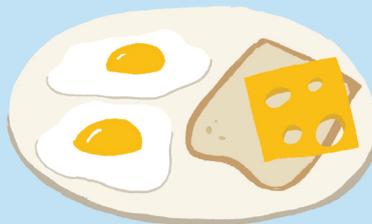


verbraucherzentrale

# Bärenstarke Kinderkost

Lecker, schnell  
und gesund

15.  
Auflage



JULIA GILCHER | GABRIELE JANTHUR

**Bärenstarke  
Kinderkost**

Lecker, schnell  
und gesund

### **Unser Service für Sie**

Wenn neue Gesetze und Verordnungen in Kraft treten oder sich zum Beispiel Förderbedingungen oder Leistungen ändern, finden Sie die wichtigsten Fakten in unserem Aktualisierungsservice zusammengefasst.

Mit dem Klick auf [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/aktuell](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/aktuell) sind Sie dann ergänzend zu dieser Auflage des Buches auf dem neuesten Stand. Diesen Service bieten wir so lange, bis eine Neuauflage des Ratgebers erscheint, in der die Aktualisierungen bereits eingearbeitet sind. Wir empfehlen, Entscheidungen stets auf Grundlage aktueller Auflagen zu treffen.

Die lieferbaren aktuellen Titel finden Sie in unserem Shop:

[www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)

# Bärenstarke Kinderkost

Lecker, schnell und gesund

JULIA GILCHER, GABRIELE JANATHUR

**verbraucherzentrale**

# 49

Die Verteilung der Mahlzeiten  
über den Tag



141 Bärenstarke Wraps

## Inhalt

- 9 Zu diesem Buch
- 10 Die wichtigsten Fragen und Antworten

### 15 Was brauchen Kinder für eine gesunde Ernährung?

- 19 Die Energielieferanten
- 20 Was Kindern manchmal fehlt
- 22 Was tun?
- 22 Die Idealverteilung der Nährstoffe
- 24 Die Ernährungspyramide
- 26 Das Handmodell

### 29 Was Sie über Lebensmittel wissen sollten

- 29 Getränke
- 31 Gemüse und Obst
- 32 Getreide, Brot, Kartoffeln

- 35 Milch und Milchprodukte
- 37 Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier
- 42 Speisefette und Speiseöle
- 43 Süßigkeiten und Snacks
- 43 Kinderlebensmittel

### 49 Die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag

- 49 Essen und Trinken mit Genuss
- 50 Fünf Mahlzeiten
- 59 In Kindertagesbetreuung und Schule essen
- 61 Mit Kindern unterwegs

### 65 Ernährung und Gesundheit

- 65 Wie wird die Gewichtsentwicklung von Kindern beurteilt?
- 69 Lebensmittelunverträglichkeiten



159

Lachsfilet im Gemüsebett  
mit Kartoffelstampf



171

Quarkknödel in Butterbröseln



73

Süß – ein besonderer Geschmack

### 73 Süß – ein besonderer Geschmack

- 73 Reizschwelle für Süßes
- 74 Braucht der Körper Süßes?
- 75 Wo Zucker überall drinsteckt
- 77 Alternativen zu Süßigkeiten und Zucker
- 80 Umgang mit Süßigkeiten

### 83 Die Küche: Gut geplant ist halb gekocht

- 83 Der Einkauf: Wie oft, wann und wo?
- 85 Der Vorrats- und Einkaufsplan
- 87 Hygiene: Mahlzeiten tipptopp zubereitet

### 92 Rezepte

- 186 Register
- 188 Zutatenregister
- 190 Adressen der Verbraucherzentralen
- 192 Impressum

