

Kinderlebensmittel - eine gesunde Jause?

Abgepackte Kinderlebensmittel finden sich immer wieder in den Jausenboxen von Kindergarten- und Schulkindern. Doch wie sinnvoll und notwendig sind diese sogenannten Kinderlebensmittel?

Was sind „Kinderlebensmittel“ überhaupt?

Vielversprechende Botschaften, ansprechende Verpackungen und elterngerechte (Werbe-)Botschaften.... So werden Mini-Würstchen, Kinderfruchtjoghurts, Tierkekse oder Quetschies an Eltern und Kinder angepriesen. Beigaben wie Aufkleber, Sammelbilder oder Spielfiguren leiten dabei noch mehr zum Kauf an. Produkte, die diese Kriterien erfüllen, finden sich im Lebensmittelbereich sehr häufig im Bereich Süßigkeiten, Milchprodukte, Frühstückssnacks und Brotaufstriche, aber auch bei Wurst, Käse, Backwaren oder Convenience-Produkten (Fertigprodukte). Lebensmittel dieser Kategorien, die mit "speziell für Kinder" angepriesen werden, müssen aber unbedingt kritisch beäugt werden.

Achtung: Zucker- und Fettfalle

Die Lebensmittelkonzerne verkaufen die Produkte werbewirksam mit Slogans wie "Kalzium stärkt die Knochen" oder "Folsäure trägt zur Verringerung der Müdigkeit bei". Laut Konsumentenschützern würden viele Kinderlebensmittel aber lediglich mit Vitaminen und Mineralstoffen versetzt werden, um den Eltern eine gesundheitsfördernde Wirkung der angebotenen Waren zu suggerieren. Dabei wären die Hauptbestandteile in den meisten Fällen (viel zu viel) Zucker und Fett.

Es geht auch ohne Kinderlebensmittel

Grundsätzlich kann und sollte der Bedarf an Nähr- und Mineralstoffen **über eine ausgewogene und abwechslungsreiche Mischkost abgedeckt werden**", spezielle Kinderlebensmittel mit angereichertem Kalzium oder Folsäure sind nicht nötig.

Was gehört zu einer „gesunden Jause“?

In vielen Krabbelgruppen, Kindergärten und auch Volksschulen nehmen die Kinder ein zweites Frühstück oder eine Vormittagsjause zu sich. Diese sollte dabei aus verschiedenen Bestandteilen zusammengesetzt sein: **Getreideprodukte, Obst, Gemüse sowie Milchprodukte**. Diese Produktgruppen sollten die Grundlage der Mahlzeiten bilden und auch täglich Bestandteil vom Frühstück bzw. Zwischenmahlzeit sein. Sie versorgen den Organismus mit wichtigen Nährstoffen und reichlich Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen. Um eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung zu gewährleisten, sollen geeignete Getränke, bestenfalls Wasser oder stark verdünnte Fruchtsäfte oder ungesüßter Tee, zur Verfügung stehen.

**Für mehr Wissen um eine gute Jause und Rezeptinspirationen
- einfach den QR-Code scannen und Video anklicken! →**

