

Welche Kinderlebensmittel gibt es?

Die Anzahl der Kinderlebensmittel hat sich in den letzten 8 Jahren verdreifacht. Derzeit werden 350 Produkte mit dieser Bezeichnung angeboten. Die Angebotspalette deckt inzwischen nahezu alle Produktgruppen ab:

- Milchprodukte (Fruchtjoghurts, Milchlischgetränke, Frischkäse - und Quarkzubereitungen)
- Brotbelag (Nuss-Nougat Creme, Schokocreme, Wurst)
- Süßigkeiten (Milchschnitten, Müsli-, Nuss- oder Schokoriegel, Vitaminbonbons)
- Frühstückscerealien (Smacks, Pops, Knusperflocken)
- Gebäck (Kekse, Zwieback)
- Getränke (kalziumangereicherte Säfte, Multivitaminsäfte und Limonaden)
- Fertiggerrichte (Nudelsuppen, Nudelgerichte, Pizza)



Vorsicht Werbung

Kinderlebensmittel werden häufig als „gesunde Zwischenmahlzeit“ bezeichnet oder werben mit einem besonders „hohen Milchanteil“. Bei genauerem Hinsehen auf die Inhaltsstoffe stellt man allerdings fest, dass dieser angepriesene „hohe Milchanteil“ oft nur aus Magermilchpulver, Süßmolkenpulver oder Butterreinfett besteht, aber kein Tropfen Kuhmilch enthalten ist. Der „gesunde“ Snack entpuppt sich als Produkt mit zugesetzten Farbstoffen und Aromen, der zusätzlich zur Extraportion Vitamine auch eine Extraportion Zucker oder Fett liefert. Die kleinen Portionsgrößen und vor allem die meist aufwendigen, bunten Verpackungen sollen besonders Kinder ansprechen. Sie machen die Produkte allerdings unnötig teuer und sind wenig umweltfreundlich. Kleine Extras wie Aufkleber, Spielzeuge und Sammelbildchen ziehen Kinderaugen an, verursachen dabei aber unnötige Kosten. So kann der Preis für Verpackung und Extra schon mal den für den Inhalt übersteigen.

Kinderlebensmittel für die Gesundheit?

Ca. 80 % der Kinderlebensmittel beinhalten Zuckerzusätze, 40 % sind mit Vitaminen angereichert. Die Nährstoffrelation entspricht nur selten den Bedürfnissen der Zielgruppe Kinder. Bei Vitaminzusätzen geht die enthaltene Menge oftmals sogar über die altersgemäße Empfehlung hinaus, was auf Dauer zu unerwünschten Nebenwirkungen führen kann.

Tipps:

- Lassen Sie sich nicht von den vielversprechenden Werbeaussagen beirren, sondern prüfen sie selbst, was das Produkt enthält.
- Achten Sie auf die Reihenfolge der Zutatenliste. Je weiter vorne ein Zusatzstoff auftaucht, desto mehr ist er enthalten.
- Kinderlebensmittel eignen sich nicht als regelmäßige Zwischenmahlzeit. Sie sollten eine Ausnahme in der Ernährung Ihres Kindes darstellen. Sie sind meist Zucker- oder Fettfallen ohne ernährungsphysiologische Notwendigkeit. Kinder gewöhnen sich sehr schnell an den Geschmack der Aromen und Zuckerzusätze und sind schwierig wieder davon abzubringen.
- Obst, Rohkost, Milch, Joghurt oder Brot sind ideale Zwischenmahlzeiten und enthalten bereits von Natur aus Nährstoffe, wie Kalzium oder Vitamine, die Ihr Kind für eine gesunde Entwicklung benötigt.



Kinderlebensmittel - mehr als überflüssig

Sie locken mit aufwendigen, bunten Verpackungen, besonderen Nährstoffgehalten speziell für die Kleinen und lustigen Beigaben, wie Spielzeug, Aufkleber oder Sammelbildern. An den Kassen und in den Regalen von Supermärkten und vor allem in der Werbepause ziehen sogenannte Kinderlebensmittel bereits die Kleinsten in ihren Bann. Für Eltern wird es immer schwieriger zwischen Sinn und Unsinn dieser riesigen Produktpalette zu entscheiden.

Definition Kinderlebensmittel

Säuglings- und Kleinkinderlebensmittel sind eindeutig definiert und werden über die Diätverordnung geregelt. Sie sind auf die Bedürfnisse der Säuglinge und Kleinkinder abgestimmt und unterliegen einer strengen Höchstgrenze für Rückstände und Schadstoffe.

Anders bei Kinderlebensmitteln: für diese Bezeichnung gibt es keine lebensmittelrechtliche Definition und damit auch keine Regelung über die Zusammensetzung.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin

Ernährungsberaterin

☎ 49 (0175) 2721264

✉ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de



Kinderlebensmittel



Aufgabe:

Prüft den wahren Gesundheitsfaktor und schaut auf die Zusammensetzung.