

RATGEBER KINDER

SARAH SCHOCKE

ZUCKERFREI *für* KINDER

*Gesunde Alternativen und
Strategien für den Alltag*



G|U



THEORIE

Ein Wort vorab 5

ZUCKER: GUT ODER SCHLECHT? 7

Zucker – Grundbaustein unseres Lebens 8
 Zucker, was ist das eigentlich? 8
 Darum lieben Kinder Süßes 12
 Wie viel darf's sein? 13
 Quiz: Wie viel Zucker steckt in diesen Produkten? 16

Warum wir Zucker meiden sollten 18
 Gewohnheiten kann man ändern 19
 Schreckgespenst Karies 19
 Die Lust auf mehr macht krank 20
 Extra: Macht Zucker süchtig? 22
 Zucker – heimtückisch oder harmlos? 23

Zutatenlisten entschlüsseln – gar nicht so leicht 26
 Zugesehter Zucker oder nicht? 27
 Extra: Das kleine Zucker-ABC 28
 Hinterfragen Sie Werbebotschaften 29

Was macht der Zucker in der Pizza? 32
 So finden Sie versteckten Zucker 32
 Extra: Süße Getränke – süßes Gift 36

Stevia & Co. – gesunde Alternativen? 38
 Süß bleibt in den meisten 39
 Füllen süß 39
 Einige Alternativen im Quick-Check 41
 Extra: Süßungsmittel im Vergleich 46

PRAXIS

DAS RECHTE MASS 49

Zuckerbewusst durch den Tag 50
 Früh, mittags, abends – schmecken soll es 51

Die Sache mit den Süßigkeiten 54
 Klarheit braucht es 55
 Wie viele Süßigkeiten sind genug? 57

Extra: Kindergeburtstag – es geht auch anders 58

Zucker im Alltag reduzieren 60
 Lieber genau hinsehen 61
 Extra: Zuckertauschbörse 63
 Belohnen oder Trösten – bitte ohne Essen 65

Alle Mann an Bord: Kinder mit einbeziehen 68
 Zusammen geht's besser 69
 Extra: Zuckertagebuch 70
 Versteckten Zucker sichtbar machen 72

Geschmackssinn trainieren – Gewohnheiten ändern 74
 Der Zuckerwassertest 74
 Ein neues Esserlebnis 76

Organisieren geht (meist) über Improvisieren 78
 Regeln für zu Hause und draußen 79
 Extra: Die »du darfst«-Einkaufsliste 82

REZEPTE

FRÜHSTÜCK 86

SHAKES & EIN SMOOTHIE 98

SNACKS & BACKWAREN 100

DESSERTS 112

GETRÄNKE & BASICS 116

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122
 Adressen, die weiterhelfen 123
 Sachregister 124
 Rezeptregister 126
 Impressum, Leserservice, Garantie 127



QUIZ: WIE VIEL ZUCKER STECKT IN DIESEN PRODUKTEN?

Sie werden nach und nach ein Gefühl bekommen für die in einem Produkt enthaltene Zuckermenge. Kreuzen Sie jeweils eine der drei Möglichkeiten an. Die Auflösung finden Sie auf Seite 126. Kleine Hilfestellung: 1 Teelöffel Zucker entspricht ca. 5 Gramm. Wie viel Zucker (natürlich oder zugesetzt) steckt durchschnittlich in ...

1 1 Glas (250 ml)
Vollmilch

- a) 12 g
- b) 5 g
- c) 8 g

2 1 Becher (150 g)
Naturjoghurt

- a) 2 g
- b) 7 g
- c) 10 g

3 1 Becher (150 g)
Vanillejoghurt

- a) 16 g
- b) 22 g
- c) 28 g

4 1 Glas (200 ml)
Apfelsaft

- a) 10 g
- b) 20 g
- c) 30 g

5 1 kleinen Portion
(50 g) Knuspermüsli

- a) 12 g
- b) 15 g
- c) 20 g

6 1 Tiefkühlpizza
Salami

- a) 2 g
- b) 8 g
- c) 12 g

7 1 Glas (200 ml)
Zitronenlimonade

- a) 16–22 g
- b) 28–32 g
- c) 34–38 g

8 1 kleinen
Apfel

- a) 12 g
- b) 18 g
- c) 26 g

9 1 Butterkeks

- a) 1–2 g
- b) 5–6 g
- c) 8–10 g

10 1 Müsliriegel

- a) 6 g
- b) 13 g
- c) 21 g

11 1 Frucht-Quetsch-
beutel

- a) 6 g
- b) 11 g
- c) 18 g

12 Kirschen aus dem
Glas (150 g)

- a) 15 g
- b) 20 g
- c) 25 g





DAS RECHTE MASS

Es ist wichtig, Kindern einen bewussten Umgang mit Zucker zu vermitteln. Sie transportieren das Gelernte dann leichter vom Kinder- ins Erwachsenenalter. Der süßen Verführung im Übermaß erlegen zu sein, heißt ja nicht, dass das für immer so bleiben muss. Man kann es sich auch wieder abgewöhnen. Und in kleinen Mengen ist Zucker erlaubt.

