

Warum ist es wichtig, mehr darüber zu wissen?



- **Süße Getränke**, wie Limonade, Saft, Softdrinks und auch Kakao gehören zur Gruppe der **Süßigkeiten**.
 - Wenn Ihre Kinder zu oft und zu viel davon trinken, bekommen sie wahrscheinlicher Probleme mit den **Zähnen, Übergewicht, Diabetes** oder **Bluthochdruck**.
 - Limonade und Softdrinks sollten von Kindern **gar nicht** oder **nur sehr selten** und sehr wenig getrunken werden.
- **Getränke, die Koffein** enthalten, wie Cola, Eistee und Energy-Drinks sind für **Kinder nicht geeignet**.
 - Es kann sonst zu Schwierigkeiten im Verhalten und der Konzentration kommen.
 - Koffein behindert die Entwicklung des Gehirns bei Kindern.
- **Milch, Kakao** und andere **Milch- und Joghurtgetränke** haben viele Kalorien und sind eine **Zwischenmahlzeit**. Zum Durstlöschen sind sie nicht geeignet.
- **Saft** und **Smoothies** haben viel Fruchtzucker. Kinder sollten davon nur **wenig** trinken.
- **Wasser** nimmt der Körper viel besser auf als Limonade oder Saft. Leitungswasser kann in Deutschland immer getrunken werden!

Tipps:

Schorle selbst machen

- Bieten Sie Ihren Kindern ab und zu Saftschorle an. Mischen Sie diese selbst: 1/3 Saft + 2/3 Wasser.
- Achten Sie bei Saft auf den Fruchtanteil. Dieser sollte bei 100% liegen.
- Kinder im Grundschulalter sollten täglich nicht mehr als 1 kleines Glas (125 ml) Saft trinken.



Alternative: Tee

- Bieten Sie Ihren Kindern warmen oder kalten Tee an.
- Nehmen Sie dafür keinen Schwarzen Tee, denn der enthält Koffein.
- Fügen Sie nur ganz wenig oder gar keinen Zucker oder Honig hinzu.

Zucker in Getränken reduzieren

- Wenn Sie die Getränke selbst süßen (z.B. Tee), dann probieren Sie den Zucker in den nächsten Tagen und Wochen langsam zu reduzieren.
- Die Vorliebe für Zucker entsteht in der Kindheit.
Aber es ist eine Gewohnheit, die verändert werden kann.
- Ihre Kinder und Sie selbst gewöhnen sich langsam daran, dass es auch mit weniger Zucker gut schmeckt. Probieren Sie es!

Vorsicht bei „Light“-Produkten

- Wenn „Light“ auf dem Getränk steht, ist das keine bessere Lösung.
- Diese Produkte enthalten statt Zucker häufig Süßstoff.
Dieser ist in größeren Mengen ebenfalls ungesund.
- Der Süßstoff macht, dass der Körper mehr Zucker will und man hat noch mehr Lust auf Süßes.

Mehr Informationen:

- Hier ist ein Video für Eltern und Kinder zum Zuckerwürfeltest:
https://www.youtube.com/watch?v=ejdN0_rEYfc&list=PL9Fi1gEu4ammNZY_LFA93UIOPgZXol6qW&index=9
- Hier ist ein Video, das beschreibt, welche Getränke für Kinder gut sind:
<https://www.youtube.com/watch?v=eBgtwTzkIO4>

Verwendete Quellen:

- Bundeszentrum für Ernährung:
https://lvgniedersachsen.sharepoint.com/sites/GrowH/Freigegebene%20Dokumente/4_Vorbereitung_Umsetzungsphase/4_InfoMaterialsammlung/2_Materialien%20BZGA/Trinken/0060_1930_web.pdf
- Verbraucherzentrale:
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/getraenke-fuer-kinder-5964#:~:text=Cola%20und%20Eistee%20sollten%20kleine,sind%20auch%20sie%20nicht%20geeignet.>