# Rezepte



## 93 Allgemeine Hinweise

## 96 Frühstück

- 97 Knusprige Weizenbrötchen
- 98 Frisch gebackene Rosinenbrötchen
- 99 Saftige Möhrenbrötchen
- 100 Früchtebrot mit Mandeln
- 101 Blitzbrot mit Kernen und Saaten
- 103 Würziger Basilikum-Tomaten-Aufstrich
- 104 Schnelle Paprikacreme
- 104 Apfel-Curry-Brotaufstrich
- 105 Möhren-Hummus
- 106 Bohnen-Räuchertofu-Creme
- 107 Nuss-Nougat-Creme
- 108 Müslimischung – Grundrezept
- 109 Knuspermüsli

## 110 Salate und Suppen

- 111 Eisbergsalat mit Orangen
- 112 Möhren-Apfel-Rohkost mit Joghurt
- 113 Rote-Bete-Salat
- 114 Chinakohlsalat mit Kichererbsen
- 115 Saisonale Rohkostplatte
- 117 Bunter Bohnensalat mit Schafskäse
- 119 Couscoussalat mit Tomaten
- 120 Joghurtsoße mit Kräutern
- 120 Joghurtsoße mit Tahini und Zitrone

- 121 Kräutervinaigrette
- 121 Fruchtige Vinaigrette
- 123 Omas Lieblingsuppe mit Grießklößchen
- 124 Eintopf mit Hülsenfrüchten – Grundrezept
- 125 Gemüsesuppe – Grundrezept
- 126 Gelbe Linsensuppe
- 127 Fruchtige Tomatensuppe
- 128 Pastinaken-Kartoffel-Süppchen
- 129 Cremige Kürbissuppe
- 131 Weißer Bohneneintopf aus dem Ofen

## 132 Hauptgerichte

- 133 Würzige Paprikafrikadellen
- 134 Polenta mit Pilzsoße
- 135 Curry-Blumenkohl mit bunter Hirse
- 136 Nudel-Gemüse-Auflauf – Grundrezept
- 137 Gemüseauflauf – Grundrezept
- 138 Gemüsequiche – Grundrezept
- 139 Ofenkartoffeln mit Kräuterdip
- 141 Bärenstarke Wraps
- 142 Orientalische Linsenpuffer
- 143 Fischburger mit Dillsoße



- 145 Panierter Tofu mit Sesam
- 146 Cremiges Gemüserisotto mit Parmesan
- 147 Heiß geliebte Kürbislasagne
- 148 Schlemmerfilet mit Naturreis
- 149 Pilzpfanne mit Hähnchenstreifen
- 150 Kartoffel-Gemüse-Puffer mit Joghurdip
- 151 Kichererbsenbällchen mit  
Frühlingsgemüse und Kräutercreme
- 153 Süßkartoffel-Zucchini-Tortilla
- 154 Kartoffelsalat
- 155 Pikante Bratlinge
- 156 Nudel-Spinat-Auflauf
- 157 Gefüllte Zucchini mit Bulgur
- 159 Lachsfilet im Gemüsebett mit  
Kartoffelstampf
- 160 Pizza-Pfannkuchen für Kids
- 161 Vegane Bolognese mit roten Linsen
- 163 Maisplätzchen mit Möhrensoße
- 164 Gefüllte Pfannkuchenrollen mit Spinat



- 165 Möhren-Kräuter-Tarte
- 166 Würzige Süßkartoffeln aus dem Ofen
- 167 Saftiges Gulasch mit Gemüse und  
Salzkartoffeln
- 168 Kartoffelplätzchen mit Käse
- 169 Allerlei Pfannkuchen –  
Grundrezept und Varianten
- 171 Quarkknödel in Butterbröseln

## 172 Desserts und Snacks

- 173 Apfel-Quark-Auflauf
- 175 Fruchtige Quarkcreme mit Erdbeeren
- 176 Birnen-Crumble
- 177 Bratäpfel mit Rosinen, Zimt und  
Vanillesoße
- 178 Vollkornwaffelherzen
- 179 Muffins – Grundrezept
- 181 Süße Quark-Öl-Bärchen
- 182 Nussecken
- 183 Knusprige Apfelschnecken mit  
Mandeln
- 185 Knusprige Pizzaschnecken





