

Ernährungsinformationen
für Kindertagesstätten
- März 2014 -

Gezuckerte Milchprodukte - Monsterbacke & Co. – was steckt wirklich drin? -

Ein unüberschaubares Angebot an Kindermilchprodukten beherrscht die Kühlregale. Milchmischgetränke, Quark, (Trink-)Joghurt, Puddingdesserts usw. sind mittlerweile in allen Supermärkten speziell für Kinder zu finden. Zusätzliche Werbeaussagen über den Gesundheitswert der Produkte (zugesetzte Vitamine und Mineralstoffe) richten sich direkt an die Eltern. Comics, Sticker, Sammelfiguren und auffällige Verpackungen locken hingegen die Kinder.

Spezielle Milchprodukte für Kinder enthalten häufig sehr viel Zucker und sollten daher eher als Süßigkeit angesehen werden.

Was steckt wirklich drin?

Rot unterlegte Kinderprodukte sind süße und meist fette Snacks, von denen täglich nicht mehr als eine Handvoll gegessen werden sollten. Diese Lebensmittel gehören nicht zu einem gesunden Frühstück, sondern in die Kategorie „Süßigkeiten“.

Die meisten Milchprodukte für Kinder sind gelb unterlegt. Sie enthalten zwischen 5 und 6 Stück Würfelzucker pro 100 g.

Hersteller	Produkt	Kalorien pro 100 g Lebensmittel	Zucker in g pro 100 g Lebensmittel (1 Stück Würfelzucker = 3 g)	Fett in g pro 100 g Lebensmittel
Bauer	Wikinger Drink Banane	82	12 g/4 St.	1,5
Bauer	Wikinger Pudding Schoko	156	14,1 g/4,5 St.	9,1
brands4kids	Milch-Mix Hello Kitty	64	8,5 g/ca. 3 St.	1,4
Danone	Actimel: Erdbeer-Banane (Trinkjoghurt)	75	11,7 g/ca. 4 St.	1,5
Danone	Fruchtzwerge: 6er Banane-Erdbeer-Aprikose	105	12,8 g/ca. 4 St.	2,9
Danone	Joghurt für Kinder: Kirsch-Vanille	105	15,6 g/ca.5 St.	2,9
Deutsches Milchkontor (Ravensberger)	Schokokids	191	13,3 g/ca.4,5 St.	13,3

Hersteller	Produkt	Kalorien pro 100 g Lebensmittel	Zucker in g pro 100 g Lebensmittel (1 Stück Würfelzucker = 3 g)	Fett in g pro 100 g Lebensmittel
Dr. Oetker	Paula Schokoladenpudding mit Vanilleflecken	116	14,1 g/ca. 4,5 St.	3,9
Edeka	Gut und günstig: Milchdrink Vanille	54	9,9 g/ca. 3 St.	0,1
Ehrmann	Monsterbacke: Früchtequark 6er Erdbeere/Aprikose/Banane	105	13 g/ca.4,5 St.	2,9
Ehrmann	Monsterbacke Knister: Joghurt + Fruchtsoße + Knister	112	15 g/ca.5 St.	2,7
Ferrero	Kinder Pingui	447	34,2 g/ca.11,5 St.	29,3
Ferrero	Milchschnitte	420	29,5 g/ca.10 St.	27,9
Hochwald	Happy Joghurt Erdbeere	159	25,1 g/ca.8,5 St.	4,2
Lidl	Yofrutta: Fruit King Frischkäsezubereitung	105	13 g/ca. 4,5 St.	2,9
Zott	Monte: Drink	83	10,2 g/ca. 3,5 St.	2,2
Zott	Monte: Maxi	199	14,1 g/ca. 4,5 St.	13,3

Empfehlung der WHO (Weltgesundheitsorganisation) zur Zuckeraufnahme: Die WHO empfiehlt max. 10% der täglichen Kalorienzufuhr in Form von zugesetztem Zucker und Süßmitteln wie z.B. Honig aufzunehmen.

Beispiel: Empfehlung für 2- bis 3-Jährige: max. 26 g Zucker oder 8,5 Stück Würfelzucker.

Empfehlung für 4- bis 6-Jährige: max. 35 g Zucker oder 11,5 Stück Würfelzucker.

Diese Empfehlung ist mit einer Milchschnitte (3 Stück Zucker), einer Monsterbacke Knister (ca. 7 Stück Zucker) und einem Fruchtzwerg (2 bis 3 Stück Zucker) bereits überschritten.

Meine Empfehlung:

Ein Nachtisch oder eine Zwischenmahlzeit aus Milchprodukten und Obst kann schnell selbst zubereitet werden, enthält weniger Zucker und ist außerdem preiswerter.

Quellen: www.foodwatch.de

www.vz-nrw.de/kinderlebensmittel-häufig-suess-fett-und-teuer

www.ernaehrungsberatung.rlp.de

Exotik-Quark

für 4 Personen

Zutaten:

1	reife Banane
2 - 3 EL	Zitronensaft
500 g	Magerquark
1 kleine Dose	Ananasstücke (340 g)
50 g	Kokosraspel
100 g	Sahne

So wird's gemacht:

- Die Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken und sofort mit dem Zitronensaft mischen. Den Quark hinzufügen und mit einem Pürierstab glatt pürieren.
- Die Ananasstücke abtropfen lassen, Saft dabei auffangen und einige Esslöffel Saft unter den Quark rühren, sodass er cremig wird.
- Für die Deko 2 bis 3 EL Ananasstücke und 1 EL Kokosraspel zur Seite stellen. Restliche Ananas mit den übrigen Kokosraspeln unter den Quark rühren.
- Sahne steif schlagen und unterziehen. Im Kühlschrank ca. 2 Std. kühl stellen. Vor dem Servieren die restlichen Ananasstücke auf dem Quark verteilen, mit den Kokosraspeln bestreuen.

Streifenjoghurt

für 4 Portionen

Zutaten:

350 g	Joghurt (1,5 % Fett)
3 TL	flüssiger Honig
150 g	TK- oder frische Früchte
1 EL	Zucker

So wird's gemacht:

- Den Joghurt mit Honig verrühren und abschmecken.
- Aus den Früchten und dem Zucker mit Hilfe eines Pürierstabs Fruchtpüree herstellen.

TIPP:

Im „Zebra-Look“ schmeckt der Joghurt nochmal so gut. Dafür ein Glasschälchen abwechselnd mit Joghurt und Fruchtpüree schichten. Wer mag, kann das Ganze mit Schokoraseln verzieren.

Hinweis:

Es wird empfohlen, TK-Obst vor dem Verzehr kurz aufzukochen, um evtl. enthaltene Keime abzutöten.

Herzliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner