

# Kinder haben einen süssen Zahn

Süssigkeiten und Schleckereien gehören zum Kindsein und sind in geregelter Menge auch kein Problem. Zu viel Süsses ist jedoch ungesund und kann Kinder dick und krank machen. Mit ein paar süssen Regeln können Eltern das Naschen in vernünftige Bahnen lenken.



**Regula Thut Borner**

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

## Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon:  
Montag bis Donnerstag von  
9.00 bis 11.00 Uhr  
031 359 57 56  
Oder schreiben Sie an:  
Schweizer Milchproduzenten SMP  
Redaktion LE MENU  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
ernaehrungsberatung@lemenu.ch

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter  
[www.lemenu.ch/wellfood](http://www.lemenu.ch/wellfood)

Süss schmeckt allen. Nach der Evolutionstheorie macht der Hunger nach Süssem Sinn: Süsse Früchte enthalten Vitamine und waren eine wichtige Nahrungsergänzung für unsere Urahnen. Zudem war der süsse Geschmack ein Zeichen dafür, dass die Früchte und Beeren geniessbar, beziehungsweise nicht giftig waren. Probleme gab es erst, als der Zucker aus Zuckerrohr und Zuckerrüben praktisch unbegrenzt zur Verfügung stand. Noch heute verbinden wir den süssen Geschmack mit etwas Gutem. Schokolade wird gerne als Seelenröster und Stressmanager eingesetzt. Kuchen zum Kaffee verbreitet nachmittägliche Behaglichkeit. Diese Verhaltensmuster lernen wir bereits in der Kindheit und behalten sie meistens auch im Erwachsenenleben bei. Deshalb fällt es Eltern zum Teil auch so schwer, ihren Kindern beim Naschen ein Vorbild zu sein.

## Nicht verteufeln

Aus Sicht der gesunden Ernährung besteht keine Notwendigkeit, Süsses zu verbieten. Das steigert nur das Interesse der Kinder am Verbotenen, mit dem sie ja beim Zusammensein mit anderen ohnehin ständig in Kontakt kommen. Besser ist es, den Kindern einen gesunden Umgang mit Süssigkeiten beizubringen. Die Ernährungswissenschaft legt die empfohlene Menge Zucker pro Tag bei zehn Prozent der Tagesenergie fest. Bei einem 6-Jährigen mit einem Tagesbedarf von 1500 kcal sind das 150 kcal pro Tag. In dieser Menge sind nicht nur die Süssigkeiten aller Art inbegriffen, sondern auch das Kakaopulver, die

Konfitüre, der Honig und die Süssgetränke. Diese Menge muss nicht täglich stimmen, die Wochenbilanz ist massgebend. An Geburtstagen, Feiertagen, wenn die Grosseltern zu Besuch sind oder am letzten Schultag vor den Ferien darf es auch einmal etwas mehr sein.

## Mit gutem Beispiel voran

Damit die Kinder «richtig» Naschen lernen, ist es wichtig, dass die Eltern mit gutem Beispiel vorangehen. Wer abends vor dem Fernseher selbst gerne eine Tafel Schokolade verdrückt, wird es schwer haben, seinen Kindern den gesunden Umgang mit Süsses zu lernen. Süssigkeiten sind auch als Erziehungsmittel zu meiden: Sie sind weder eine geeignete Belohnung noch ein Trostpflaster.



## Naschbox selber basteln.

Die Bastelanleitung dazu gibt es unter  
[www.lemenu.ch/familientisch](http://www.lemenu.ch/familientisch)

## Dessert-Ritual

Kinder naschen weniger, wenn sie regelmässig ein Dessert erhalten, sei es ab und zu nach dem Mittagessen oder auch einmal ein süsses Zvieri. Weil Kinder Rituale über alles lieben, können Sie zum Beispiel fixe Dessert- oder Zvieri-Tage einführen. Jedes Familienmitglied hat einen Wunsch frei.



## Süsse Regeln

Zermürbende Diskussionen über Schokolade, Popcorn, Eistee & Co. bewältigen Familien am sinnvollsten mit gemeinsam definierten und verbindlichen Regeln. Die Kinder dürfen die Süssigkeiten aussuchen, die Eltern bestimmen die Rahmenbedingungen, zum Beispiel die Menge und die Naschzeiten, den Aufbewahrungsort und die Zahnhygiene.

## Praktische Tipps

■ Legen Sie für kleinere Kinder verbindliche Tages- und für grössere Kinder Wochenrationen fest. Diese werden zum Beispiel in einer selbst gebastelten Naschbox oder in einer dafür bestimmten Schale aufbewahrt. Das Kind darf sich daraus mit Ihrer Zustimmung bedienen.

■ Süssigkeiten gehören nicht ins Kinderzimmer.

■ Selbstbedienung bei den Süssigkeiten stellt für Kinder eine Überforderung dar. Die Eltern verlieren die Übersicht darüber, was das Kind während des ganzen Tages schleckt. Bestehen Sie als Eltern also auf Ihrem Zustimmungsrecht.

■ Halten Sie den Vorrat an Süssem klein. Dort, wo viel angeboten wird, wird auch viel gegessen.

■ Verzichten Sie auf dekorative Gläser mit Schokoladekugeln auf dem Salontisch und üppigen Guetzlischachteln auf der Anrichte. Das sieht zwar hübsch aus, stellt jedoch eine ständige Versuchung dar.

■ Machen Sie Ihren Kids klar, dass auch Süssgetränke Zucker enthalten und damit unter das Tages- oder Wochenkontigent fallen.



Kinder,  
die regelmässig  
ein Dessert  
erhalten, naschen  
weniger.



Rezeptideen für Kinderdesserts findet man unter [www.lemenu.ch](http://www.lemenu.ch)

► [rezepte-kinderdesserts](#)