

## Zucker hat viele Quellen

Lebensmittel	Zucker- gehalt
Marmelade	63 %
Nuss-Nougat-Creme	50 %
Kakao-Instantpulver	80 %
Zitronentee-Instantpulver	95 %
Capri-Sonne	12 %
Limonade	12 %
Cola-Getränke	11 %
Vanille-Milch-Shake	13 %
Frosties	40 %
Honig-Smacks	61 %
Schoko-Pops	61 %
Ketchup	30 %
Marmorkuchen	19 %
Fruchtjoghurt	15 %
Fruchtzweig	12 %
Milchspeiseeis	14 %
Kunstspeiseeis	bis 20 %
Kinder-Schokobon	50 %
Schokolade	60 %
Kinderschokolade	38 %
Kinder-Country	32 %
Bonbons 8 Stück	96 %
Lakritz	60 %
Pfefferminz	94 %
Kaugummi	78 %
Maoam	96 %
Gummibärchen	75 %
Smarties	75 %
Negerkuss	75 %
Duplo	41 %
Milchschnitte	17 %
Hanuta	36 %
Ballisto	60 %
Milky Way	70 %
Mars	72 %
Nuts	60 %

## Zucker hat viele Namen

Chemische Be- zeichnung	Übersetzung
Saccharose	Haushaltszucker
Glucose	Traubenzucker
Glucosesirup	Traubenzucker und Wasser
Dextrose	Traubenzucker
Invertzucker	Trauben- und Fruchtzucker
Maltose	Malzzucker
Fructose	Fruchtzucker
Lactose	Milchzucker
Maltodextrin	Zuckergemisch

Dipl. oec. troph. Inga Lindner-Drews

Artur-Kühne Straße 2  
01723 Grumbach

Telefon: 035204 20808  
Internet: [www.ernaehrung-modern.de](http://www.ernaehrung-modern.de)  
E-Mail: [info@ernaehrung-modern.de](mailto:info@ernaehrung-modern.de)



Faltblatt Nr. 1: Kinderlebensmittel



Dipl. oec. troph. Inga Lindner-Drews

# ERNÄHRUNG- MODERN



KINDERLEBENSMITTEL

Bestellnr.: FB 1112 001

[www.ernaehrung-modern.de](http://www.ernaehrung-modern.de)

# Merkzettel Kinderlebensmittel

## Frühstückscerealien:

- hoher Zuckergehalt
- wenig Ballaststoffe

**Besser:** Fertig- Müslimischungen ohne Zucker

## Kinderquark:

- hoher Fett- und Zuckergehalt
- viele Farb- und Aromastoffe, geringer Fruchtanteil

**Besser:** Quark selbst zubereiten mit frischem Obst und wenig Zucker

## Kinderjoghurt:

- hoher Zuckergehalt
- Irreführung durch Aussagen der Werbung, dass Traubenzucker oder Fruchtzucker enthalten ist. Das Produkt wird dadurch nicht besser
- geringer Fruchtanteil

## Kinder-Milchdessert:

hoher Fettgehalt:

- selbstgemachter Pudding:  
3,5 g Fett je 100g Pudding
- Kinderpudding:  
13 g Fett je 100g Pudding

## Produkte mit probiotischen Milchsäurebakterien:

- sollen die Immunabwehr stärken
- sinnvoll bei bestimmten Krankheitsbildern, wie z.B. infektiösen Darmerkrankungen
- müssen kontinuierlich und frisch aufgenommen werden



## Süßigkeiten mit Vitaminen und Mineralstoffen:

- kein positiver Effekt auf die Gesundheit
- nahezu 100% Zucker



## Milchschnitte:

- hoher Fett- und Zuckergehalt
- Milchanteil: 1 Esslöffel
- kein Pausenbrot, sondern eine Süßigkeit

## Kleines 1x1 der Getränke:

### **Fruchtsaft:**

100% Saft, ggf. Zucker (bis 15 g/l)

### **Fruchtnektar:**

25-30% Fruchtsaft, Wasser, Zucker (bis 20%)

### **Fruchtsaftgetränk:**

6-30 % Fruchtsaft + Wasser + Zucker

## ACE-Getränke:

- sollen Radikale abfangen und somit vor Krankheiten schützen
- Fruchtsäfte sind besser, sie enthalten nicht nur ACE, sondern auch Flavonoide, die besser vor Krankheiten schützen
- Höchstmenge: 1 Glas pro Tag (Beta- Carotin nicht mehr als 2 mg am Tag)



## Energydrinks:

- Energydrinks sind nichts für Kinder!
- Zucker und Taurin bzw. Koffein entziehen dem Körper Wasser
- enthalten ca. 2 ½ EL Zucker je Dose