ZUCKERBEWUSST DURCH DEN TAG
50

DIE SACHE MIT DEN SÜSSIGKEITEN
54

ZUCKER IM ALLTAG REDUZIEREN
60

ALLE MANN AN BORD: KINDER MIT EINBEZIEHEN
68

GESCHMACKSSINN TRAINIEREN - GEWOHNHEITEN ÄNDERN
74

ORGANISIEREN GEHT (MEIST) ÜBER IMPROVISIEREN
78



DIE SACHE MIT DEN SÜSSIGKEITEN

Süßigkeiten sind wie Fernsehen – jeder hat eine andere Haltung dazu. Manche Eltern haben eine »Nichts Süßes«-Philosophie, anderen ist es egal, wann, wo, wie und wie viel Süßes ihre Kinder essen. Das sind zwei extreme Haltungen und ich finde beide nicht sinnvoll. Die eine löst einen erhöhten Reiz und damit Verlangen aus – das wurde sogar schon in Studien festgestellt. Die andere lässt Kinder

ganz allein im Umgang mit Süßem. Sie lernen nicht, was das richtige Maß ist, dabei brauchen Kinder Grenzen, in denen sie sich frei bewegen können. Sie testen diese Grenzen immer wieder aus, aber letztendlich geben Grenzen ihnen eben auch Sicherheit. Das gilt für sämtliche Erziehungsbereiche und so auch für den Minibereich Süßigkeitenkonsum, das Thema hier.

KLARHEIT BRAUCHT ES

Das Wichtigste: Stimmen Sie sich mit Ihrem Partner beziehungsweise mit Ihrer Partnerin über Ihre Haltung zum Thema Süßigkeiten ab. Was sind die Regeln? Klären Sie:

- Wie viele Süßigkeiten sind erlaubt (pro Tag, pro Woche)?
- Wann gibt es Süßigkeiten (nach dem Mittagessen, am Nachmittag)?
- Wie gibt es Süßigkeiten (auf Nachfrage/ persönliche Süßigkeitendose ...)?
- Was sind Ausnahmen (Feiertage, Besuch bei den Großeltern, Wochenende ...)?
- Was zählt zu den Süßigkeiten? Schokolade, Bonbons, Gummierchen, Kekse, Kuchen, Fruchtriegel ...?

Besonders der letzte Punkt – was zählt zu den Süßigkeiten – mag überraschen. Hier ist es wichtig, dass Sie eine eigene Linie finden. Wenn Sie etwa eine Süßigkeitendose für Ihr Kind haben, dann aber alle zusammen Kaffee und Kuchen essen: Was gilt? Darf Ihr Kind beides – Kuchen und eine (kleine) Süßigkeit? Oder ersetzt an Kuchentagen das Gebäck die Süßigkeit, weil Kuchen ebenfalls viel Zucker enthält? Besonders für kleinere Kinder ist es wichtig, hier Klarheit zu haben. Denn: Süßigkeiten sind für Kinder etwas Besonderes, sie freuen sich darauf. Wenn Ihr Kind gut gelaunt mit Ihnen am Tisch sitzt und sich den Kuchen schmecken lässt und danach erfährt, dass es dann aber keine Süßigkeit gibt, ist Streit fast vorprogrammiert. Das können Sie einfach umgehen, indem Sie vorher festlegen, wie

Sie es gern möchten, und darüber sprechen. Unter den Punkt »Was zählt zu den Süßigkeiten?« fallen auch gezuckerte Getränke. Wenn Ihr Kind gern »süß« trinkt, können Sie statt Süßigkeit etwas Limo anbieten (100 Milliliter, eine Espressotasse). Wenn Ihr Kind darauf gar nicht so scharf ist, reicht es, wenn diese zu besonderen Tagen mal auf den Tisch kommt. So lernt es, dass auch süße Getränke Teil der Ernährung sind, diese aber nur ab und zu mal in kleinen Mengen getrunken werden. Natürlich fallen auch Lebensmittel in den Bereich »Süßigkeiten«, die nicht im entsprechenden Regal im Supermarkt zu finden sind: Schokopudding, süße Desserts, Eiscreme, Frucht- oder Müsliriegel, Kekse oder schokoladierte Reiswaffeln gehören etwa dazu.

