. So werden Kinder angesprochen. Gleichzeitig wird Eltern und Großeltern mit zugesetzten Vitaminen und Vollkorngetreide vorgegaukelt, dass sie ihren Kindern ein ausgewogenes Frühstück anbieten.

Hier ist noch sehr viel Aufklärungsarbeit nötig!

Werden Kinderlebensmittel als Süßigkeit betrachtet, spricht grundsätzlich nichts dagegen, sie in Maßen anzubieten. Nach der Lebensmittelpyramide bedeutet „in Maßen“ eine Handvoll pro Tag. Für Kinder gilt leider nicht die Hand des Papas, sondern die eigene.

Müsliriegel

für 20 Riegel

Zutaten:

50 g	Kürbiskerne
75 g	Sonnenblumenkerne
2 EL	Rapsöl
150 g	Haferfleks mit Kleie
100 g	Haferflocken
100 g	Aprikosen (getrocknet)
1	Ei
100 g	Zucker
5 EL	fettarme Milch
1 TL	Zimt
	Backpapier fürs Blech



Quelle: www.foodwatch.de
www.kuechengoetter.de
www.aid.de

Herzliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner

So wird's gemacht:

- Die Kürbis- und Sonnenblumenkerne grob hacken.
- Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kerne, Haferfleks und Haferflocken darin bei schwacher Hitze 5 Min. unter Rühren rösten und abkühlen lassen.
- Den Backofen auf 170° C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
- Die Aprikosen fein hacken, mit Ei, Zucker, Milch und Zimt unter die Flockenmasse rühren.
- Die Riegelmasse aufs Blech streichen und glattdrücken.
- Im Backofen ca. 30 Min. trocknen. Sofort in 20 schmale Riegel schneiden und abkühlen lassen.