

Buchtipp:

- Ernährung im Vorschulalter, M. Jaquet, J. Laimbacher, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Ausgabe 2010
Bestellung: www.sge-ssn.ch/shop oder T 058 268 14 14

Links:

- www.sge-ssn.ch
- www.swiss-paediatrics.org/de/eltern/home



Problematische Lebensmittel

für Babys und Kleinkinder,
die nur mit Mass verwendet werden sollten

Mütter- und Väterberatung
Sozialmedizinisches Zentrum Oberwallis SMZ
Nordstrasse 30
3900 Brig
www.smzo.ch

Sozial
medizini
sches
Zentrum
Oberwallis

Sozial
medizini
sches
Zentrum
Oberwallis

Problematische Lebensmittel für Babys und Kleinkinder, die nur mit Mass verwendet werden sollten

Achtung: Für Kinder beworbene Lebensmittel sind teuer und enthalten oft minderwertige Zutaten.

Was?	Warum?	Alternativen/Empfehlung
Zucker		
Zuckerhaltige Lebensmittel	Prägen den Geschmack, «leere» Kalorien, fördern Karies	Zutatenliste lesen, Baby- und Kindernahrung enthält oft versteckten Zucker
Salz		
Gesalzene Speisen, Pommes frites, Chips, Salzstängel usw.	Belasten die unreifen Nieren des Kindes	Babykost ohne Salz/Bouillon zubereiten. Wenig Salz am Familientisch, Eltern können nachwürzen. Salz mit Jod und Fluorzusatz verwenden
Getränke		
Instant-Baby- und -Kindertees	Enthalten als Trägersubstanz meistens Zucker	Leitungswasser trinken. In der Schweiz von hervorragender Qualität
Fruchtsäfte	Enthalten Säure, die den Zahnschmelz angreift	
Eistee, Softdrinks, Cola	Enthalten Säure und viel Zucker (Cola: 12 Würfelzucker pro 5 dl)	
Künstlich gesüsste Getränke	Chemische Süsstoffe sind umstritten, prägen den Geschmack	
Milchprodukte		
Fruchtjoghurt, Fruchtzwerg, fertige Puddings, Cremes usw.	Enthalten viel Zucker (Fruchtjoghurt 5, kleiner Fruchtzwerg 2, Tam-Tam 5 Würfelzucker)	Joghurt nature mit Früchten oder Fruchtmus verwenden. Zuckerhaltige Produkte nur als Dessert einsetzen
Milchschnitten	Enthalten bis zu 1/3 Zucker, dazu viel Fett	Vollkornbrot mit Frischkäse
Getreideprodukte		
Babybiscuits	Enthalten oft bis zu 1/4 Zucker	Reis-/Getreidewaffeln, Brot
Gezuckerte Getreideflocken oder Müesli, Getreideriegel	Enthalten oft bis zu 1/3 Zucker, Knusperflocken und Getreideriegel zudem viel Fett	Zutatenliste lesen, Getreideflocken zum Frühstück verwenden. Gezuckerte Produkte nur mit Mass anbieten
Blätterteiggebäck, Backwaren (z. B. Berliner, Nussgipfel)	Enthalten oft gehärtete Fette (fördern Ablagerungen in den Blutgefässen), dazu viel Zucker	Fruchtkuchen oder mit ausgewählten Zutaten selber backen
Fleischprodukte		
Würste, Salami, Aufschnitt	Enthalten viel ungeeignetes Fett und Konservierungsstoffe (Nitritpökelsalz, für Kleinkinder problematisch)	Mageres Fleisch von guter Qualität verwenden
Fertigprodukte (Convenience Food)		
Pizza, Lasagne, Saucen, Nudel/ Reisgerichte u.a.	Enthalten oft viel Fett, Salz und Zucker sowie Glutamat und andere Zusatzstoffe, die das Geschmacksempfinden beeinflussen; auch können sie minderwertige, schwer kontrollierbare Zutaten enthalten	Zurückhaltend verwenden, Tiefkühlprodukte bevorzugen, mit frischem Salat/Gemüse/Obst ergänzen. Durch einfache oder kalte Gerichte ersetzen