

PRESSEMITTEILUNG

Schwerin, 02.08.2022

Was Kinder wirklich brauchen

Die richtige Ernährung für die Kleinsten

„Der Kinderjoghurt muss doch gesund sein! Schließlich stehen groß Vitamine darauf!“ Für die Kleinsten ist uns das Beste gerade gut genug. So wird den Kindern selbst mit beliebten Comicfiguren oder netten Beigaben der Weg zum Essen gezeigt und nicht nur vor Supermarktkassen darauf gesetzt, dass sie es manchmal lautstark wollen. Aber ist das alles so gesund? Nicht nur Eltern, sondern auch die Erziehenden in der Kita fragen sich, was Kinder wirklich brauchen.

Antje Degner von der Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e.V. beantwortet diese Frage bei einem Live-Seminar im Rahmen des Kindergartentags MV. Sie gibt Informationen zur Entwicklung des Essverhaltens von Kleinkindern und stellt die DGE-Qualitätsstandards als Instrument zur Speisenplanung in der Kita vor. Eine Grundlage der gesunden Ernährung bildet der Blick auf versteckte Zucker. Müslimischungen, Fruchtjoghurts, Quetschies und Getränke enthalten oft Süße, welche die Gewöhnschwelle beeinflusst. Auf der Verpackung ist der Zuckergehalt oft schwer zu erkennen. Im Inhaltsverzeichnis verbirgt sich hinter Glukose, Dextrose, Fruktose, Maltodextrin, Glukosesirup, Fruchtzucker, Traubenzucker, Saccharose, Maltzucker oder Invertzuckersirup unter verschiedenen Namen Zucker. Nach der Ernährungspyramide gehören Süßigkeiten – ebenso wie Knabbersachen – zu den Extras. Naschen ist in kleinen Mengen erlaubt. Eltern können mit gutem Beispiel vorangehen und selbstgemachte Desserts weniger stark süßen.

Wie „bärenstarke Kinderkost“ schnell und lecker zubereitet werden kann, zeigt Antje Degner von der Verbraucherzentrale MV e.V. am 30. August um 14.00 Uhr in einem Online-Live-Seminar im Rahmen des Kindergartentags MV. Eine Registrierung für dieses platzlimitierte Live-Seminar ist nach einer Anmeldung für den Kindergartentag MV möglich. Noch bis 31. August laden zahlreiche Workshops, Referate und Webinare für pädagogisches Fachpersonal, Kindergärtnerinnen und Kindergärtner, Tagesmütter und –väter ein. Weitere Informationen und das Programm dieses gemeinsam von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung und der Unfallkasse MV organisierten Angebotes sind unter www.gesundheitsfoerderung-mv.de/kgt2022 zu finden.

Der diesjährige Kindergartentag MV findet unter dem Motto „Aufwachsen fördern“ als digitales Sommertrimester bis zum 31. August statt. Zahlreiche Angebote können nach persönlichem Terminplan angeschaut werden.

Pressekontakt:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV e.V.
Christiane Lazarus
Wismarsche Straße 170
19053 Schwerin
Tel: 0385 2007 386 21
Christiane.Lazarus@lvg-mv.de
www.lvg-mv.de

Unfallkasse MV
Cornelia Klammt / W-Punkt-PR
Tel: 0173 8480021
UnfallkasseMV@W-Punkt-PR.de
www.uk-mv.de