

Danone

EIN SNACK FÜR ZWISCHENDURCH



Gerade im Kindesalter bildet die richtige Ernährung eine wesentliche Voraussetzung für die körperliche und geistige Entwicklung. Wer sich als Kind ausgewogen ernährt, legt

eine gute Basis für das Erwachsenenalter.

Für Kinder ist es besonders wichtig, mehrmals am Tag zu essen, da ihre Energiespeicher kleiner sind als die von Erwachsenen. Allein durch die Verteilung mehrerer kleiner Mahlzeiten über den ganzen Tag kann die Leistungsfähigkeit der Kleinen verbessert werden.

Eine wichtige Rolle für die ausgewogene Ernährung spielen daher Zwischenmahlzeiten. Die idealen Snacks für zwischendurch sollen die Kinder kontinuierlich mit Energie versorgen und gleichzeitig wertvolle Nährstoffe liefern.

Kleine Mahlzeiten zwischendurch können die Leistungsfähigkeit unserer Kinder steigern.

DIE HERAUSFORDERUNG: GESCHMACK UND EIN VERNÜNFTIGES NÄHRWERTPROFIL

Dass es gar nicht so einfach ist, einen vernünftigen Kinder-Snack zu finden, zeigt eine Erhebung unter österreichischen Eltern*.

72 % gaben an, generell Schwierigkeiten damit zu haben, 77 % sorgen sich über die Kalorienzufuhr und 78 % über den Zuckergehalt. Weiters empfinden 78 % der Befragten Ernährungsrichtlinien für verwirrend und sind sich über Portionsgrößen und z. B. Empfehlungen für Milchprodukte nicht im Klaren. Als wäre das alles nicht schon schwierig genug, muss der gewählte Snack natürlich unseren Kindern munden. Denn was nützt ein gesunder Snack, der nicht gegessen wird?

DIE KLUGE WAHL: MILCHPRODUKTE ALS ZWISCHENMAHLZEIT

Joghurt liefert eine breite Vielfalt an Nährstoffen und zählt gemeinsam mit Milch und anderen Milchprodukten zu den ernährungsphysiologisch hochwertigen Lebensmitteln. Verantwortlich dafür sind das darin enthaltene Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit, leicht verdauliche Fette und reichlich Calcium. Letzteres ist in Kombination mit Vit. D besonders wichtig für unsere Knochengesundheit – in jedem Lebensalter.

Top 3 Snacks österreichischer Kinder* Joghurt – Obst – Milch

Die Tatsache, dass 40 % der österreichischen Kinder die empfohlene Menge an Milchprodukten nicht erreichen**, sollte diese Produktgruppe öfter auf deren Speiseplan bringen.

* Internationale Onlinestudie, Censuwide London, Jänner 2016, 300 Eltern von Kindern zw 3-6 J. in Ö
** Österreichischer Ernährungsbericht 2012

NEU
ab März 2016

FruchtZwerge für unterwegs



Die schlaue Wahl

- ✓ Originalverpackt 8h ungekühlt haltbar
- ✓ Ohne künstliche Farbstoffe & Konservierungsstoffe
- ✓ Einfach **wiederverschließbar**
- ✓ Ohne Löffel genießbar
- ✓ Zwei Sorten: Erdbeere und Vanille



Vernünftige Nährwerte für einen schmackhaften Snack

Nährwerte	pro 100 g	pro Portion 70 g	% pro Portion*
Brennwert kJ/kcal	372/88	260/62	3 %
Fett	2,8 g	1,9 g	3 %
davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g	1,3 g	6 %
Kohlenhydrate	12,2 g	8,6 g	3 %
davon Zucker	10,5 g	7,4 g	8 %
Eiweiß	3,6 g	2,5 g	5 %
Salz	0,12 g	0,08 g	1 %
Calcium	180 mg (23 %**)	126 mg	16 %**
Vitamin D	1,25 µg (25 %**)	0,88 µg	18 %**

* der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

** des Nährstoffbezugswerts