## Zu diesem Buch

Die meisten Eltern wissen, dass eine ausgewogene Ernährung wichtig für ihre Kinder ist. Doch was ist eigentlich „gesundes Essen“? Wie viel wovon brauchen Kinder? Und wie sollten sich die Mahlzeiten über den Tag verteilen? Die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zu diesen und ähnlichen Fragen teilen wir auf den folgenden Seiten mit Ihnen – jedoch nicht mit dem Ziel, dass Sie nur noch nach Tabellen und mit Digitalwaage kochen. Im Gegenteil: Wir möchten Ihnen zeigen, dass die Zubereitung kindgerechter Mahlzeiten kein Hexenwerk ist.

Mit diesem Ratgeber sind Sie bestens vorbereitet, um gemeinsam als Familie den Kochlöffel zu schwingen und bärenstarke Gerichte zu zaubern. Die Informationen und Rezepte im Buch sind besonders auf die Bedürfnisse von Kindern vom zweiten bis zum 14. Lebensjahr ausgerichtet.

Grundlage unserer Empfehlungen sind die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Bei der Lebensmittelauswahl für unsere Rezepte berücksichtigen wir außerdem die Aspekte der Vollwerternährung nach Prof. Dr. Claus Leitzmann, Dr. Karl von Koerber und Thomas Männle. Leitzmann empfiehlt für eine gesunde Ernährung, vor allem

auf frische, unverarbeitete, pflanzliche Lebensmittel zu setzen – am besten saisonal, aus der Region und in Bioqualität. Auf einen einfachen Nenner gebracht und egal, ob für Kinder oder Erwachsene, bedeutet das: Viel Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte gehören auf den Tisch, je nach persönlichen Vorlieben ergänzt durch Fisch, Fleisch und Eier. Die Ernährungspyramide (→ Seite 24) erleichtert die Auswahl von Lebensmitteln und deren gezielten Einkauf.

Im zweiten Teil des Ratgebers finden Sie über 70 köstliche, mit Kindern erprobte Rezepte für alle Mahlzeiten des Tages. Nutzen Sie das Vorbereiten und Kochen gerne als Familienzeit und lassen Sie Ihre Kinder mithelfen (→ Seite 90).

Viel Spaß und guten Appetit wünschen Ihre Verbraucherzentrale und der Bär!





# Die wichtigsten Fragen und Antworten

→ Jährlich beantworten wir in unseren bundesweit rund 200 Beratungsstellen, am Telefon oder per E-Mail viele Fragen und helfen bei der Lösung von Problemen, die Verbraucherinnen und Verbraucher an uns herantragen. Aus dieser täglichen Praxis wissen wir, wo der Schuh drückt und wie konkrete Unterstützung aussehen kann.

Diese Erfahrungen sind Grundlage unserer Ratgeber, mit präzisen, verbraucherorientierten Informationen, zahlreichen Tipps und Hintergrundinformationen zum besseren Verständnis.

Während unsere Ratgeber die besten Empfehlungen für Sie zusammenfassen, finden Sie auf unseren Webseiten Kommentare und Kritiken zu aktuellen Trends und Themen.

Sollte sich eine spezielle Frage nur individuell klären lassen, hilft unsere Beratung weiter. Eine Übersicht über unser umfassendes Beratungsangebot finden Sie unter: [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

Profitieren Sie von unserer Beratungspraxis!

## Müssen Kinder Fleisch und Fisch essen?

Nein! Eine vegetarische Ernährung, bei der Milch, Milchprodukte sowie Eier auf dem Speiseplan stehen, ist kein Problem. Auch sämtliche Mischformen, wie ab und zu vegan, mal vegetarisch und selten Fleisch, sind praktikabel und in vielen Familien Alltag. Sie sollten allerdings durch eine gezielte Lebensmittelauswahl einer eventuellen Unterversorgung mit Eisen vorbeugen.

