

---

Buchtipp:

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

Links:

- [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- [www.swiss-paediatrics.org/de/eltern/home](http://www.swiss-paediatrics.org/de/eltern/home)



## Problematische Lebensmittel

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

Mütter- und Väterberatung  
Kanton Bern



Mütter- und Väterberatung  
Kanton Bern



## 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
<b>Zucker</b>		
Zuckerhaltige Lebensmittel	Prägen den Geschmack, «leere» Kalorien, fördern Karies	Zutatenliste lesen, Baby- und Kindernahrung enthält oft versteckten Zucker
<b>Salz</b>		
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
<b>Getränke</b>		
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	
<b>Milchprodukte</b>		
Fruchtjoghurt, Fruchtzwerge, 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 $\frac{1}{3}$ Zucker, dazu viel Fett	Vollkornbrot mit Frischkäse
<b>Getreideprodukte</b>		
Babybiscuits	Enthalten oft bis zu $\frac{1}{4}$ Zucker	Reis-/Getreidewaffeln, Brot
Gezuckerte Getreideflocken oder Müesli, Getreideriegel	Enthalten oft bis zu $\frac{1}{3}$ 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
<b>Fleischprodukte</b>		
Würste, Salami, Aufschnitt	Enthalten viel ungeeignetes Fett und Konservierungsstoffe (Nitritpökelsalz, für Kleinkinder problematisch)	Mageres Fleisch von guter Qualität verwenden
<b>Fertiggerichte</b>		
Pizza, Lasagne u.a.	Enthalten oft Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel, übermässig Salz, Zucker und Fett. Beeinflussen den Geschmack durch künstliche Aromen	Schnelle Gerichte wie Salate, Sandwichs, Birchermüesli. Tiefkühlprodukte ohne Zusatzstoffe