

Kinder haben einen süssen Zahn

Süssigkeiten und Schleckereien gehören zum Kindsein, und sie sind in geregelter Menge auch kein Problem. Zu viel Süsses ist jedoch ungesund und kann Kinder dick und krank machen.



Mit ein paar süssen Regeln können Eltern das Naschen in vernünftige Bahnen lenken – das ist besser als verbieten. Die Ernährungswissenschaft legt die empfohlene Menge Zucker pro Tag bei zehn Prozent der Tagesenergie fest. Bei einem 6-Jährigen mit einem Tagesbedarf von 1500 kcal sind das 150 kcal oder 35 g Zucker pro Tag. Darin inbegriffen sind Süssigkeiten aller Art sowie süsse Brotaufstriche und Süssgetränke. Diese Menge muss nicht täglich stimmen, die Wochenbilanz ist massgebend. Bei speziellen Anlässen darf es auch einmal mehr sein.

Schulfrei-Dessert

Zutaten:

8–12 Diplomatkapseln
150 g weisse Toblerone
100 g Quark
1,5 dl Rahm, geschlagen

Zubereitung:

1. Toblerone grob hacken, in eine Schüssel geben. Im warmen Wasserbad schmelzen lassen.
2. Quark unter die Schokolade rühren. Vollständig auskühlen lassen.
3. Rahm unter die Quarkmasse heben. In einen Spritzsack mit glatter Tülle füllen, in die Kapseln spritzen. Mind. 2 Stunden kühl stellen.

Mousse kann im Voraus zubereitet und bis zu 2 Monate tiefgekühlt werden.



Gesunde Tipps für Eltern

Kinder schlecken weniger zwischendurch, wenn sie regelmässig ein Dessert erhalten. Zudem lieben Kinder Rituale. Führen Sie fixe Dessert-Tage ein, an welchen jedes Familienmitglied abwechselnd einen Wunsch frei hat: zum Beispiel das «Schulfrei-Dessert» am Mittwoch und das «besondere Dessert» am Sonntag.

Gratistelefon für Ihre Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?
Benutzen Sie das Ratgebertelefon der Schweizer Milchproduzenten:
Mo–Do, 9–11 h, 031-359 57 56
Oder schreiben Sie per E-Mail an:
BeratungPädiatrie@swissmilk.ch