Gerichte mit Haferflocken, Hirse, Linsen oder Kichererbsen sind ein guter Fleischersatz. Vor allem die Kombination mit Vitamin-C-haltigem Obst und Gemüse sorgt dafür, dass das Eisen aus dem Getreide besser aufgenommen und umgesetzt wird. Andere Lebensmittel, etwa Milchprodukte, können die Eisenaufnahme hemmen.

Eine rein vegane Ernährung, bei der sämtliche tierische Lebensmittel fehlen, ist für Kinder allerdings nicht zu empfehlen! Kinder haben ein höheres Risiko für einen Nährstoffmangel, dessen Folge Entwicklungsstörungen sein können.

Essen Kinder keinen Fisch, sollten Sie unbedingt die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren sicherstellen, zum Beispiel indem Sie Rapsöl, Olivenöl oder Walnussöl verwenden und zusätzlich regelmäßig Nüsse, Kerne und Ölsamen, wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Sesam, anbieten.

→ Seite 20 f.

## Mein Kind mag kein Gemüse – fehlt ihm was?

Lehnt Ihr Kind Gemüse völlig ab, können Sie das eine Zeit lang durch mehr Obst und Kartoffeln ausgleichen. Aber auf Dauer ist Gemüse unverzichtbar. Erfahrungsgemäß kommt es nur sehr selten vor, dass Kinder gar kein Gemüse mögen. Oft lehnen sie nur bestimmte Arten ab, weil sie „zu hart sind“ oder „komisch schmecken“. Vielleicht mag ein Kind gekochte Möhrenstücke nicht, aber klein gestampft als Püree oder geraspelt als Salat schmeckt das gleiche Gemüse schon wieder ganz anders.

Probieren Sie doch einmal folgendes: Pürierte Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Kürbis, Zucchini) in Soßen „verstecken“ und so als ideale Ergänzung zu Reis- oder Nudelgerichten servieren, Gemüsesuppen mit Kartoffeln zubereiten, rohes Gemüse als Fingerfood mit Dip anbieten oder ein mit Frischkäse oder Quark bestrichenes Vollkornbrot mit Gemüsestücken zu einem Gesicht verzieren. Auch die Situation spielt eine Rolle, wenn es darum geht, neue Geschmäcker kennenzulernen. Bei Lebensmitteln wie Brokkoli, der von vielen Kindern eher abgelehnt wird, ist es umso wichtiger, sie in angenehmer Atmosphäre anzubieten – ganz ohne Zwang. Das sorgt für eine positive Grundstimmung.

→ Seite 31 ff.

## Mein Kind isst in der Kita/ Schule warm. Können wir abends noch gemeinsam warm essen?

Zwei warme Mahlzeiten am Tag sind kein Problem. Vielleicht können Sie sich für die Abendmahlzeiten am Speiseplan der Kita oder Schule orientieren, damit es nicht zweimal am Tag dasselbe, zum Beispiel Spaghetti Bolognese, gibt. Bieten Sie dann eher ein vegetarisches Abendessen an. Die Auswahl an warmen Speisen ist automatisch vielfältiger, unter anderem weil Gemüse, Hülsenfrüchte und Kartoffeln in unterschiedlichster Art und Weise zubereitet werden können und sie sehr nährstoffreich sind. Am besten fragen Sie Ihre Kinder einfach nach ihren Vorlieben.

→ Seite 50 ff.

## Mein Kind liebt Süßigkeiten. Was kann ich gegen das ständige Naschen tun?

Achten Sie auf Ihr eigenes Naschverhalten, um auszuschließen, dass Ihr Kind nur das nachahmt, was Sie ihm vormachen.

Überprüfen Sie, ob eventuell der Abstand zwischen den Hauptmahlzeiten zu lang ist. Kinder brauchen häufiger als wir Erwachsenen einen Nachschub an Energie. Kleine herzhaftere Imbisse beugen gut vor. Ein Stück Obst wäre eine gesunde süße Alternative.

