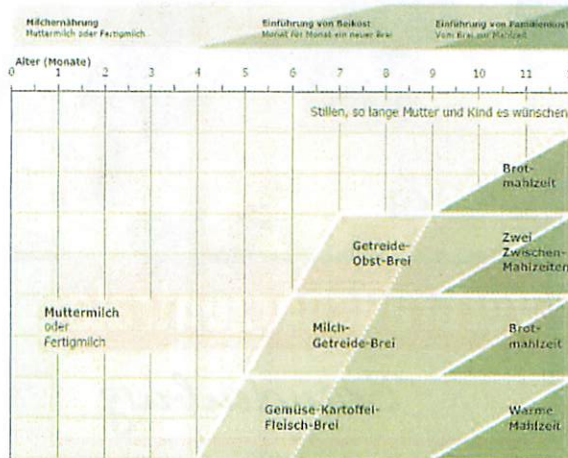


Was Kinder wirklich brauchen – Kleinkindnahrung leicht gemacht

Der Übergang vom Stillen zur Familienkost soll durch Beikostprodukte leicht gemacht werden. Diese unterliegen der Diät-Verordnung und sind meist an einer Altersangabe zu erkennen.

Der Handel bietet eine große Produktpalette für Säuglinge und Kleinkinder. Was ist davon empfehlenswert beziehungsweise die richtige Wahl?

Für das erste Lebensjahr gibt der Ernährungsplan des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE) eine Orientierungshilfe bei der Auswahl.



(weitere Informationen unter www.fke-do.de)

Produkte für die Kleinen ab dem 10. Monat wurden von den Verbraucherzentralen auf Basis einer Marktanalyse wie folgt bewertet:

Milchspeisen

Die Produkte sind handlich und praktisch für unterwegs – sind aber überflüssig, denn: Milch bekommt Ihr Kind in ausreichender Menge in Form von Milchmahlzeiten und später durch eine Mahlzeit mit Brot und Milch.

Zusätzliche Milchprodukte werden nicht empfohlen.



Trinkbreie

Trinkbreie verleiten zum Dauernuckeln und begünstigen damit eine Nuckelflaschenkarie. Obwohl sie häufig als Trinkpäckchen



angeboten werden, sind sie ein vollständiger Ersatz für eine komplette Mahlzeit. Viele dieser Produkte enthalten Aromen.

Fazit: Vom Verzehr ist abzuraten und auf keinen Fall als Zwischenmahlzeit.

Kindermilch

Kindermilch bietet für Kleinkinder keine Vorteile gegenüber Kuhmilch, sie ist nur teurer. Das hat das Bundesinstitut für Risikobewertung in einer Stellungnahme bestätigt.

Frucht- und Getreideriegel



Kein kleiner Snack zwischendurch!

Trotz der Werbung „ohne Zuckerzusatz“ ist in den Riegeln teilweise bis zu 50 % Zucker enthalten. Sie sind also eine richtige Süßigkeit und sollten nur gelegentlich angeboten werden – nötig für die optimale Versorgung von Kleinkindern sind sie nicht.

Frisches Obst enthält weniger Zucker und natürliche Vitamine.

Smoothies und Fruchtbreie in Quetschtüten

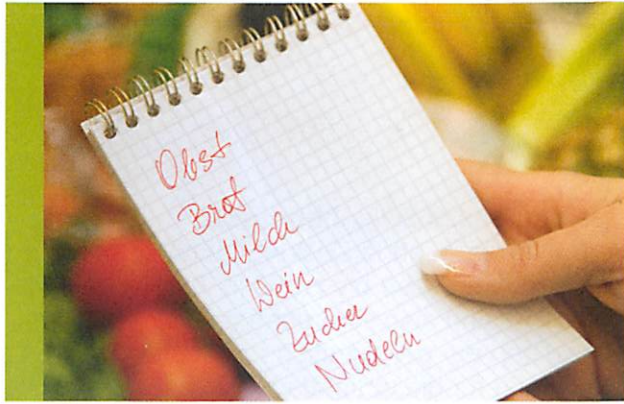
Zu einer kindgerechten Entwicklung gehört, dass Kinder erfahren können, wie frisches Obst und Gemüse aussieht und schmeckt.

Zudem verhindert das Nuckeln an einer Quetschtüte das Kauen lernen und kann zahn-schädigend sein.



Spezielle Kinderprodukte sind ab dem Alter von einem Jahr weder notwendig noch empfehlenswert und verleiten zu falschen Ernährungsgewohnheiten. Dies gilt besonders für Trinkbreie, Milchspeisen und Süßigkeiten! Eine ausgewogene Familienkost macht spezielle Kinderprodukte überflüssig.





Wichtige Tipps:

- **Salzarm ist gesund**

Produkte mit viel Salz und Gewürzen im Regal stehen lassen.

- **Zucker ist überflüssig**

Wählen sie nur leicht gesüßte Produkte, denn Zucker und andere Süßungsmittel fördern die Gewöhnung an einen süßen Geschmack und die Entstehung von Karies.

- **Natürlich ist besser**

Kleinkinder haben einen feinen Geschmackssinn. Produkte ohne Aromen und Zusatzstoffe sind zu bevorzugen.

- **Vollkornprodukte bevorzugen**

Die größte Vielfalt an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen bieten Fertigbreie und andere Produkte auf Vollkornbasis.

Impressum

Herausgeber

Verbraucherzentrale Brandenburg e. V.
Projekt Lebensmittel/Ernährung
Templiner Str. 21
14473 Potsdam

www.vzb.de

Projektförderung durch Bundes- und Landesministerium für Verbraucherschutz

Projektleitung

Heidrun Franke
Tel.: 0331 / 298 71 51
E-Mail: h.franke@vzb.de

Lebensmittelrecht

Annett Reinke
Tel.: 0331 / 298 71 16
E-Mail: a.reinke@vzb.de

Servicetelefon Lebensmittel/Ernährung

Mo + Do, 10:00 - 16:00 Uhr
Tel.: 01805 / 79 13 52*

* 14 ct/min aus dem dt. Festnetz, mobil max. 42 ct/min



verbraucherzentrale

Brandenburg

Top oder Flopp?

Informationen zum Angebot
für Säuglinge und Kleinkinder