

Wie viel Süsses ist gut für die Kleinen?



Wenn Kinder das erste Mal etwas Süsses probieren dürfen, reagieren sie meistens freudig und wollen sofort mehr. Wie viel Schokolade, Kuchen und Gummibärchen dürfen Kinder essen und ab welchem Alter? Wie lernen sie den Umgang mit Süssem? Antworten auf diese Fragen sind Ansichtssache, jede Familie muss die Regeln dafür selber definieren.

Babys und Kleinkinder bis etwa zwei Jahre brauchen noch keine Süssigkeiten. Beim ersten Kind kann man den Start ins süsse Leben relativ gut hinauszögern, beim zweiten wird es schon etwas schwieriger. Es will schliesslich das Gleiche haben wie das ältere Geschwister. Mit liebevoller Konsequenz und guter Einteilung kann man meistens die Tränen um Schokolade und Gummibärchen schnell trocken.

Bewusst geniessen

Haben die Kleinen ihre Liebe zum Süssen entdeckt, sollte man ihnen einen genussvollen Umgang damit vorleben. Dazu gehören zum Beispiel Regeln, an die sich alle halten – auch die Erwachsenen. Etwa ab dem zweiten Lebensjahr dürfen Kinder einmal pro Tag eine kleine Süssigkeit essen. Die Eltern bestimmen die Zeit und die Menge. Damit es keinen Streit gibt, darf jedes Kind eine Naschbox oder eine Zuckerecke im Küchenschrank für sich reservieren. Dort werden auch die geschenkten Süssigkeiten von Verwandten und Gästen versorgt.

Süsse Alternativen

Statt der täglichen Ration aus der Naschbox kann man auch Familienrituale einführen: Zum Beispiel einmal pro Woche ein Dessert anbieten. Auch ein süsses Abendessen ist bei Kindern beliebt. Milchreis mit Zwetschgenkompott, Bratäpfel mit Vanillesauce, Omeletten mit Konfi oder eine Fruchtwahe befriedigen den Gluscht nach Süssem, und die Kinder können beim Zubereiten mithelfen. Wer selber kocht und backt, kann die Zuckermenge reduzieren und die Qualität der Zutaten selber bestimmen.

Fünf Tipps für Naschregeln

- Legen Sie zusammen mit Ihrem Kind verbindliche Tagesrationen fest. Das Kind darf die Tagesportion mit Ihrer Zustimmung einlösen.
- Süssigkeiten gehören nicht ins Kinderzimmer.
- Selbstbedienung bei den Süssigkeiten stellt für Kinder eine Überforderung dar. Bestehen Sie als Eltern deshalb auf Ihrem Zustimmungsrecht.
- 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 Kindern klar, dass auch Süssgetränke Zucker enthalten und damit unter das Tages- oder Wochenkontingent fallen.



Mehr Informationen zum Thema

Merkblatt für Eltern: Portionen-Ratgeber

www.swissmilk.ch/kita-hort

> Baby- & Kinderernährung

Hilfe bei Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung allgemein? Nutzen Sie das Ratgeber-telefon von Swissmilk oder schreiben Sie eine E-Mail: 031 359 57 58, ernaehrungsberatung@swissmilk.ch