

## Informationen zum Thema Kinderlebensmittel

Es lässt sich fast nicht vermeiden, dass Kinder mit Kinderlebensmitteln in Berührung kommen und diese auch ausprobieren möchten. Die Werbeaussagen der Hersteller sind so geschickt, dass es für Eltern schwer ist, zu entscheiden, welche Aussagen zutreffen und welche nicht.

Für einen Aktionstag ist das Thema Kinderlebensmittel sehr ergiebig.

### Hier einige Tipps:

- Sammeln Sie Verpackungen unterschiedlicher Kinderlebensmittel.
- Stellen Sie die enthaltene Menge an Zucker in Form von Würfelzuckern neben die Produkte (1 Stück Würfelzucker enthält etwa 3 g Zucker)
- Greifen Sie einzelne Werbeaussagen heraus und stellen Sie diese der Wirklichkeit gegenüber.  
**Beispiele:**
  - Frühstückscerealien, die mehr Zucker als Vollkornbestandteile enthalten, obwohl damit geworben wird.
  - Schnitten, die mit wertvoller Milch werben und auf der Zutatenliste steht nur Magermilchpulver.
  - Fruchtgummis, die mit der Aufschrift „ohne Fett“ werben, aber sehr viel Zucker enthalten
  - Frucht-Instantdrinks, die mit Erdbeergeschmack werben obwohl keine einzige Frucht enthalten ist.
- Stellen Sie den Fettgehalt eines Produktes durch Kokosfett dar.
- Weisen Sie bei Instantsuppen für Kinder auf die Geschmacksverstärker und andere Zusatzstoffe hin.
- Die Mengen an Zucker und Fett sind in der Regel auf der Packung aufgelistet.
- Hilfreich sind auch nachfolgende Internetseiten  
[www.foodwatch.de](http://www.foodwatch.de) und [www.ampelcheck.de](http://www.ampelcheck.de)
- Bieten Sie selbstgemachte Alternativen zu den Kinderlebensmitteln an:  
Frühstückscerealien: Knuspermüsli oder andere Müslimischung  
Kinderjoghurt: Naturjoghurt mit frischen Früchten  
Milchschnitte: Brotspieße für die Pause

**Rezepte finden Sie in der Rezeptsammlung zum Downloaden.**