



WIE VIEL SÜSSES IST GENUG?

## Die richtige Menge

Welche Süßigkeiten darf ich meinem Kind geben und in welchen Mengen? Mars und das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) haben konkrete Beispiele für tägliche Naschrationen für Kinder von 4 bis 12 Jahren zusammengestellt.

- [4 - 6 Jahre](#)
- [7 - 9 Jahre](#)
- [10 - 12 Jahre](#)

---

## Ausgewogen essen können Kinder schon früh lernen und es macht Spaß!



Ungefähr im Vorschulalter fangen Kinder an, sich sehr für Ihre Gesundheit zu interessieren. Jetzt ist eine gute Zeit um über die Themen, Körper, Gesundheit und Hygiene zu sprechen. Um Kindern das Thema "**Ausgewogene Ernährung**" nahe zu bringen, bieten sich dabei verschiedene Dinge an:

**In Bilderbücher schmökern:** Hier gibt es spezielle Bücher für Kinder, in denen oft sehr schön dargestellt wird, welche Nahrungsmittel es gibt und was sie im Körper machen. Es wird kindgerecht und bildlich erklärt, für was die einzelnen Nährstoffe gut sind und für was weniger. Beim gemeinsamen lesen und schauen können Kinder spielerisch lernen, was der Körper braucht um groß, stark und klug zu werden.

### Buchtipps:

**Upps, beweg dich!:** Das vergnügte Fitness- und Ernährungsbuch für Kinder  
"Bert, der Gemüsekobold oder Warum man gesunde Sachen essen soll"  
Unser Essen (Wieso? Weshalb? Warum?)

**Zusammen kreativ sein:** Kleben Sie gemeinsam mit Ihren Kindern eine Collage aus verschiedenen

Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Käse, Getreide, Milchprodukten und Süßigkeiten. Dabei nehmen die Lebensmittel, die viel gegessen werden sollen wie Gemüse und Getreideprodukte einen größeren Raum ein als z.B. Fisch und Fleisch. Bei den Süßigkeiten beachten Sie die Handtellerformel – es werden so viele Süßigkeiten aufgeklebt, wie flach auf den Handteller des Kindes passen. So lernen Kinder spielerisch, wie das Verhältnis der verschiedenen Lebensmittel zueinander in der täglichen Ernährung aussehen soll.

**Familienquiz:** Machen Sie doch mal ein Quiz, um das Wissen über Ernährung und Gesundheit zu testen. Welche Nahrungsmittel helfen, dass die Muskeln stark werden? Welche, dass das Gehirn schlauer wird? Welche, damit man ganz viel Energie hat? So kann die ganze Familie das gemeinsam Erlernete spielerisch ausprobieren.

Dieser Tipp stammt von Diplom-Sozialpädagogin Daniela Liebich.

[Profil von Daniela Liebich](#)

## Hintergründe zur Studie des FKE

Die Angaben zu den "Naschmengen" wurden vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) autorisiert (12.12.2006).

Die Optimierte Mischkost optimiX ist ein Konzept für die gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Es wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) Anfang der 1990er Jahre entwickelt und seitdem immer wieder an die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Kinderernährung angepasst.

[Mehr zu optimiX](#)

Setzen Sie ein Bookmark: 

[Seite empfehlen](#)

[Druckansicht](#)

[PDF Download](#)



## Hintergründe zur Studie des FKE



Die Angaben zu den "Naschmengen" wurden vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) autorisiert (12.12.2006).

Die Optimierte Mischkost optimiX ist ein Konzept für die gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Es wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) Anfang der 1990er Jahre entwickelt und seitdem immer wieder an die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Kinderernährung angepasst.