

Richtig Naschen will gelernt sein

VEÖ, 23. August 2004. Rund 90.000 Taferlklassler beginnen am 6. bzw. 13. September mit der Schule. Die obligate Schultüte darf dabei natürlich nicht fehlen. Doch nicht nur beim Befüllen dieser lohnt sich angesichts der steigenden Zahl an dicken Kindern sowie aus Rücksicht auf die Zahngesundheit der Sprösslinge die überlegte Auswahl. Der neue Lebensabschnitt der Kinder bzw. ein neues Schuljahr mit mehr Selbstbestimmung über ihr tägliches Essen wäre auch ein guter Zeitpunkt um mit alten Naschgewohnheiten zu brechen. Ebenso ist für alle Kinder nach allzu "süßen" Sommerferien ein bedachtes Gegenlenken beim Naschen empfehlenswert. Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs gibt Tipps zum richtigen Umgang mit den zuckerreichen Köstlichkeiten.

Naschen ist erlaubt

Kinder haben eine besondere Vorliebe für Süßes. Süßigkeiten in Maßen haben daher auch in den Empfehlungen für die optimierte Mischkost für Kinder ihren Platz. Ein Zehntel der Gesamtenergie ist bei Kindern für Süßwaren einschließlich Haushaltszucker "reserviert". Für vier- bis sechsjährige Kinder sind dies zum Beispiel: eine Kugel Eiscreme und ein Löffel Marmelade oder fünf Stückchen Schokolade oder ein kleines Stück Marmorkuchen. In Kinderaugen - und auch in den Augen der meisten Erwachsenen - ist das nicht gerade viel und so ist es notwendig, für das Naschen einige Regeln aufzustellen, die von Fachleuten als "**gelenktes Naschen**" bezeichnet werden. Süßigkeiten zu verbieten wäre der falsche Weg, denn was verboten ist hat bekanntlich einen besonderen Reiz. Es lohnt sich, den Zusammenhang zwischen Süßigkeiten und Karies sowie Übergewicht frühzeitig zu vermitteln, wenngleich dieser für Kinder äußerst schwer nachvollziehbar ist. Kinder lieben Rituale. Daher macht es Sinn, eine **Naschzeit** fest zu legen. Danach Zähne putzen nicht vergessen.

Die folgenden Tipps helfen, das Naschen schrittweise einzuschränken:

- **Tages- oder Wochenrationen** festlegen. Das Kind darf selbst Süßigkeiten aussuchen und eventuell auch abwiegen. Ist diese eiserne Reserve aufgegessen, gibt es für den vereinbarten Zeitraum keinen Nachschub.
- Süßigkeiten am besten in Schränken oder der "Naschlade" aufbewahren.
- Als Erwachsener **mit gutem Vorbild vorangehen** (→ auch nicht zwischendurch naschen).
- Süßigkeiten und Knabbereien **nicht als Erziehungsmittel** (Trostpflaster, Belohnung, etc.) einsetzen.
- Süße, koffeinhaltige **Getränke** einschränken, diese sind keine Durstlöscher, sondern bestenfalls auch Naschereien.
- Naschen als Dessert: dies ist zur Kariesvorsorge am sinnvollsten, weil der Zucker hier zusammen mit anderen Stoffen aufgenommen wird und die Konzentration an der

77. VEÖ Presseinformation

Zahnoberfläche verhältnismäßig gering bleibt. Danach folgt das Zähneputzen. Dies ist aber nicht für alle Kinder praktikabel, denn oft lässt die Aussicht auf diesen süßen Nachtisch die Kinder überraschend schnell satt sein.

- **Ausnahmen dürfen sein:** Am ersten und letzten Schultag, zu Weihnachten, Ostern, an Geburtstagen, dem Zeugnistag oder im Fasching darf es ruhig einmal etwas mehr sein.
- **Das Umfeld der Kinder muss mitmachen:** Der Kindergarten wie auch die Volksschule sollten "süßigkeitenfreie Zone" sein. In diesem Alter bestimmen noch die Eltern, wie die Jause zusammengestellt ist und können dem Filius eine entsprechend sinnvolle Pausenverpflegung mitgeben. Die Verwandtschaft bittet man zu akzeptieren, dass geschenkte Süßigkeiten erst mal ins Depot für die Wochenration wandern und nicht direkt vernascht werden. Aber auch hier sind Ausnahmen möglich. Naschen kann bei den Großeltern anders gehandhabt werden als zu Hause.
Apropos Mitbringsel oder Füllungen für Schultüten: diese müssen nicht immer essbar sein. Kinder freuen sich mit Sicherheit genauso über ein kleines Spielzeug, ein Malbuch, besondere Stifte, Schlüsselanhänger oder ähnlich Leistbares.

Wie man "unauffällig" Zucker spart

- Zucker als Gewürz verwenden! Sparsam eingesetzt kann er das Aroma mancher Speisen unterstreichen.
- Die Zuckermengen in Rezepturen (für Kuchen, Torten, Mehlspeisen, Pudding) kann bedenkenlos um 1/3 reduziert werden, ohne dass Konsistenz oder Geschmack leiden.
- In der Familie sollten generell von allen Mitgliedern kaum oder nicht gesüßte Durstlöcher getrunken werden. Alle Fruchtsäfte und Fruchtmolken am besten stark mit Wasser verdünnen. Limonaden und Eistee schon in der Flasche spritzen, dann wird es nicht wahrgenommen.
- Für ein großes Häferl Kakao sorgt auch die Hälfte der gewohnten Menge Instantpulver für angenehmen Geschmack.
- Fruchtojoghurt mit Naturjoghurt "strecken" und in die Lieblingsschale des Kindes füllen.
- Als Alternative zu zuckerreichen Zerealien: gemeinsam mit dem Kind ein "Zauber müsli" mit verschiedenen Vollkornflocken, Nüssen, Sonnenblumenkernen, etc. zaubern.
- Zuckerfreien, zahnfrendlichen Süßwaren stellen teilweise eine Alternative zu den gezuckerten Süßigkeiten dar. Zahnfrendliche Süßwaren (erkennbar am Logo "Zahnmännchen mit Schirm") gibt es in vielen Variationen, z.B. als Bonbons, Kaugummis oder Gummizuckerl. Sie sind zuckerfrei und enthalten anstelle des Zuckers Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe. Dennoch sollten sie in keinem Alter in großem Ausmaß konsumiert werden. Im Vordergrund steht idealerweise die schrittweise "Entwöhnung" der auf extreme Süße trainierten Geschmackspapillen.

Autorin: Mag. Sabine Bisovsky, sabine.bisovsky@essenziell.at, 0699/154 55 963