



Keine Extrawurst für unsere Kinder

Von FET e.V.

Erstellt am 8 Jun 2011 - 12:53

Aachen (fet) – Der Markt an Produkten speziell für die „Bedürfnisse des Kindes“ boomt, dabei benötigen unsere Kleinen keine anderen Lebensmittel als die Großen.

Mit bunten Comictieren auf der Verpackung, Wurst in Bärenform und Beigaben wie Sammelstickern der Lieblingssportler versuchen Lebensmittelhersteller die Käufergeneration von morgen für sich zu gewinnen. Werbeslogans wie „die Extraportion Milch“ oder „Vitamine zum Naschen“ überzeugen dann auch so manche Eltern vom Kauf solcher Produkte. Kinder benötigen schließlich aufgrund ihres Wachstums reichlich Eiweiß, hochwertige Fette, ausreichend Vitamine sowie Mineralstoffe. Bonbons oder Cornflakes mit Vitaminzusatz, süßer Quark mit Kalzium und Vitamin D oder Fischstäbchen mit Omega-3-Fettsäuren erscheinen da auf den ersten Blick als ideale Lebensmittel, um ein Kind rundum gut zu versorgen. Doch sind die bunten Produkte wirklich immer kindgerecht?

Oftmals handelt es sich bei Kinderlebensmitteln um stark verarbeitete Produkte wie Wurst, zuckerreiche Süßwaren und Cornflakes bis hin zu Tütensuppen und anderen Instantgerichten. Getreu dem alten Sprichwort „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ prägen diese bereits früh Ernährungsgewohnheiten, die im späteren Leben nur schwer wieder abgelegt und zu gesundheitlichen Folgen führen können. Insbesondere der häufige Einsatz von intensiven Aromen und Geschmacksverstärkern gewöhnt Kinder schnell an Geschmacksvarianten, die in der Natur kaum oder gar nicht zu finden sind. Frische Lebensmittel mit natürlichen Aromen stoßen dafür häufig auf Ablehnung. Ähnliches gilt für Aussehen und Mundgefühl der Produkte. Weiche Wurst schmeckt einfach besser als faseriges Fleisch und Knusperflakes punkten klar vor einfachen Haferflocken.

Notwendig sind spezielle nährstoffangereicherte Kinderlebensmittel für die Entwicklung unserer Kinder jedenfalls nicht, denn eine abwechslungsreiche „Erwachsenenkost“ versorgt auch sie mit allen wichtigen Nährstoffen. Gemüse und Obst liefern Vitamine in ebenso farbenfroher „Verpackung“. Eiergerichte und Filetfleisch enthalten ausreichend Eiweiß für das Wachstum. Fischfilets und Öle aus Raps oder Walnuss steuern Omega-3-Fettsäuren für die Gehirnentwicklung bei. Milch, Käse sowie mit Beeren und Honig aufgepeppter Joghurt oder Quark sorgen für ausreichend Kalzium für die Knochen. Und Brot oder Brötchen aus Roggensaureteig liefern nicht nur Mineralstoffe sondern auch Ballaststoffe, die die Abwehrkräfte des Darms unterstützen. Frische und wenig beziehungsweise traditionell verarbeitete Lebensmittel in der Kindheit fördern so langfristig eine gesunde und bewusste Ernährung im Erwachsenenalter. Möglicherweise ließe sich damit so manche mühsame Ernährungsumstellung in der Zukunft ersparen.

Redaktion: Dipl.troph. Christine Langer

Kontakt:

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.

Frau Christine Langer

Kapuzinergraben 18-22, 52062 Aachen

Tel.: 0241 - 160 35 683

Fax: 0241 - 160 35 684

presse@fet-ev.eu [1]

<http://www.fet-ev.eu> [2]



Keine Extrawurst für unsere Kinder

Veröffentlicht auf medcom24 (<https://www.medcom24.de>)

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 25 Jun 2021 - 08:19): <https://www.medcom24.de/node/14237>

Links:

[1] <mailto:presse@fet-ev.eu>

[2] <http://www.fet-ev.eu>