

KINDERLEBENSMITTEL

Gesund oder ungesund?

Im Supermarkt stechen sie uns und vor allem ihrer Zielgruppe direkt ins Auge – **Kinderlebensmittel!** Doch was sind diese überhaupt? Als **Kinderlebensmittel** verstehen sich Produkte, die speziell für Kinder und Eltern **hergestellt und vermarktet** werden. Mit Comics, Stickern und für Kinder besonders anziehenden Verpackungen locken Hersteller ihre jungen Konsument*innen an. Doch hinter bunten Verpackungen und verlockenden Werbeversprechen verbergen sich oft **gesundheitliche Risiken**. Wir zeigen Ihnen, wie Sie solche Lebensmittel erkennen und welche gesunden Alternativen es gibt.

5 Min. Lesezeit | #Kinderlebensmittel #Ernährung #gesunde Alternativen #Bewusstsein #Konsum



Liebe Eltern,

gezieltes Marketing und ein farbenfrohes Produktdesign, sollen den Eindruck vermitteln, **Kinderlebensmittel** wären an die Bedarfe Ihres Kindes angepasst. Jedoch weisen genau diese Lebensmittel oftmals einen **hohen Zucker- und Fettgehalt** sowie eine Vielfalt an **ungesunden Zusatzstoffen und Salz** auf, die zu einer unausgewogenen Ernährung beitragen.

Ein Produkt kann als Kinderlebensmittel betrachtet werden, wenn es mindestens eines der **folgenden Merkmale** aufweist:

- Es trägt die Aufschrift "für Kinder" oder "for Kids"
- Die Verpackung ist für Kinder besonders ansprechend gestaltet
- Das Produkt ist in speziellen Formen erhältlich (z.B. Tierformen)
- Es enthält Beigaben wie Spielfiguren, Aufkleber oder Sammelbilder, die Kinder anziehen
- Die Produktwerbung ist gezielt auf Kinder ausgerichtet
- Die Preise sind oftmals deutlich höher

Ungefähr 86 % der Lebensmittel, deren Werbung sich an Kinder richtet, entsprechen **nicht den WHO-Empfehlungen für gesunde Kinderlebensmittel**. Besonders im Kindesalter werden Essgewohnheiten gebildet und gefestigt und von unterschiedlichen Seiten beeinflusst. Dies kann u.a. durch Marketing oder auch durch eine gesunde Familienküche erfolgen.

Für die Ernährung innerhalb der Familie sollten möglichst **unverarbeitete Lebensmittel** verwendet werden. Darunter verstehen sich frische Lebensmittel, die frei von künstlichen Zusatzstoffen und reich an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Proteinen und ungesättigten Fettsäuren sind. Aus diesen Lebensmitteln können Sie gemeinsam in der **Familie leckere und gesunde Gerichte** zubereiten und damit eine ausgewogene Ernährung fördern.

Bei **selbstgekochten Gerichten** behalten Sie einen Überblick über Fett-, Salz-, Zucker- und Kaloriengehalt. Zudem kann gemeinsames Kochen auch richtig Spaß machen und unterstützt gleichzeitig eine gesunde Lebensweise. Die nachfolgenden Tipps helfen Ihnen dabei.



ALLGEMEINE TIPPS

Erstellen Sie vor dem Einkaufen eine **Einkaufsliste, die auf gesunden Lebensmitteln** basiert, und vermeiden Sie Impulskäufe.

*

Schützen Sie Ihre Kinder mit festen Bildschirmzeiten vor zu viel **Kinderlebensmittelwerbung**.

*

Bereiten Sie **gesunde, kreative Snacks** mit Ihren Kindern zu.

*

Beachten Sie Etiketten und Nährstoffgehalt:

Meiden Sie Produkte mit viel Zucker, Salz gesättigten Fetten und künstlichen Zusätzen.

*

Seien Sie ein **Vorbild:**

Zeigen Sie Ihren Kindern, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist, indem Sie zusammen gesund kochen und auch selbst gesund essen.



KONKRETER TIPP

Selbstgemachtes Müsli fördert nicht nur die Gesundheit, sondern bereitet auch Freude!

Um in der Familie bewusster mit Kinderlebensmitteln umzugehen, kann ein gemeinsamer Blick auf die Nährwertangaben und Zutaten des gekauften Lieblingsmüslis helfen. Da diese oftmals große Mengen an ungesunden Inhaltsstoffen enthalten, können Sie ganz einfach und kreativ eine "Homemade"-Version Ihres Lieblingsmüslis zaubern.

So geht's:

- Schauen Sie sich zuhause gemeinsam mit Ihren Kindern die Inhaltsstoffe auf der Zutatenliste des Lieblingsmüslis an.
- Überlegen Sie zusammen, welche Zutaten im Müsli gesund und welche ungesund sind.
- Schreiben Sie anschließend gemeinsam eine Einkaufsliste mit Zutaten, aus denen Ihr Lieblingsmüsli besteht. Dies können Haferflocken, Rosinen, getrocknete Früchte, Nüsse, Honig und vieles mehr sein.
- Gehen Sie mit Ihren Kindern in den Supermarkt und kaufen Sie die natürlichen Zutaten des Lieblingsmüslis ein.
- Danach können Sie gemeinsam mit der Zubereitung der "Homemade"-Version des Müslis beginnen.

TIPP: Eine Idee für ein selbstgemachtes Erdbeer-Knuspermüsli finden Sie [HIER](#).



Werbung erreicht ihre Zielgruppen, indem sie Kinder mit bunten Verpackungen und Zusatzgeschenken zur Vermittlung von Spaß und Abenteuer lockt und die Eltern mit Vitamin- und Mineralstoffversprechen für die Gesundheit anspricht.

GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

Die Voraussetzung für gesunde Kinder sind gesunde Eltern.

Superfoods sind Lebensmittel, die einen besonders **hohen Gehalt** an Vitaminen, Mineralstoffen und/oder sekundären Pflanzenstoffen aufweisen. Meist sind diese unverarbeitete, pflanzliche Lebensmittel. Superfoods haben, wie z.B. die Chia-Samen oder Avocado, einen weiten Transportweg hinter sich. Doch es gibt auch erstaunlich viele **heimische Superfoods** mit ähnlichen Eigenschaften, die zudem saisonal und regional erhältlich sind. Durch deren **Konsum stärken wir uns und schützen gleichzeitig das Klima**.

Regionale Alternativen zu Superfoods aus aller Welt finden Sie [HIER](#).



Weitere Gesundheitstipps für die ganze Familie haben wir für Sie auf [unserer Homepage](#) zusammengestellt.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Gebündelte **Informationen** zu Kinderlebensmitteln finden Sie [HIER](#).

*

Den Zucker-, Salz-, Fett- und Energiegehalt von vielen Lebensmitteln können Sie ganz einfach [HIER](#) online abrufen.

*

Sie möchten mehr zum Thema Kindergesundheit erfahren? Dann folgen Sie der Stiftung auf **Social Media**.



Beste Grüße
das TigerKids-Team



Diese E-Mail wurde an [[EMAIL_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Stiftung Kindergesundheit
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
Lindwurmstr. 4
80337 München
+49 89 356 479 09
tigerkids@kindergesundheit.de

Bilder: AdobeStock