



## Tipps, um den Konsum von Zucker bei Kindern zu reduzieren

### **Süßigkeiten als Belohnung vermeiden**

Es gibt mehrere Gründe, warum es empfohlen wird, Süßigkeiten als Belohnung für Kinder zu vermeiden.

Wenn Süßigkeiten regelmäßig als Belohnung eingesetzt werden, können Kinder lernen, dass Essen, insbesondere zuckerhaltige Lebensmittel, mit positiven Emotionen oder Erfolgen verbunden ist. Dies kann zu einer ungesunden Beziehung zum Essen führen und langfristig zu ungesunden Essgewohnheiten beitragen. Außerdem kann dies dazu führen, dass Kinder bestimmte Lebensmittel als "gut" und andere als "schlecht" wahrnehmen, was zu einem Schwarz-Weiß-Denken führt und das Verständnis einer ausgewogenen Ernährung beeinträchtigen kann, bei der alle Lebensmittel in angemessenen Mengen Platz haben.

Stattdessen ist es sinnvoll, gesunde Hauptgerichte anzubieten, die den Geschmack von Kindern treffen und ohne Zuckerzusatz auskommen.

### **Gemeinsam backen und süßen Snacks selbst herstellen**

Wenn du selbst süße Snacks herstellst, hast du die volle Kontrolle über die Zutaten, die verwendet werden. Du kannst den Zuckergehalt reduzieren, indem du weniger Zucker hinzufügst oder alternative Süßungsmittel wie Honig, Ahornsirup oder reife Früchte verwendest. Du kannst auch gesündere Zutaten wie Vollkornmehl, Haferflocken oder Nüsse einbeziehen, um den Nährwert zu erhöhen.

Wenn Kinder an der Zubereitung von süßen Snacks beteiligt sind, entwickeln sie oft ein bewussteres Verständnis für die Menge und den Wert von Süßigkeiten. Sie können lernen, dass selbstgemachte Leckereien als gelegentlicher Genuss betrachtet werden sollten und nicht in großen Mengen oder täglich konsumiert werden sollten.

Indem du dein Kind in den Prozess des Backens und der Herstellung von süßen Snacks einbeziehst, ermöglichst du ihm, eine Verantwortung für seine Ernährung zu übernehmen. Es kann lernen, gesündere Entscheidungen zu treffen und verstehen, dass selbstgemachte Snacks eine bessere Wahl sind als stark verarbeitete und zuckerhaltige Fertigprodukte.

Durch die Zubereitung von selbstgemachten süßen Snacks kannst du den Geschmack deines Kindes allmählich an eine geringere Süße gewöhnen. Indem du den Zuckergehalt schrittweise reduzierst, kann es sich an einen weniger süßen Geschmack gewöhnen und seine Geschmacksvorlieben langsam anpassen.

Es ist jedoch wichtig, darauf zu achten, dass selbstgemachte süße Snacks immer noch in Maßen genossen werden sollten. Obwohl sie möglicherweise gesündere Zutaten enthalten, können sie dennoch einen beträchtlichen Zuckergehalt aufweisen. Es ist auch wichtig, seine ausgewogene Ernährung insgesamt zu fördern, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und proteinreichen Lebensmitteln ist.

### **Konsum von Zucker durch Getränke im Blick behalten**

Es ist wichtig, den Konsum von Zucker durch Getränke bei Kindern im Blick zu behalten.

Viele Getränke, die speziell für Kinder vermarktet werden, enthalten einen hohen Zuckergehalt, wie zum Beispiel Limonaden, Fruchtsäfte, Sportgetränke und aromatisierte Milchgetränke. Der regelmäßige Konsum dieser zuckerhaltigen Getränke kann zu einem übermäßigen Zuckerkonsum führen und das Risiko von Karies, Übergewicht, Fettleibigkeit und anderen gesundheitlichen Problemen erhöhen.