Und wie sieht's mit möglicher Langlebigkeit aus? Wenn das der Grund sein könnte, hilft es, wenn Sie mit Ihrem Kind überlegen, was man außer Naschen noch (gemeinsam) tun könnte.

Wird in Ihrer Familie Süßes als Trostpflaster bei Schwierigkeiten oder als Belohnung für besondere Leistungen eingesetzt? Versuchen Sie, das zu vermeiden. Denn wenn Sie Lob und Tadel mit Süßigkeiten erteilen, konditionieren Sie Ihr Kind mit dieser „süßen“ Art von Problemlösung für sein späteres Leben.

→ Seite 43 ff.

## Braucht mein Kind Vitamintabletten oder Produkte, die speziell für Kinder sind?

Nein. Eine abwechslungsreiche Ernährung enthält alle wichtigen Nährstoffe. In Deutschland leidet in der Regel kein normales Kind an einem Mangel an Vitamin C, Calcium, Eisen oder Omega-3-Fettsäuren, und doch werden solche Zusätze häufig angeboten. Nahrungsergänzungsmittel für Kinder machen einen nützlichen und harmlosen Eindruck, sollen die Abwehrkräfte stärken oder die Konzentrationsfähigkeit erhöhen. Laut unserem Marktcheck 2023 lagen 70 Prozent der Produkte für Kinder bei mindestens einem der Vitamine oder Mineralstoffe über dem Referenzwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für Vier- bis Siebenjährige. Lassen Sie sich also nicht durch Werbeaussagen und Versprechungen verunsichern und fragen Sie dazu lieber Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt.

Was Kinder brauchen, ist ausreichend Schlaf, Bewegung sowie vollwertiges Essen und Trinken nach der Ernährungspyramide.

→ Seite 22 ff.

## Soll ich Gemüse, Obst und Fleisch in Bioqualität kaufen?

Nach Möglichkeit ja. Biogemüse, -obst und -fleisch, aber natürlich auch alle anderen Lebensmittel aus der ökologischen Landwirtschaft, werden umweltschonend erzeugt. Bei Obst und Gemüse wird auf leicht lösliche Stickstoffdünger und chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verzichtet. Deshalb sind darin normalerweise keine Rückstände von Pflanzenschutzmitteln enthalten. Allgegenwärtige Umweltschadstoffe aus Kraftfahrzeugen oder industrieller Produktion sind jedoch auch auf und in ökologisch erzeugten Lebensmitteln nachweisbar. Auch die Produktion von Biofleisch ist umweltfreundlicher als die übliche intensive Tierhaltung. Außerdem enthält Fleisch in Bioqualität seltener und weniger antibiotikaresistente Keime, weil bei dieser Art der Tierhaltung der Einsatz von Antibiotika begrenzt ist.

Wenn Sie Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft kaufen, tun Sie der Umwelt und Ihrer Gesundheit langfristig etwas Gutes.

→ Seite 31 f.



# Was brauchen Kinder für eine gesunde Ernährung?

Die körperliche und geistige Entwicklung, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie die Widerstandskraft gegen Krankheiten werden entscheidend beeinflusst durch das, was wir essen und trinken. Das gilt für Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Gesund und fit bleibt man in der Regel mit einer vollwertigen Ernährung.

Vollwertig heißt: Der Körper erhält Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in ausreichender Menge aus natürlichen Lebensmitteln. Die Menge an Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß als Energielieferanten ist dem individuellen Bedarf angepasst und steht in einem bestimmten Verhältnis zueinander. Mehr erfahren Sie unter dem Stichwort „Gesunde Ernährung“ auf [www.dge.de](http://www.dge.de).

