

MAXIMAS TIPP:

1. Beugen Sie mit **regelmäßigen** Mahlzeiten dem Naschen vor.
2. Süßes vor oder **anstatt** einer Mahlzeit zu essen, ist tabu.
3. **Belohnen** und beschenken Sie Ihr Kind **nicht** mit Süßigkeiten.
4. Sorgen Sie für **attraktive Alternativen** (Nüsse, knackiges Gemüse (mit Dip), Naturjoghurt mit Obst und Haferflocken, ...) und nutzen Sie die **natürliche** Süße frischer Früchte.
5. Vermeiden Sie Sätze wie „Wenn du brav bist, bekommst du etwas Süßes“ oder „Zuerst das Gemüse, den Salat essen, dann bekommst du etwas Süßes“, denn das steigert den **Stellenwert** der Süßigkeit.
6. Bieten Sie Snacks oder zuckerhaltige Getränke **nicht** in den **Essenspausen** an. Geben Sie Süßigkeiten wenn dann direkt nach den Hauptmahlzeiten als Nachtisch.
7. **Fertigmüslis** enthalten oft bis zu 50 % Zucker. Mischen Sie Ihr Müsli besser selbst aus Getreideflocken, Nüssen, Samen und evtl. Trockenfrüchten.
8. **Süßstoffe** (Saccharin, Cyclamat, ...) und Zuckeraustauschstoffe (Birkenzucker, Erythrit, ...) sind für Kinder keine geeigneten Zucker-Alternativen.



» Weitere Informationen zu dem Projekt Maxima finden Sie unter folgendem Link und QR-Code:

» <https://www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsangebote-fuer-kindergaerten/>



Rezept:

süßer Nachtisch

Topfen, Joghurt, Himbeeren (evt. tiefgefroren)



aks gesundheit GmbH

Rheinstraße 61

6900 Bregenz

T 055 74/202 -0

gesundheitsbildung@aks.or.at

www.aks.or.at

Ein Unternehmen der aks Gruppe



aks Gesundheitsbildung



Zucker und Süßigkeiten

www.aks.or.at

ZUCKERHALTIGE GETRÄNKE

z. B. Limonade, Saft, Verdünnungssaft, zuckerhaltige Tees

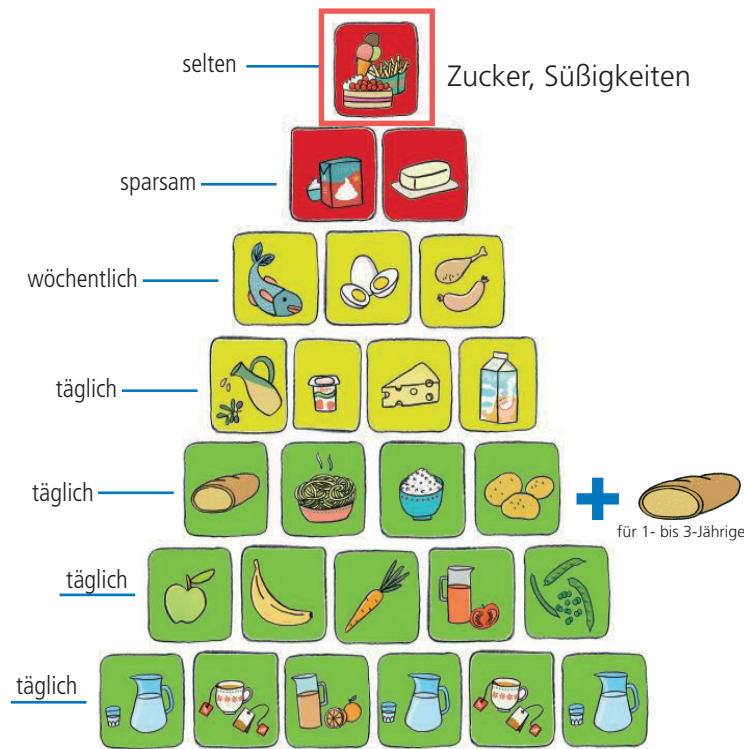
- » fördern überhöhte Energiezufuhr
- » erhöhen Adipositasrisiko
- » steigern die Vorliebe für Süßes
- » sind meist kombiniert mit einer schlechteren Nährstoffversorgung
- » erhöhen das Risiko für Zahnkaries
- » Säuren fördern Zahnschmelzschäden

EMPFEHLUNG:

- » Kinder sollten Wasser trinken
- » zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch
- » aus Glas, Tasse oder offenem Becher
- » (oder andere ungesüßte / zuckerfreie Getränke)
- » Limonaden, Verdünnungssäfte und Soft-drinks sollten die Ausnahme bilden.

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Die Ernährungspyramide soll als Orientierung dienen.



Bei einer ausgewogenen Ernährung kann auch eine Portion Süßes (Süßigkeiten, süße Getränke, Eis, Kuchen u.a.) den Speiseplan ergänzen.

Beispiel: eine Kugel Eis oder 10 Gummibärchen als Nachtisch nach dem Mittagessen

TÄGLICHE ZUCKERZUFUHR

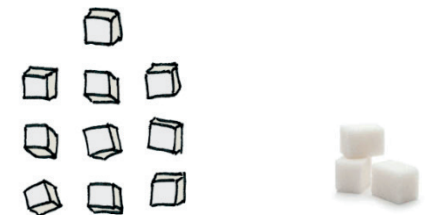
WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt:

Alle Zuckerarten, die Speisen und Getränken beigelegt werden, sollten **nicht mehr als 10 % des Energiebedarfs pro Tag** ausmachen.

Dazu zählt auch jener Zucker, der natürlich in Honig, Sirup, Fruchtsaftkonzentraten und Fruchtsäften vorkommt. Der natürliche in Obst oder in Milch vorkommende Zucker zählt nicht dazu.

Ein 5-jähriges Kind hat einen täglichen Energiebedarf von etwa 1.600 Kalorien. 10 % davon entsprechen somit 10 Würfelzucker bzw. 40 g.

Die 10 Würfelzucker sind meist schnell erreicht – auch ohne Süßigkeiten!



Frühstück und Jause	Zuckergehalt (in g)	Anzahl Würfelzucker (1 Würfel = 4 g)
135 ml Kakao (125 ml Milch* + 10 g Kakaopulver)	6	1
1 Scheibe Mischbrot	11	3
1 Portion (20 g) Nuss-Nougat Creme	0	0
	11	3
180 g Fruchtojoghurt*		
	22	5,5
	50	ca. 12,5

Alleine mit Frühstück und Jause werden schon die 10 Würfelzucker erreicht...

*Milch/Joghurt enthalten von Natur aus Milchzucker