Zuckerhaltige Getränke enthalten oft viele Kalorien, liefern jedoch nur wenig oder gar keine wichtigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe oder Ballaststoffe. Der übermäßige Konsum von kalorienreichen Getränken kann zu einem Ungleichgewicht in der Energiebilanz führen und das Risiko von Übergewicht und Fettleibigkeit erhöhen.

Kinder haben ein erhöhtes Durstgefühl und greifen oft zu Getränken, um ihren Durst zu stillen. Wenn zuckerhaltige Getränke bevorzugt werden, kann dies zu einem geringeren Konsum von gesünderen und hydratisierenden Getränken wie Wasser führen. Wasser ist die beste Wahl, um den Durst zu stillen und den Körper ausreichend zu hydrieren, ohne zusätzlichen Zucker oder Kalorien zu liefern.

Der regelmäßige Konsum von zuckerhaltigen Getränken kann dazu führen, dass Kinder eine Vorliebe für den süßen Geschmack entwickeln und weniger empfindlich gegenüber natürlicheren und weniger süßen Geschmacksrichtungen werden. Dies kann dazu führen, dass sie weniger bereit sind, Wasser, ungesüßte Getränke oder andere gesunde Alternativen zu akzeptieren, die keinen zugesetzten Zucker enthalten.

Zuckerhaltige Getränke erhöhen das Risiko von Karies und anderen zahnärztlichen Problemen. Der regelmäßige Konsum dieser Getränke kann zu einem Abbau des Zahnschmelzes führen und die Zähne anfälliger für Karies machen.

### **Kinder über gesunde Ernährung aufklären**

Es ist wichtig, Kinder über gesunde Ernährung aufzuklären, damit sie weniger Zucker essen.

Indem Kinder über die Auswirkungen von übermäßigem Konsum von Zucker informiert werden, können sie ein Verständnis dafür entwickeln, wie Zucker ihre Gesundheit beeinflusst. Sie können lernen, dass übermäßiger Konsum von Zucker zu Gewichtszunahme, Karies, Diabetes und anderen gesundheitlichen Problemen führen kann. Dieses Bewusstsein kann ihre Motivation steigern, ihren Konsum von Zucker zu reduzieren.

Durch das Verständnis gesunder Ernährung können Kinder lernen, Verantwortung für ihre eigene Ernährung zu übernehmen und bewusste Entscheidungen darüber zu treffen, was sie essen. Indem sie über gesunde Lebensmittel und die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung informiert werden, können sie befähigt werden, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen und gesündere Alternativen zu wählen.

Durch Ernährungsaufklärung lernen Kinder, zwischen gesunden und ungesunden Lebensmitteln zu unterscheiden. Sie verstehen, dass Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt und niedrigem Nährwert, wie Süßigkeiten und Softdrinks, als gelegentliche Leckereien betrachtet werden sollten, während gesunde Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und proteinreiche Lebensmittel die Grundlage einer ausgewogenen Ernährung bilden. Die Aufklärung über gesunde Ernährung in jungen Jahren legt den Grundstein für lebenslange gesunde Essgewohnheiten. Kinder, die frühzeitig über gesunde Ernährung informiert werden, sind eher in der Lage, bewusste Entscheidungen über ihre Ernährung zu treffen und gesunde Essgewohnheiten beizubehalten, wenn sie älter werden. Die Aufklärung über gesunde Ernährung ist ein wichtiger Schritt, um Kinder zu ermächtigen, gute Entscheidungen über ihre Ernährung zu treffen und eine gesunde Lebensweise zu fördern. Es ist wichtig, dass diese Informationen altersgerecht und ansprechend vermittelt werden, damit Kinder sie verstehen und in ihrem täglichen Leben anwenden können.

Diese Richtwerte sind allgemeine Empfehlungen und können für die individuellen Bedürfnisse variieren. Es kann hilfreich sein, mit einer KinderärztIn oder einer ErnährungsberaterIn zu sprechen, um den spezifischen Bedarf und die Ernährungsanforderungen für dein Kind zu ermitteln.

Quelle: ratzfatz-food.de