Seien Sie sich Ihrer Vorbildfunktion bewusst

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um Ihrem Kind einen moderaten Süßigkeitenkonsum beizubringen. Welche Rolle spielen Süßigkeiten in Ihrem eigenen Essalltag? Genießen Sie selbst gern regelmäßige Schokolade & Co., bekommt Ihr Kind das mit und wird vermutlich ebenso gern und häufig Süßes essen. Neben Ihrem eigenen Verhalten sind wichtige Bestandteile feste Regeln und Rituale.

Gucken Sie, welche Regeln davon gut in Ihrem Familienalltag passen, welche Regeln Sie ändern oder ergänzen möchten, und prägen Sie sich diese ein. Manchmal hilft es auch,



HIMBEER-STACHELBEER-MARMELADE

ZUCKERREDUZIERT UND FRUCHTIG-LEICHT

100 g Stachelbeeren • 300 g Himbeeren • 25 g Zucker
Für 350 g • 30 Min. Zubereitung

1. Stachelbeeren waschen und putzen, Himbeeren vorsichtig waschen. Früchte in einen Topf geben und glatt pürieren. Die glatte Masse erwärmen, dann den Zucker zugeben. Sowie sich der Zucker aufgelöst hat, die Masse aufkochen und bei geschlossenem Deckel ohne Umrühren köcheln lassen, bis eine Temperatur von 102° erreicht ist (Küchenthermometer). Das dauert 10–15 Min.
2. Die heiße Masse in ein sterilisiertes Schraubglas füllen und sofort verschließen. Im Kühlschrank hält sich die zuckerreduzierte Marmelade ca. sechs Wochen.

3. Sie können die Marmelade auch einkochen: Stellen Sie das mit der Marmelade befüllte geschlossene Glas dazu auf ein gefaltetes Küchentuch in einen Topf, der höher ist als das Glas selbst. Füllen Sie heißes Wasser bis 3 cm unter den Rand des Glases ein und kochen Sie die Marmelade 30 Min. bei 90° ein (die Einkochzeit beginnt, sobald 90° erreicht sind). Einkochte Marmelade hält sich zwölf Monate.

GUT ZU WISSEN

Stachelbeeren sind reich an Pektin und bewirken, dass Sie kein Pektin zugeben müssen, die Marmelade aber trotzdem fest wird. Außerdem bringen sie Säure mit, sodass Sie keinen Zitronensaft zufügen müssen.

Das Marmeladenrezept klappt auch mit Roten oder Schwarzen Johannisbeeren statt Stachelbeeren und auch mit tiefgekühltem Obst. Dann die Früchte antauen lassen und ebenfalls pürieren.



KRÄUTERQUARK MIT BUNTEN TOMATEN

ZUM DIPPEN UND STREICHEN

100 g Cocktailtomaten (gelb und rot) • 4 TL Mais (Konserven) • 125 g Quark (20 % Fett) • 15 g TK-Gartenkräuter • ½ TL Salz • Pfeffer nach Belieben • 4 Scheiben (Roggen-)Vollkornbrot

Für 4 Brote • 10 Min. Zubereitung

1. Die Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Den Mais abtropfen lassen. Den Quark mit Kräutern und Salz verrühren und mit Pfeffer abschmecken.
2. Den Quark auf die Brotscheiben streichen. Die Tomatenhälften darauf verteilen, den Mais darüberstreuen und servieren.

VARIANTE

Es kann auch ein hart gekochtes Ei geschält und gewürfelt unter den Quark gerührt werden, das macht noch länger satt.

SCHNELLE SCHOKO-NUSSCREME

NUMMER 1 AUF DER BELIEBTHEITSSKALA

60 g Magerquark • 60 g Haselnussmus • 1 geh. TL schwach entöltes Kakaoapulver • 10 g Agavendicksaft

Für 10 Portionen • 5 Min. Zubereitung

1. Quark, Nussmus, Kakao und Agavendicksaft in eine Schüssel geben und mit dem Mixstab glatt pürieren. In ein sterilisiertes Glas abfüllen. Hält sich im Kühlschrank ca. fünf Tage.



ZUCKER LÄSST SICH REDUZIEREN – UND TROTZDEM SCHMECKT'S ALLEN



Hilfreiche Tipps, wie Sie Süßes in den Alltag integrieren und Ihre Kinder
beim Thema »weniger Zucker« mit ins Boot nehmen.

Versteckte Zuckerquellen erkennen, Zuckeralternativen probieren,
Geschmackssinn trainieren.

Über 40 einfache und superleckere Rezepte vom Frühstück über Snacks
zwischen durch bis zum Dessert.

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-6939-6



9 783833 869396



www.gu.de