Kinder haben, bedingt durch Wachstum und Bewegungsdrang, im Vergleich zu Erwachsenen intensivere und schnellere Stoffwechselforgänge. Sie benötigen Energie – wie viel, ist abhängig von Alter, Körpergröße,

Körpergewicht und Bewegungsintensität (Tabelle → Seite 16). Bezogen auf ein Kilogramm Körpergewicht ist ihr Energiebedarf höher als der von Erwachsenen.

Normales Wachsen heißt: Es geht mal in die Breite, mal in die Länge. Das normale Wachstum im ersten Lebensjahr erstreckt sich erst einmal gleichzeitig in die Länge und in die Breite. Am Ende des ersten Lebensjahres haben alle Organe, die mit der Nahrungsaufnahme und Verdauung zusammenhängen, eine gewisse Entwicklung erfahren. Das Kind nimmt jetzt wesentlich langsamer an Gewicht zu als in seinen ersten Lebensmonaten. Sobald es laufen lernt,

schwindet das Fettpolster zugunsten der Muskelbildung.

Im Kleinkindalter geht es oft mehr in die Fülle als in die Höhe. Manches Kind wirkt dann richtig pummelig. Zwischen dem fünften und siebten Lebensjahr steht das Längenwachstum im Vordergrund. Das Kind sieht schlanker aus, bevor es vom achten bis zum zehnten Lebensjahr wieder eher an Gewicht und weniger an Größe zulegt. Zwischen dem elften und 15. Lebensjahr gibt es dann wieder ein Längenwachstum. Kinder sind in dieser Zeit häufig mager, hoch auf-

geschossen und haben eine schwache Muskulatur. Diese natürlichen Wachstumswellen sollten Eltern berücksichtigen, bevor sie sich möglicherweise unnötige Sorgen wegen des Gewichts ihrer Kinder machen oder gar korrigierende Maßnahmen einleiten.

In der folgenden Übersicht wird der Energiebedarf von Kindern dargestellt. Die Kalorienangaben sind Mittelwerte und gelten für Kinder mit durchschnittlichem Gewicht und durchschnittlicher Größe.

#### Richtwerte für den Energiebedarf von Kindern (in kcal/Tag)

ALTER	MÄDCHEN	JUNGEN
1–3 Jahre	1.100	1.200
4–6 Jahre	1.300	1.400
7–9 Jahre	1.500	1.700
10–12 Jahre	1.700	1.900
13–14 Jahre	1.900	2.300

Quellen: D-A-C-H Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, [www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/](http://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/) (abgerufen am 08.02.2024)



## EXKURS

**Einflüsse: Familie, Kita, Schule, Werbung**

Die ersten Bezugspersonen für Kinder sind die **Eltern**. Ihre Einstellung gegenüber bestimmten Produkten, ihr Umgang mit Lebensmitteln und ihre Essgewohnheiten, sprich das familiäre Ernährungsmuster, übertragen sich automatisch auf das Kind. Für dessen Essverhalten ist deshalb wichtig, womit es aufwächst: mit Pausenbrot von zu Hause oder Snacks vom Kiosk, mit Mahlzeiten aus frischen Lebensmitteln oder aus der Tiefkühltruhe. Egal ob Limo, Kekse oder Würstchen, ob Müsli, Vollkornbrot, Rohkost oder Säfte – was Kindern angeboten wird, betrachten sie als normal und lernen, es zu mögen.

In der **Tagespflege oder Kita** kommen neue Vorbilder hinzu. Das Kind probiert bisher Unbekanntes, die Lebensmittelauswahl wird größer und das Essverhalten ändert sich. Ihr eigener Einfluss auf die Ernährung des Kindes wird geringer. Umso wichtiger wird es, zu Hause für eine gute Auswahl mit viel Gemüse und Obst zu sorgen.

In der **Schule** spielen zunehmend die Freundinnen und Freunde der Kinder und der allgemeine Trend eine Rolle. In Ganztagschulen werden ein bis zwei Mahlzeiten gegessen. Das Angebot in der Schule übt somit über einen langen Zeitraum Einfluss auf die Essgewohnheiten aus.

