

Warum ist es wichtig, mehr darüber zu wissen?

- Kinder naschen sehr gern und viel. Zu viel Süßigkeiten sind aber **nicht gut** für ihren Körper.
- Ihre Kinder gewöhnen sich an zu viel Süßigkeiten und übernehmen diese Gewohnheit in das **Erwachsenenleben**.
- Nehmen Ihre Kinder über längere Zeit zu viele Kalorien durch Süßigkeiten auf, dann entsteht **Übergewicht**.
- Wenn Ihre Kinder oft am Tag Süßigkeiten essen, steigt die Lust auf **noch mehr** Süßigkeiten. Süßigkeiten machen aber **nicht satt**.
- Essen Ihre Kinder viele Süßigkeiten, können sie sich **nicht gut konzentrieren**.
- Ihre Kinder sind schnell **müde** und werden öfter **krank**.
- Der Zucker in den Süßigkeiten führt zu **Zahnproblemen**, wie zum Beispiel **Karies**.
- Zu viel Süßigkeiten sind schlecht für die **Verdauung** und die **Haut**.

Tipps:

Orientieren Sie sich an Empfehlungen



- Geben Sie Ihren Kindern nicht mehr als **1 Portion** Süßigkeiten am Tag.
Zum Beispiel eine Kinderhand voll Kekse, Gummibären oder Schokolade.
 - Kinder von **1-7 Jahren** sollten nicht mehr als **35 Gramm** Zucker am Tag essen.
Das entspricht etwa 3 Esslöffeln Zucker, 3 Quetschies oder einer halben Tafel Schokolade.
 - Kinder von **7-13 Jahren** sollten nicht mehr als **50 Gramm** Zucker pro Tag essen.
Das entspricht etwa 4 Esslöffeln Zucker, 4 Lollis oder einer Tüte Gummibären.
- Ersetzen Sie richtige Mahlzeiten nicht durch Süßigkeiten.
- Trösten und belohnen Sie Ihre Kinder **nicht mit Süßigkeiten**.
Dadurch lernen Ihre Kinder einen falschen Umgang mit Essen und ihren Gefühlen.

Erstellen Sie Naschregeln

- **Vor dem Essen** ist naschen **nicht gut**, sonst haben Ihre Kinder keinen Hunger mehr auf die richtige Mahlzeit.
- Geben Sie Ihren Kindern **nach 17 Uhr keine Süßigkeiten** mehr.
Durch den Zucker werden Ihre Kinder nicht müde.
- Nachdem Ihre Kinder Süßigkeiten naschen, werden die **Zähne geputzt**.

Finden Sie gesunde Alternativen

- Bereiten Sie Backwaren und Nachtisch selbst zu und **süßen Sie diese nur wenig**.
- Honig, Agavendicksaft und Zuckerrübensirup sind **keine** gesunden Alternativen. Verwenden Sie auch davon **nur wenig**.
- Wenn es Ihren Kindern mit wenig Zucker nicht schmeckt, reduzieren Sie **nach und nach** den **Zucker**. Ihre Kinder gewöhnen sich daran.
- Bei Hunger auf Süßigkeiten bieten Sie Ihren Kindern **Obst, Rosinen, Nüsse oder andere Trockenfrüchte** an. Da aber auch in Obst viel Fruchtzucker steckt, sollten Ihre Kinder dieses nur in kleinen Mengen essen.
- Lebensmittel mit Süßstoffen und Zucker-Ersatz sind **keine gesunden Alternativen** für Ihre Kinder. Sie verstärken den Appetit auf Süßes.



Mehr Informationen:

- Hier sind 2 Videos, die über Zucker aufklären:
<https://www.youtube.com/watch?v=P4HZShIIAao>
<https://www.youtube.com/watch?v=4ke0BjYN5bQ>
- Hier ist ein Video über Tipps zum Umgang mit Süßigkeiten bei Ihren Kindern:
<https://www.youtube.com/watch?v=gn4NkKmeXTM>
- Hier sind weitere Tipps für den Umgang mit Süßem und Snacks:
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/suesses-knabbereien/>
- Hier finden Sie gesunde Snacks für Ihre Kinder:
<https://www.smarticular.net/zuckerfrei-naschen-snack-rezepte-kinder/>

Verwendete Quellen:

- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren>
- <https://www.kita.de/wissen/kinder-suessigkeiten/>