Auf dem Schulweg finden sich oft Bäckereien oder Supermärkte, die zum Kauf eines Snacks verleiten. Zusätzlich bieten Schulen die Möglichkeit, ein Pausenfrühstück zu kaufen. Die Auswahl fällt dabei meist auf helle Brötchen mit Wurst, Süßigkeiten oder Eistee anstatt auf Vollkornbrötchen, frisches Obst, Rohkost oder Milch. Da bleiben selbst gemachte Pausenbrote schnell in der Schultasche oder wandern in den Mülleimer. Nach dem Unterricht essen ältere Kinder zudem gern außer Haus mit Freundinnen und Freunden.

Auch das **Fernsehen** und die **sozialen Medien** haben einen großen Einfluss auf das Essverhalten von Kindern. Werbung für Süßigkeiten, Softdrinks und Co. ist oft gezielt auf Kinder ausgerichtet, etwa indem sie Produkte in Verbindung mit eingängiger Musik, coolen Figuren oder wagemutigen Personen zeigt – oder indem angesagte Influencerinnen und Influencer sie als neueste Trends anpreisen. Markennamen prägen sich so sehr gut ein und werden dann bevorzugt gekauft.

Und die **Werbung** erreicht ihre oft schon mit eigenem Smartphone ausgestattete Zielgruppe: Durchschnittlich 15 Lebensmittel sehen Kinder pro Tag in Fernseh- und Internetwerbung. Davon sind über 90 Prozent nach den Kriterien der Weltgesund-

heitsorganisation als ungesund einzustufen, weil sie zu viel Zucker, Fett oder Salz enthalten – und das, obwohl sich einige große Lebensmittelkonzerne im sogenannten EU-Pledge ([www.eu-pledge.eu](http://www.eu-pledge.eu)) verpflichtet haben, keine Werbung für unausgewogene Produkte an Kinder unter zwölf Jahren zu richten. Schaut man sich die Werbung für die entsprechenden Produkte an, bekommt man allerdings einen anderen Eindruck: Ein großer Teil der Webseiten zur Vermarktung von Lebensmitteln enthalten eindeutig Elemente, die besonders Kinder ansprechen sollen und eigene Bereiche mit Spielen aufweisen. Dazu kommen diverse Apps, die Spiele, aber eben auch Werbung enthalten.

Aktuell ist wieder einmal eine gesetzliche Regelung vonseiten des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft in der Diskussion, um an Kinder gerichtete Werbung für Lebensmittel mit zu hohem Zucker-, Fett- oder Salzgehalt einzuschränken und zu regulieren. Dieses Vorhaben stößt jedoch auf großen Widerstand aus der Lebensmittelindustrie und Teilen der Politik. Der Ausgang bleibt ungewiss. Mehr zum Streit um das entworfenene Kinder-Lebensmittel-Werbegesetz erfahren Sie unter:

[www.vzbv.de/pressemitteilungen](http://www.vzbv.de/pressemitteilungen)  
Suchbegriff „Werbeschränken“



### Was wir als Eltern selbst tun können

Vor allem sollten wir unsere Kinder den Werbebotschaften der Industrie nicht unbegleitet aussetzen. Besonders für jüngere Kinder bieten etwa die öffentlich-rechtlichen Sender komplett werbefreie Fernsehsendungen und Apps an. Mit zunehmendem Alter und wachsender Selbstständigkeit können wir unsere Kinder dabei unterstützen, einen bewussten Umgang mit Medien zu erlernen. Hierzu gibt die Initiative „Schau hin!“ wertvolle Informationen und Tipps für den Familienalltag: [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info); auch unter dem Suchbegriff „Werbung“ finden Sie vertiefende Artikel. Und natürlich können wir unseren Kindern von Anfang an Spaß an selbst gemachtem Essen vermitteln und ihnen mit etwas Kreativität leckere Alternativen zu den unausgewogenen Fertigprodukten bieten.